



Volgens de Traditional Chinese Medicine (TCM) is ziekte een gevolg van een disharmonie in de energiestroom in het lichaam. Vanuit deze holistische denkwijze zijn lichaam, geest en emoties één geheel. Een verstoring op één gebied heeft invloed op de andere gebieden. In dit artikel een kennismaking met de invloed van de emoties op de gezondheid.

Emoties nader bezien

Binnen de TCM worden emoties gezien als natuurlijke processen in het leven. Emoties worden een ziekteoorzaak wanneer ze zeer intens zijn. Denk hierbij aan een shock, wanneer ze langere tijd aanwezig zijn en niet geuit kunnen of mogen worden of niet erkend worden door de persoon. De opvatting dat langdurige emoties en gevoelens het lichaam ziek kunnen maken wordt steeds meer ook in het westerse denken geaccepteerd. Emoties worden in de TCM gezien als de voornaamste inwendige oorzaak van ziekte. De inwendige organen hebben door hun meridiaan een brede invloedzone en staan tevens in verband met alle andere organen. Daarnaast hebben de meridianen een specifieke functie (zowel fysiek als spiritueel). Bij een opstapeling van negatieve emoties in een bepaald orgaan of gebied heeft dit zijn uitwerking op spieren, pezen, botten, bloed en andere organen waardoor beschadigingen en functiestoornissen kunnen optreden. Laten we de emoties gekoppeld aan de organen nader bekijken.

WOEDE

Bij de emotie woede behoren ook begrippen als ergernis, frustratie, verontwaardiging, een negatief zelfbeeld, agressie, ontevredenheid, schuldgevoelens en depressie. Woede en boosheidsaanvallen zijn het meest zichtbaar, maar ergernis hoort tevens bij ditzelfde gebied. Woede is een natuurlijke reactie op een interactie of situatie die voor onszelf of voor de mensen die ons dierbaar zijn niet wenselijk is. In onze maatschappij hebben wij geleerd ons in te houden en ons te schamen wanneer wij ons spontaan boos uiten. Dit heeft tot gevolg dat de woede naar binnen kan slaan en dat wij deze onderdrukken of ontkennen. De lever is zeer gevoelig voor elementen waarbij de energie niet kan stromen. Zijn taak is juist te zorgen voor het harmonisch stromen van energie. Overigens omvat de leverenergie vanuit de TCM meer dan alleen het orgaan lever. De leverenergie zorgt voor de opslag van bloed en voor het stromen van energie door het gehele lichaam. Voorbeelden van het stagneren van leverenergie is een rood hoofd van ergernis, mopperen

wanneer dingen niet gaan zoals je wilt waardoor er vlekken in je nek ontstaan en je een hoofdpijn voelt opkomen of een opgeblazen buik van de stress wanneer je thuis komt van een stressvolle dag. Woede veroorzaakt hitte in het lichaam, zowel van binnen als van buiten. Levertypen zijn bij een disbalans in de leverenergie mopperaars, opgewonden mensen die opvliegend kunnen zijn of juist sarcastisch, met wisselende stemmingen, ze hebben lange tenen en voelen zich snel achtergesteld. Ze stellen hoge eisen aan anderen om hun negatieve zelfbeeld te compenseren. Deze personen kunnen heel boos worden wanneer de masseur uitloopt in de behandelingen en zij lang moeten wachten. Zij kunnen opmerkingen maken over hun onvrede over behandelingen waarbij je als masseur kunt schrikken van de kracht waarop dit geuit wordt en van de ongenueanceerdheid. Jeuk, allergieën en onrust kunnen optreden bij onderdrukte woede. Wanneer de leverenergie in balans is zijn dit mensen met een hoog verantwoordelijkheidsgevoel en plichtsbesef. Ze zijn resultaatgericht, dominant en je weet wat je aan ze hebt omdat ze energiek aan het werk gaan en misschien af en toe wat mopperen, maar dat hoort bij deze persoon en wordt door de omgeving niet als negatief gezien. 'Je weet wel wie het zegt', is dan een veel gehoorde uitspraak.

BLIJDSCHAP

De hartenergie staat voor het vuurelement, de vitaliteit en bruisendheid in het leven. Enthousiasme, blijdschap, vreugde in de dingen die wij doen en kunnen delen met anderen. Alleen buitensporige blijdschap of emotionele overprikkeling kan de hartenergie uitputten en verstoren. Wanneer de hartenergie niet in balans is, zal dit zich uiten in slaapproblemen, hartkloppingen, onrust in de borstkas, concentratiestoornissen, veel onrustige gedachten die niet te stoppen zijn. Harttypen kunnen heel gezellige vrolijke mensen zijn met een leuke humor. Daarnaast is er het harttype dat graag voor anderen wil zorgen en liefde en vriendschap wil geven, die altijd klaar staat voor de ander. Ze willen graag aardig gevonden worden. Een harttype dat in balans is houdt van gezelligheid, van de

natuur en van vrienden en dieren. Ze zijn enthousiast en geven en delen. In de massagepraktijk vinden zij het fijn om een compliment te krijgen, bevestiging te krijgen dat ze de dingen goed doen. Ze zijn blij met kleine attenties voor zichzelf en een heerlijke massage met rozenolie en een heerlijke kopje thee na de behandeling worden enorm gewaardeerd.

