

## ***Wat is acupunctuur?***

*Acupunctuur is een geneeswijze die ruim 4000 jaar geleden in China en India is ontstaan en een vast onderdeel is van de Traditionele Chinese Geneeskunst. Zij geneest ziekten of verlicht de klachten die een bepaalde ziekte met zich mee brengt. Het is bovenal een methode om ziekte te voorkomen. Acupunctuur vergroot de natuurlijke weerstand tegen ziekte, verhoogt de pijndrempel en vergroot de levenslust. Het is als geneeswijze door de Wereldgezondheidsorganisatie erkend en deze organisatie doet ook aanbevelingen om de acupunctuur te bevorderen.*

*De acupunctuur gaat er vanuit dat er een aantal banen of **MERIDIANEN** over het lichaam lopen, vlak onder de huid. Deze meridianen zijn transportwegen van de energie die wij nodig hebben om te bestaan, en elke meridiaan is verbonden met bepaalde delen van het lichaam.*

*Een mens is **GEZOND** -in evenwicht- als er **HARMONIE** is tussen **YIN** en **YANG**, dat betekent dat er voldoende energie vrij en ongehinderd rondstroomt. Zijn er blokkades in deze energiecirculatie, zowel door een plaatselijk teveel als een tekort van energie, dan kan dit leiden tot ziekte of klachten. Door de meridianen te beïnvloeden via de acupunctuurpunten kan men de energiecirculatie herstellen. Dit kan onder andere door prikken met **NAALDEN**, maar ook met, **MAGNEETJES**, **MASSAGE WARMTE**, **ELECTRICITEIT** of een **LASERSTRAAL**.*

## ***Energiehuishouding***

*De Chinezen hebben al lang geleden ontdekt dat de energie die door het menselijk lichaam stroomt (**Chi**), een ingewikkeld stelsel van kanalen volgt en dat in 24 uur een complete circulatie van die energie plaatsvindt. Er zijn twaalf hoofdkanalen of meridianen, die elk weer in verbinding staan met een orgaan in ons lichaam. De energievoeding van dit circuit is afkomstig uit de organen, die weer afhankelijk zijn van wat iemand eet en drinkt, maar ook van hoe iemand leeft. Daarnaast bepalen ook erfelijke eigenschappen de energieproductie, zodat het duidelijk zal zijn dat de energiehuishouding bij iedereen verschillend is. Ook al hebben westerse medische onderzoeken aangetoond, dat de meridianen inderdaad bestaan, ze zijn voor het oog niet zichtbaar. Ook het effect van prikken op bepaalde punten is met succes gemeten, terwijl de gunstige invloed op pijn algemeen wordt aanvaard.*

*Onder invloed van dit wetenschappelijk onderzoek is vanuit de klassieke acupunctuur een moderne vorm ontstaan waarbij men met **ELECTRO-ACUPUNCTUUR** metingen kan doen, die een indruk geven van de algehele conditie waarin iemand verkeert, maar ook van de toestand waarin de verschillende organen zich bevinden. Door nu ook medicamenten in deze meting op te nemen kan bovendien worden bepaald in hoeverre deze invloed uit kunnen oefenen op eventuele klachten.*

*Zowel homeopathische als reguliere medicijnen, maar ook vitaminen en mineralen kunnen op deze manier getest worden. Soms kunnen veranderingen al worden gemeten voordat de symptomen van een aandoening daadwerkelijk optreden. Dit betekent dat acupunctuur ook geschikt is om ziekte te voorkomen.*

## ***Acupunctuur en westerse geneeskunde***

*Acupunctuur begint zich langzaam een plaats te veroveren in het westen, maar dat wil niet zeggen dat het de westerse geneeskunde kan vervangen. Omdat acupunctuur het welbevinden van de mens centraal stelt en de ziekte niet als een opzichzelfstaand fenomeen beschouwt, heeft deze behandelingswijze een ander, holistisch, uitgangspunt. Dat wil zeggen dat rekening wordt gehouden met aanleg, karakter, leefstijl voeding en omgevingsfactoren. Acupunctuur verricht geen wonderen en voor vele ernstige aandoeningen blijft de reguliere geneeskunde de eerste keus. Wel kan daar naast gebruik worden gemaakt van de acupunctuur, dat wil zeggen een model waarin de traditionele Chinese geneeskunde samenwerkt met de westerse geneeswijze en waarin de nadruk gelegd wordt daar waar deze twee elkaar aanvullen.*



## Yin en Yang

*Yin en Yang staat voor twee tegengestelde krachten die elkaar in evenwicht proberen te houden. Volgens de traditionele Chinese wereldbeschouwing bestaat het universum uit een kringloop van (levens) energie. Deze energie wordt Qi of Chi genoemd. We vinden dit woord in de Chinese bewegingskunst Tai Chi, maar ook in het Japanse Aikido. Deze energie bestaat uit Een negatieve en een positieve component, waarin YIN staat voor het donkere, de schaduw en YANG voor het lichte, de zon. Alles om ons heen, de dingen, onze gedachten en onze gevoelens zijn het resultaat van de wisselwerking van die tegengestelde krachten. De witte stip in het zwarte gedeelte van het YIN-YANG- teken en de zwarte stip in het witte gedeelte geven aan dat iets nooit helemaal YIN en nooit helemaal YANG is. Het betekent ook, dat er een drang is om elkaar aan te vullen oftewel het zoeken naar evenwicht.*

## De vijf elementen

*Naast het yin yang beginsel in de oosterse filosofie kent men ook nog een andere belangrijke theorie: de Elementenleer.*

*Uitgangspunt hierbij is dat alles voortdurend in beweging is. De seizoenen, ritme van de dag maar ook het functioneren van de mens. De vijf elementen waarmee de acupuncturist "werkt" zijn METAAL, WATER, HOUT, VUUR en AARDE. Het element Metaal hoort bij de herfst, Water bij de winter, Hout komt overeen met de Lente, Vuur met de zomer en Aarde staat voor de nazomer. De elementen uit de natuurlijke jaarlijkse cyclus corresponderen met de organen in het menselijk lichaam. Als we weten hoe dit in zijn werk gaat, én als we weten waar deze krachten werkzaam zijn, dan kunnen we het lichaam helpen om het evenwicht sneller te bereiken. Dit is het basisprincipe van de acupunctuur.*

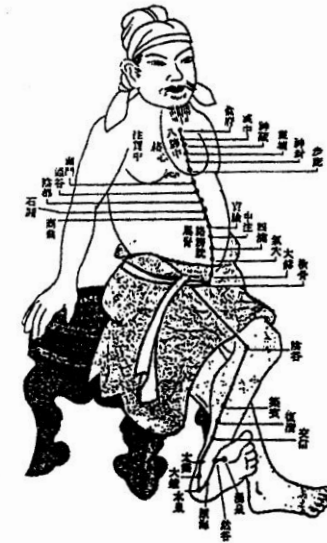
*Voorbeelden binnen onze taal:*

*Het hart op de tong hebben.....Vuur  
 Vol vuur ergens over praten.....Vuur  
 Iets op je lever hebben.....Hout  
 Groen zien van jaloezie.....Hout  
 Van angst in je broek plassen.....Water  
 Met lood in je schoenen  
 ergens heen gaan.....Metaal*

## Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Marja Andelbeek



## Informatie acupunctuur



足少陰腎經之圖 凡二十七穴  
 左右共五十四穴

Gerbergasse 7  
 52511 Geilenkirchen  
 Tel. 0 24 51 - 56 34

Vanuit Nederland: tel. 0049-24515634  
[www.praxis-andelbeek.de](http://www.praxis-andelbeek.de)