

Stress, een  
natuurlijke  
oerreactie

# MASSAGE

magazine voor wellness & therapie

Massagetherapeut  
Chantal Baboe:  
**'Ik wil mensen weer  
de regie geven'**

Stress  
vanuit de TCM bezien

De aromatherapeutische  
massage  
**...meer dan een  
lekker geurtje**

april 2021

Tekst [Gonnie van de Lang](#)  
[www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl)  
Beeld [pexels.com](http://pexels.com)

# Stress vanuit de TCM bezien

*Stress hoort bij het leven en is op zich heel gezond. Wanneer stress chronisch wordt beïnvloed dit de vrije stroom van Qi in het lichaam met gevolgen van stagnatie, overmatige interne warmte, een slechte bloedcirculatie met spierspanningen en pijn. **Langdurige stress kan het yin - yang evenwicht uit balans brengen met gezondheidsproblemen op den duur.***



*Met de acupunctuurmaakt zet de acupuncturist 'de sluis' in die betreffende meridian open zodat de energie kan stromen. Met tot gevolg dat Yin - Yang in balans komt*

leegte of deficiëntie ontstaat met onder meer vermoeidheidsklachten tot gevolg. De kerngedachte binnen de Chinese geneeskunde is dat lichaam en geest één geheel zijn, emotionele stress kan fysieke klachten veroorzaken en zelfs ziektes.

### **Voorkomende uitingen van stress**

Binnen de TCM-praktijk zijn slaapstoornissen, hoofdpijn, vermoeidheid, burn-out, spijsverteringsstoornissen, hypertensie, angststoornissen, schouder- nek en rugklachten, eczeem, overgewicht en verslavingen veel geziene uitingen van stress.

De vrije stroom van qi herstellen  
Stress belemmert de vrije stroom van qi wat de functies van de milt beïnvloedt. De milt energie staat voor de transformatie en het transport van voeding en vocht wanneer dit wordt belemmerd ervaart de persoon een opgezwollen buik, obstipatie, overgewicht, concentratiestoornissen, een dampig hoofd en vooral vermoeidheid. Door het vele piekeren en een tekort aan rust in het hoofd ontstaan er slaapproblemen en rusteloosheid. De miltenergie zorgt tevens voor voldoende bloed en voeding naar de spieren die door een tekort spierklachten kunnen veroorzaken of blessures.

De Lever heerst over de pezen, ligamenten, kleine spieren en zenuwen en reguleert de lichamelijke bewegingen. Wanneer de lever qi niet vrij kan stromen geeft dit onder andere spanning in nek en schouders met kramp of spasmen. Door een tekort aan qi gaan de spieren en pezen aanspannen en pijn en stijfheid geven met een bewegingsbeperking. Daarnaast bijvoorbeeld prikkelbaarheid, stagnatie in de buik, hoofdpijn, migraine en diverse andere symptomen. Emotionele spanningen geven een interne hitte van binnen met diverse klachten zoals opvliegers, zure oprispingen, hoofdpijn of huidklachten. Het niet kunnen uiten van emoties laat de energie stijgen en stagneren. De lever helpt onze emoties te reguleren. Wanneer de stroom van lever- Qi wordt onderbroken, kunnen emotionele stoornissen zoals depressie, frustratie, woede en stemmingswisselingen optreden. Het is daarom belangrijk om te zorgen voor een soepele doorstroming van lever- Qi bij de behandeling van stress gerelateerde aandoeningen. Emotionele spanningen verstoren de hartenergie waardoor er slaapstoornissen en hartkloppingen en onrust kunnen ontstaan.

**T**CM (traditioneel Chinese Medicine) is effectief in het verminderen en behandelen van stress daarbij wordt gebruik gemaakt van acupunctuur, Chinese kruiden en voedingsadviezen. In dit artikel een kennismaking met stress vanuit TCM bezien.

### **Totale mens**

Binnen de Chinese geneeskunde wordt een gezondheidsklacht bij een persoon gezien als een uiting van een disharmonie van het geheel, de totale mens. Nagaan waar de oorzaak ligt van de klacht, waarom er een verstoring is opgetreden en welke aspecten meespelen, 'de bron' vinden van de klacht is daarbij van essentieel belang. Binnen de TCM is daarnaast preventie van ziekte zeer belangrijk, dus zorgen dat men niet ziek wordt.