PIEKEREN

De miltenergie staat voor het aarde-element. Tobben en piekeren zijn symptomen wanneer het aarde-element uit balans is. Een zwaar en vol gevoel in het lichaam, dat traag is en uitgeblust. 'Veel beren op de weg zien' en steeds maar doorgaan in malende gedachten die niet stop te zetten zijn. Vaak voelen deze mensen zich ook slachtoffer. Alles draait om de Ik binnen het geheel. Ze vertellen graag hun problemen en kunnen veel herkauwen en herhalen. Echte denkers en piekeraars. Wanneer de miltenergie in balans is zijn de milttypes een steun voor andere mensen. Ze zijn stabiel en prettig in de omgang. Het zijn rustige, kalme personen die klaar staan voor anderen. Milttypen zijn dol op zoetigheden en lekkernijen. Bij een disbalans zijn het echte snoepers die snel teveel gaan eten. Milttypen hebben beweging nodig om de energie te laten stromen en hebben daar bij een disbalans een hekel aan. In de massagepraktijk is het zeer belangrijk om deze mensen in actie te krijgen. Iedere dag een korte wandeling maken - de natuur in gaan - zal ze goed doen. Bij deze personen is een goed behandelplan met duidelijke afspraken van belang om hen te wijzen op hun eigen verantwoordelijkheid en actie te nemen om zaken te veranderen.

VERDRIET

Verdriet is gekoppeld aan de longenergie. Droefheid is een natuurlijke reactie op verlies. Een sterke longenergie zorgt ervoor dat je om kunt gaan met verdrietige gebeurtenissen en daarover verdriet kunt hebben en vervolgens weer verder te gaan in het leven. Bij een zwakke longenergie wordt verdriet onvoldoende geuit of blijft de persoon maar huilen. Wanneer verdriet te lang blijft hangen, worden deze mensen depressief. Longtypen hebben vaak een slechte weerstand en zijn vaak verkouden. Verdriet moet gevoeld en geuit kunnen worden. Onderdrukking ervan geeft op den duur depressies. Huilen heeft een belangrijke ontladingsfunctie. Longzwakte is te herkennen aan mensen die niet houden van veranderingen. Ze hebben de neiging tot zelfmedelijden en kunnen gefixeerd zijn op alles met verdriet. Mensen met een sterke longenergie zijn krachtige personen die ondernemen, afscheid nemen van oude zaken en open staan voor vernieuwing.

ANGST

Angst is de meeste basale overlevings emotie en is gekoppeld aan de nieren. Angst komt vrij wanneer we ons bedreigd voelen in ons bestaan. Het lichaam daarop met het vrijkomen van adrenaline. Hierdoor ben je in staat om te vluchten of te vechten, wat absoluut een noodzaak is

In *Massage Magazine* besteden we regelmatig aandacht aan diverse interessante thema's binnen de Traditional Chinese Medicine (TCM). Auteur Gonnie van de Lang heeft een praktijk als acupuncturist, yoga- en qigong-docent en is auteur van diverse boeken op het gebied van gezondheid.

bij gevaar. De emotie angst komt eveneens naar boven wanneer je gevaar loopt, bijvoorbeeld bij een zeer agressieve echtgenoot, of wanneer je een ouder hebt gehad die je telkens waarschuwde (pas op, want...). Wij hebben dagelijks met angst te maken. Denk aan het verkeer, een nieuwe omgeving, een functioneringsgesprek of een examen. Angst is de moeilijkste emotie die er is, maar daarnaast is het zeer nuttig. Wanneer je als kind een gevoel van geborgenheid, veiligheid en liefde hebt gekregen, dan heb je een stevige basis voor je verdere leven. De nierenergie staat voor basis, gronding en veiligheid; je zogenaamde wortels. Wanneer de nierenergie uit balans is, zie je angstfixaties bij de persoon of paniekaanvallen. Ze hebben een gebrek aan zelfvertrouwen, zijn halsstarrig en stram, durven geen uitdagingen aan te gaan en staan niet open voor nieuwe dingen (want dan komt de angst weer omhoog). Ze voelen zich onzeker, koud en ongemakkelijk. Ze hebben veel fantasieën, maar de actie ontbreekt. Ze hebben veel stress en zijn bang om de controle te verliezen. Daardoor kunnen ze heel eenzaam zijn. Bij een krachtige nierenergie kan je goed presteren, heb je een sterke wil en heeft angst geen vat op je. Je kunt er zelfs zeer extreme prestaties mee leveren, grote bergen beklimmen en je gaat het gevaar niet uit de weg. Je durft je te uiten en je bent vol zelfvertrouwen. In de massagepraktijk zijn voetmassages belangrijk om de basis te versterken. Het geeft de klant een gevoel van veiligheid en vertrouwen.

TOT SLOT

Emoties zijn natuurlijke processen die horen bij het leven. Volgens Mantak Chia zijn ogenschijnlijk negatieve emoties waardevolle boodschappen van onze ziel. Ze vertellen ons dat er iets uit balans is en dat er iets veranderd moet worden. Als masseur is het belangrijk om aandacht en interesse te hebben in het verhaal van je klant en rekening te houden met de emoties in relatie met functiestoornissen in het lichaam. Door inzicht te hebben in de verschillende emoties en in hun uitingen van disbalans kan je hier je behandeling op afstemmen.

Literatuur:

Traditionele Chinese Geneeskunde, M. Grandjean en K. Birker, Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer
De wijsheid van emoties, Mantak Chia en Dena Saxer, Altamira, Haarlem
De Lachende Boeddha, Ton van Gelder en Fiona de Vos, Schors, Amsterdam