

Abdominale acupunctuur beter verdraagbaar

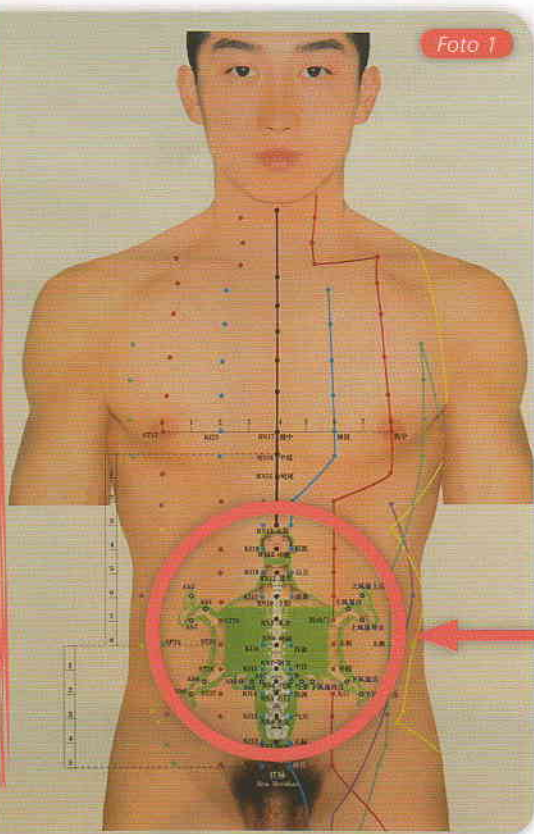
Ooit gehoord van abdominale acupunctuur, oftewel: acupunctuur op de buik? Deze nieuwe vorm van acupunctuur biedt veel voordelen boven de klassieke acupunctuur. Kasha Yang van het China Medic in Amsterdam is enthousiast over deze methode. Zij past het veel toe en probeert het in Nederland bekendheid te geven. Ook reflexzonetherapeuten kunnen de buikpunten toepassen in hun behandeling.

(en van de abdominale acupunctuur) is de Chinese professor Bo Zhi Yun. Hij was acupuncturist in een ziekenhuis en kreeg in 1972 een patiënt die acute onderrugklachten had met ischiasverschijnselen. Met de klassieke methoden behaalde hij geen resultaat. Hij bedacht dat er vanuit de centrale rugmeridiaan, de Du Mai, ook een verbinding is met de centrale buikmeridiaan, de Ren Mai. Hij prikte een paar buikpunten aan en na vijf minuten was tot zijn verbazing de pijn bij de patiënt verdwenen.

Uitgangspunt van de ontdekking van professor Bo is het punt op de navel, het she que-punt (Ren Mai 8). De navelstreng is voor een embryo de levensader die de groei reguleert en coördineert. Na de geboorte nemen de organen dit over en raakt het navelstrengsysteem in de slaapstand. Maar het systeem is er nog wel en vormt zo de basis van het abdominale acupunctuur systeem.

In China is abdominale acupunctuur inmiddels erg populair, vooral omdat er snel resultaat geboekt wordt. In sommige ziekenhuizen zijn er aparte afdelingen voor deze vorm van acupunctuur. Zo behandelen artsen patiënten na een hartoperatie of een orthopedische ingreep met buikacupunctuur om pijn te verminderen. De overheid erkent deze nieuwe vorm en stimuleert meer onderzoek.

Foto 1



Bij abdominale acupunctuur zet de acupuncturist de naalden op de buik en maakt hij gebruik van meridianen, maar ook van specifieke punten, zegt Kasha Yang. Midden over de buik loopt de RenMai-meridiaan, daarnaast lopen de nier-, de maag- en de miltmeridiaan. Nog verder naar buiten lopen de meridianen voor de lever en de galblaas. In totaal zijn er 48 klassieke acupunctuurpunten, 45 extra punten en negen nieuwe punten die gebruikt worden bij abdominale acupunctuur. Samen wordt het wel het abdominale meridiaan systeem (AMS) genoemd.

Net als op de voeten en de handen, weerspiegelt de buik het hele menselijk lichaam. Bij de buik is dat in de vorm van de zogenoemde 'Heilige schildpad'. Als u de punten van het AMS op een kaart tekent, vormt zich een soort schildpad: het hoofd boven, korte, kromme armen en benen en een dik lijf (zie foto 1).

Ontdekker van de Heilige Schildpad

Voordelen

In Nederland past Kasha Yange abdominale acupunctuur toe in haar kliniek China Medic. Volgens haar zijn tal van klachten te behandelen met deze vorm van acupunctuur: met name pijnklachten en degeneratieve klachten, zoals artrose, maar ook gynaecologische klachten, zoals de overgang of onvruchtbaarheid, spijsverteringsklachten en gebrek aan energie (ME/CVS) en urologische aandoeningen of huidproblemen. Bijna voor alle klachten is abdominale acupunctuur in te zetten.

