



Binnen de diagnostiek van de Traditional Chinese Medicine (TCM) is de inspectie van de tong enorm belangrijk. De tong wordt gezien als een spiegel van de inwendige organen. Naast het kijken, vragen, luisteren en voelen van het lichaam en de pols is de observatie van de tong zeer belangrijk om een goed beeld te krijgen van de conditie van de persoon. Een kennismaking met de tongdiagnose.

# Tongdiagnose

De tong geeft volgens de TCM informatie over de gezondheid in het heden en in het verleden van de mens. De tong is zeer gevoelig voor inwendige veranderingen, daarmee kan dus ook een disbalans worden vastgesteld. Alle meridianen, bloed, qi en de lichaamssappen staan in nauwe verbinding met de tong. Een bleke tong met veel tandafdrukken (indrukken van de tanden aan de zijkanten) staat bijvoorbeeld voor een tekort aan miltenergie. Deze persoon zal in de regel vermoeid zijn. Binnen de reguliere geneeskunde is het zeer ongebruikelijk om naar de tong van de persoon te kijken. Binnen de TCM is dit echter heel normaal en wordt de tong regelmatig naar de arts of therapeut uitgestoken om deze uitgebreid te laten bekijken. Waar wordt bij een tongdiagnose eigenlijk op gelet?

## ANALYSE VAN DE TONG

Bij het analyseren van de tong zijn vier zaken van belang: de kleur, de vorm, het beslag en de vochtigheid van de tong. Een normale, gezonde tong is lichtrood van kleur, gelijkmatig en symmetrisch van vorm, heeft geen

barstjes of vlekken en is voorzien van een dun, wit laagje vocht. Een gezonde tong ziet er schoon en fris uit.

## HOE BEKIJKEN?

Om een juiste indruk van de tong te krijgen is het van belang om de tong bij daglicht te bekijken. Plaats de persoon zodanig op een stoel dat het daglicht erop schijnt. Open de mond en steek de tong helemaal uit, zonder deze te spannen. Let op voedsel, roken, thee, koffie of drop wat de kleur kan beïnvloeden. Instrueer de persoon daarover.

## KLEUR

De kleur van de tong kan verschillen van bleekroze, bleek, purper/paars tot donkerrood. Dit geeft informatie over de toestand van het bloed, ying Qi (voedende qi) en de yin-organen zoals de nieren, het hart, de lever, de milt en de longen. De kleur is het belangrijkste aspect van de observatie, want deze weerspiegelt bijna altijd de werkelijke toestand van het lichaam. Wanneer de tong donkerrood is, zegt dat iets over een toestand van hevige warmte in een of meer organen. Wanneer de tong heel bleek of bijna wit is, zal er een ernstig tekort aan yang en bloed zijn. De kleur geeft warmte en koude aan, een tekort aan yin, yang, qi bloed of een stase (stagnatie).

## VORM

De vorm van de tong kan variëren van dun tot zeer gezwollen, spits tot zeer breed, slap tot stijf, kort tot lang en trillend. De tong kan tandafdrukken aan de randen hebben. De vorm geeft informatie over de toestand van het bloed, de organen, de qi en of er sprake is van een volte of leegte.

## BESLAG

Het beslag van de tong - het laagje op de tong - kan verschillend van kleur zijn. Van wit, geel, grijs tot zelfs zwart. Het beslag moet worden bekeken van de punt naar de

## LANDKAART

De tong is te zien als een soort landkaart waarbij specifieke gedeelten een relatie hebben met een orgaan:

- Het puntje van de tong geeft informatie over de conditie van het hart (het vuurelement) en het gedeelte erachter: de longen (het metaalelement).
- Het midden van de tong correspondeert met de maag en de milt (het aarde-element).
- De basis van de tong staat in verband met de nieren en de blaas (het waterelement) en de darmen.
- De zijkanten van de tong geven de conditie weer van de lever en de galblaas (het houtelement).

wortel van de tong. Een wit beslag is te zien bij een koudebeeld en een geel beslag bij een warmtebeeld. Hoe dikker het beslag, hoe sterker de pathologische factoren. Het beslag geeft informatie over de toestand van de yang-organen (de maag, de dunne darm, de dikke darm, de blaas en de galblaas).