### **Disbalans in Qi**

Qi bestaat uit twee componenten; Yin - Yang twee elkaar aanvullende

energieën. Yin is verkoelend naar binnen gericht en staat voor het passieve, vrouwelijke, donker en koude. Yang is daarentegen verwarmend naar buiten gericht en staat voor het actieve, mannelijke, licht, warmte. Yin - yang zijn geen absolute begrippen, iets is altijd yin ten opzichte van iets anders dat yang is. Yin - yang zijn in evenwicht met elkaar en vullen elkaar aan. Het één komt voort uit het andere en kan niet bestaan zonder de ander. Zoals de dag overgaat in de nacht en er in wisseling van seizoenen is. Wanneer dat evenwicht is verstoord zoals bij langdurige stress spreken wij van een disbalans in energie.

Qi kan dan niet meer optimaal stromen door de meridianen en dit kan een blokkade geven, een opstopping ook wel stagnatie genoemd dat zich uit in druk of pijn zoals bijvoorbeeld schouder- en nekklachten, hoofdpijn, orgaanklachten of buikpijn. Daarnaast kan er sprake zijn van te weinig qi in een gebied waardoor er een

*Vooral hout (lever en galblaas), vuur (hart en dunne darm) en aarde (mag en milt) spelen een grote rol bij het ontstaan van stress.*



Het één heeft te maken met het andere. Door een disbalans in één element heeft dit invloed op de andere elementen. Daarom is het binnen de TCM van belang om een uitgebreide anamnese af te nemen en alle aspecten, organen, elementen in kaart te brengen.

### Acupunctuur en massage

De kern van de klassieke acupunctuur en de Chinese therapeutische massage (Tuina) is het systeem vrij maken van stagnaties van ziekmakende factoren en het bevorderen van het stijgen en dalen van de circulatie van qi door het gehele systeem. Daarnaast het stimuleren van de productie en verdeling van levenssubstanties zoals qi, bloed en vloeistoffen. De kunst van de TCM therapeut/arts is de aard van de verstoringen te herkennen en op te sporen en na te gaan in welk systeem van het lichaam deze zich bevindt om zodoende adequaat te behandelen. Binnen de acupunctuur wordt gebruik gemaakt van het plaatsen van naalden op de acupunctuurpunten die verspreid over het gehele lichaam liggen van hoofd tot voeten. Met de acupunctuurnaald zet de acupuncturist 'de sluis' in die betreffende meridiaan open zodat de energie kan stromen. Met tot gevolg dat Yin - Yang in balans komt. Bij de tuina massage wordt

### Stress vanuit de elementen bezien

De vijf Chinese elementen zijn: hout, vuur, aarde, metaal en water en elke fase heeft zo zijn eigen kenmerken. Vooral hout (lever en galblaas), vuur (hart en dunne darm) en aarde (mag en milt) spelen een grote rol bij het ontstaan van stress. Hout staat voor enthousiasme, beslissingen nemen en initiatief, vuur staat voor tot bloei komen en aarde voor oogsten. Binnen je dagelijkse werk worden er dagelijks beslissingen genomen die je enthousiasme kunnen steunen of juist blokkeren. Je begint enthousiast ergens aan en dan krijg je te maken met een beperkt budget, opdrachten die niet doorgaan, tekort aan tijd, afspraken die worden afgezegd, opleidingen die niet door mogen gaan. Iedere keer wordt er een beroep gedaan op je flexibiliteit, doelen aan kunnen passen, verwachtingen bijstellen. Relaxen en vooral in het Nu blijven en te zorgen voor bezinning en te kijken wat er iedere dag goed is gegaan en waar je energie van hebt gekregen zorgt voor ontspanning en rust en plezier in je werk.

er gebruik gemaakt van massage technieken en manipulatie technieken om dit doel te bereiken.

### TCM en stress

Het verlichten van stress door middel van acupunctuur, tuina en Chinese kruiden is zeer effectief. De behandeling wordt afgestemd op de individuele persoon met zijn constitutie waarbij de oorzaken van de gezondheidsklachten binnen de anamnese in kaart worden gebracht. De Chinese kruiden, leefwijze en voedingsadviezen worden afgestemd op de specifieke patronen en persoon. Daarnaast worden er adviezen het gebied van ademhalingsoefeningen, yoga, qigong gegeven. TCM is één van de meest effectieve behandelingen voor stress. Het helpt door de geest te kalmeren en de spieren te ontspannen. Wanneer de geest zich ontspant kan het lichaam zijn natuurlijke balans weer herstellen. ❀

*De kerngedachte binnen de Chinese geneeskunde is dat lichaam en geest één geheel zijn, emotionele stress kan fysieke klachten veroorzaken en zelfs ziektes*