Het voordeel voor de patiënt is dat de behandeling zo goed als pijnloos is en dat er snel resultaat geboekt wordt, dat ook nog eens lang aanhoudt. "Daarnaast is de behandeling veilig, omdat we fijne naalden gebruiken in vergelijking met de klassieke acupunctuur. En we prikken ondiep, zodat we niet in de buikholte komen", legt Kasha Yang uit. "Het is een makkelijk aan te leren vorm, omdat je door goed te meten ook direct de goede punten te pakken hebt. Bij de klassieke acupunctuur heb je eerst veel ervaring nodig voordat je echt goed kunt behandelen."

Abdominale acupunctuur is een heel precieze methode. "Goed meten is daarom heel belangrijk. Op die manier zit je direct op de goede plek. In tegenstelling tot de klassieke methode, waarbij de locatie van de punten nog wel eens kan verschillen per therapeut", zegt Kasha Yang. Daarnaast is het bij abdominale acupunctuur niet nodig om de naalden te draaien of bewegen, om zo een zogenoemde 'de qi' – sensatie bij de patiënt te krijgen. Dat is een manier om de patiënt de energie te laten voelen stromen.

De behandeling

Kasha Yang neemt bij elke patiënt eerst een anamnese af. Daarna voelt



KASHA YANG

Kasha Yang is de bevoegde eigenares van China Medic, een kliniek voor acupunctuur en een opleidingsinstituut, zowel voor abdominale acupunctuur als ook voor de Chinese taal. Kasha Yang komt uit China, maar pas in Nederland 'bekeerde' ze zich tot de acupunctuur en later tot de abdominale acupunctuur. In China moest ze niet veel hebben van deze traditionele geneeswijze. Als dochter van een chirurg was het bijna logisch dat ze westerse geneeskunde ging studeren. Toen ze daarna in 1995 voor een studie economie in Nederland kwam, kwam ze door haar (bij)

werk in een Chinees medisch instituut pas echt in aanraking met acupunctuur. Ze zag hoe goed het werkte en volgde zelf een opleiding. In 2005 volgde ze in China een bijscholing waarin ook aandacht was voor abdominale acupunctuur. Ze raakte erdoor gefascineerd en besloot het in Nederland toe te passen. "De cirkel is rond voor mij. Ik heb mijn weg gevonden en dat is die van de Traditionele Chinese Geneeskunde." Tot voor kort was zij de enige, maar via haar eigen opleidingsinstituut – waar professor Bo de opleiding geeft – zijn er inmiddels meer acupuncturisten die ook abdominale acupunctuur toepassen. "Het is een makkelijk aan te leren vorm, omdat je door goed te meten ook direct de goede punten te pakken hebt. Bij de klassieke acupunctuur heb je eerst veel ervaring nodig voordat je echt goed kunt behandelen." De westerse geneeskunde heeft ze niet helemaal afgezworen. "Soms heb je de westerse geneeskunde nodig. Maar eerst probeer ik door acupunctuur het lichaam te stimuleren zelf klachten op te lossen. Het lichaam kan heel veel zelf. En het lichaam heeft tot nu toe heel veel geheim gehouden voor ons. De ontdekking van de Heilige Schildpad van de abdominale acupunctuur is daar een voorbeeld van."

ze de pols en trekt daaruit conclusies met betrekking tot het energieniveau van de diverse meridianen. Vervolgens neemt de patiënt plaats op een behandelafel (een van de drie in haar kliniek). Kasha meet dan heel precies onder meer de lengte van het borstbeen tot de navel en de breedte van de buik (zie foto 2). Op basis hiervan kan ze precies bepalen waar de

acupunctuurpunten liggen (zie foto 3). Dit verschilt per persoon: bij een langer persoon liggen de punten anders dan bij een klein persoon. De eerste keer geeft ze de patiënt een balansbehandeling, waarbij ze een paar punten op de centrale Ren Mai meridiaan aanprikte met daarbij een paar Maagpunten. De patiënt blijft zo dertig minuten liggen, eventueel met een warme lamp op de buik.



Foto 2



Foto 3

Vanaf de tweede keer volgt een klachtgerichte behandeling. "Behalve als iemand ernstige pijnklachten heeft, dan begin ik direct met de klachtgerichte behandeling."

Bij acute klachten volstaan meestal zes behandelingen (twee keer per week); bij chronische klachten volgt na tien keer een evaluatie. De vervolgbehandeling duurt 45 minuten en kost € 55. Veel zorgverzekeraars vergoeden deze behandeling.