## VOCHT

De vochtigheid van de tong geeft informatie over de toestand van de lichaamsvloeistoffen. Een tong kan zeer droog en zeer vochtig zijn. Een droge tong kan wijzen op een tekort aan lichaamsvloeistoffen en een natte tong op een ophoping ervan. De vochtigheid geeft informatie over yin en yang en koude en warmte. De tong kan barstjes vertonen. Hoe dieper de barstjes, hoe ernstiger en chronischer de klacht doorgaans is. De tong kan vlekjes vertonen. Daarbij is het van belang om te kijken op welke plaatsen de barstjes en vlekken zich bevinden. Dat geeft informatie over de conditie van die betreffende organen. Bij een gebrek aan vocht zijn de barstjes te vergelijken met kraters in de woestijn. Wanneer er te veel droogte aanwezig is, gaat de grond uitdrogen en barsten (met de zogenaamde cracks).

## VERBINDING

Fysiologisch staat de maag het meest in verbinding met de tong. Het tongbeslag komt bijvoorbeeld tot stand door de verdamping van de maag. Daarnaast zijn de nieren met de tong verbonden, omdat zij het water controleren en ontvangen (en zodoende alle andere organen daarvan voorzien). De niermeridiaan loopt naar de wortel van de tong. Niet alle meridianen lopen rechtstreeks naar de tong, zoals de long, de dunne darm, de dikke darm en de galblaas. Deze meridianen staan via hun gekoppelde arm-beenmeridiaan in verband met de tong. Alle andere meridianen lopen rechtstreeks naar de tong. Zo zijn er meer verbanden en wegen met de organen en de meridianen met de tong dan dat zij er doorheen lopen.

## BIJKOMENDE ASPECTEN

Wanneer het beslag heel vet en dik is, betekent dit dat de energie de vloeistoffen niet kan transformeren en dat het zich ophoopt en vocht en vet beslag gaat geven. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Veel consumptie van zuivel en suikers leidt tot beslag en slijm op de tong. Ook medicijnen kunnen de tong beïnvloeden. Roken kan zelfs een zwarte tong veroorzaken. De kleur van het beslag kan een teken zijn van voedselstagnatie en vervuiling van de darmen. Zo zijn er vele aspecten die meespelen bij de diagnosestelling.

## SPECIALISME

De tongdiagnose is een specifiek specialisme. Hoe vaker je tongen analyseert, hoe vaardiger je erin zult worden. Let vooral op de verschillen. Begin met je eigen tong. Bekijk deze bij het opstaan (voor het tanden poetsen), halverwege de dag en aan het einde van de dag. Merk de verschillen op van kleur en beslag en neem de verschillen waar wanneer je moe of verkouden bent, heel

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.

druk bent geweest, de griep hebt, slecht hebt geslapen en wanneer je je heel vitaal voelt. Zo krijg je een beeld van wat de tong te vertellen heeft over je gezondheid.

### Literatuur:

*Traditionele Chinese geneeskunde*, M. Grandjean – K. Birker, uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer  
*Tongdiagnose in de Chinese geneeskunde*, G. Maciocia, Satas  
*Acupunctuur in 1 dag*, P.C. van Kervel, Lan di Press Kockengen  
*Chinese kruidengeheimen*, S. Chmelik, Librero

## Opleidingen Guasha Therapie

o.a. Opleiding tot Santai Guasha Therapeut – Guasha Kennismakingsdag – Guasha Gezichtsbehandeling – Guasha voor mens en paard – Coaching en Emotieregulatie vanuit de guasha praktijk – Basiskennis TCM vanuit de guasha praktijk – Nascholingsdagen – Supervisedagen



Voor meer informatie: Guasha Opleidingen Santai  
– Telefoon: 0492-846930  
– Websites: [www.guashatherapie.nl](http://www.guashatherapie.nl) en [www.guasha-opleidingen.nl](http://www.guasha-opleidingen.nl)

**Guasha Opleidingen Santai**