Ervaren

Om te ervaren hoe het is, ben ik op de bank gaan liggen. Ik heb last van mijn onderrug en hoop dat de behandeling daar effect op heeft. Kasha Yang bekijkt eerst aandachtig mijn buik: "Hoe is het met de bloeddruk?", vraagt ze meteen. Uit de stand van mijn navel kan ze afleiden dat er mogelijk een afwijking is. En ja: ik heb altijd een lage bloeddruk gehad. Daarna meet ze mijn buik en zet ze minutieus de naalden. Het zijn inderdaad niet meer dan kleine speldeprikjes die ik voel. Kasha Yang legt uit dat er drie verschillende niveaus van diepte zijn waarop de naalden gezet worden: "De bovenste oppervlakkige laag is de zone waarop het hologram van de hele mens op de buik kan worden behandeld. De middelste laag is het gebied waarmee de traditionele meridianen bereikt worden en de diepste laag is om de organen te beïnvloeden. Maar alle drie de lagen zijn zo ondiep, dat we nooit in de buikholtte komen. Het is dus heel veilig."

Omdat ik last heb van mijn onderrug, zet Kasha nog twee extra naalden op punten die corresponderen met de rugspieren. De dertig minuten onder de warme lamp zijn zeker geen straf. Na afloop voelt mijn rug soepeler aan, de dagen erna heb ik zelfs vrijwel geen last meer.

Meer informatie op
www.chinamedic.nl of
www.fuzhen.nl

Acupunctuur

AMS EN RZT

Kasha Yang ziet overeenkomsten tussen reflexzonetherapie en het abdominale meridiaan systeem. "Ik zie reflexzone-therapie als onderdeel van de moderne acupunctuur. Net als oog, oor, neus, hand en schedel is het ook een microsysteem, waarmee je het hele lichaam kunt beïnvloeden. Dat er bij acupunctuur naalden gebruikt worden en bij reflexzonetherapie de vingers, is wel een verschil, maar met beide therapieën wil je via een lokaal punt een reactie in het lichaam uitlokken. Op de voeten

abdominale acupunctuur systeem gebruiken. Kasha Yang doet een paar handige grepen voor. "Je kunt met je duim vanaf het borstbeen recht naar beneden glijden tot aan het schaambeent. Zo kun je de energie naar beneden brengen en de meridianen stimuleren. Je begint dan in het midden op de Ren Mai en daarna kun je ook de andere meridianen die over de buik lopen, bijvoorbeeld de nier en maagmeridiaan, op dezelfde manier behandelen (zie foto 4). Als je bij het glijden voelt dat je niet verder kunt,

manier en de troebele energie daalt. Het resultaat is een verbeterde werking van de darmen.

Een heel handige en eenvoudige greep is de volgende: leg uw hele handpalm over de navel, met de middelvinger op de Ren Mai. Uw vingers zijn naar beneden gericht. Uw wijs- en ringvinger legt u op de niermeridiaan (halve cun van de Ren Mai) en de duim en pink legt u op de maagmeridiaan (op twee cun van de Ren Mai). Vervolgens schudt u met uw hand zachtjes heen en weer,



Foto 4



Foto 5

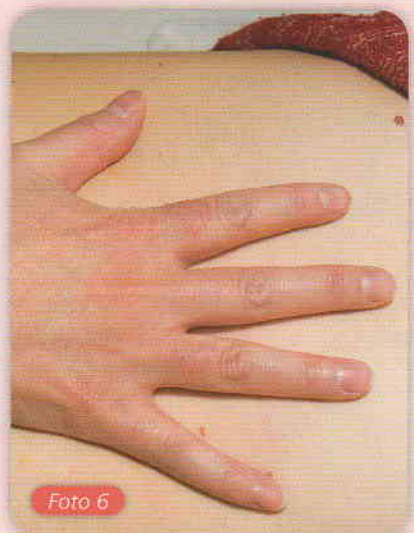


Foto 6

is het zetten van naalden eigenlijk te pijnlijk, dus kun je daar beter met de vingers een reflex creëren. Ik vind dat de meeste acupunctuurpunten ook kunnen worden gebruikt als reflexzone. Je kunt ook met je vingers een prikkel geven. Het lichaam gaat vervolgens zelf aan de slag met de prikkel. Je spreekt de eigen potentie van het lichaam aan. En wat is er beter dan dat?"

Reflexzonetherapeuten kunnen dan ook de acupunctuurpunten van het

dan betekent dat vaak dat daar een blokkade zit. Dat punt kun je dan apart pakken."

Ook is er een goed punt om de spijsvertering te stimuleren: maag 25 met de prachtige naam 'Scharnier van de hemel'. U vindt dit punt op twee cun (Chinese meeteenheid) aan weerszijden van de Ren Mai ter hoogte van de navel op de buik. Zet uw duim en vinger op de beide maagpunten en draai en duw een beetje (zie foto 5). De schone energie stijgt op deze

zodat u het hele gebied laat trillen (zie foto 6). Hiermee stimuleert u het hele navelgebied en dus de Heilige Schildpad.

Uiteraard kunnen reflexzonetherapeuten ook cliënten doorverwijzen naar China Medic voor (abdominale) acupunctuur. "Bijvoorbeeld als je geen effect meer bereikt of als het om chronische klachten gaat. Dan kan een combinatie met abdominale acupunctuur mogelijk wel effect hebben."