

Diagnostiek: Luisteren en ruiken...

De Chinese diagnostiek bestaat traditioneel uit vier onderdelen: kijken, horen en ruiken, ondervragen en palperen. In deze aflevering van Fit-tips behandelen we de onderdelen ondervragen en horen en ruiken.

Het stellen van vragen is de meest directe manier om informatie te krijgen over iemands gezondheid. In de anamnese krijg je door open vragen te stellen zicht op de gezondheidstoestand van de cliënt. Het is daarbij van belang om aandachtig te luisteren en tevens opmerkzaam te zijn op zaken die niet worden benoemd. Sommige onderwerpen liggen heel gevoelig en worden ontweken. Of iemand praat heel lacherig over zeer gevoelige, ernstige zaken. Let dan op de non-verbale reacties van de persoon.

Goed luisteren

Als therapeut is veel informatie te halen uit het stemvolume van de persoon. Als algemeen principe geldt dat een luid geluid karakteristiek is voor volte, een teveel aan energie; een zwak geluid duidt op leegte, een tekort aan energie. In de Chinese elementenleer staat een schreeuwende stem voor onevenwichtigheid van de lever. Een lachende stem heeft te maken met een onevenwichtigheid van het hart, een zingende stem heeft te maken met de milt en een jankende stem met de nieren. Aan de stem van iemand is veel informatie op te maken; het vergt alleen aandachtig luisteren. Zo heeft woede te maken met de energie van de lever en angst met de energie van de nieren. Luisteren en open vragen stellen is daarbij van belang om zo objectief mogelijk de juiste informatie te krijgen.

Ruiken

Volgens de theorie van de vijf elementen kunnen de lichaamsgeuren ook geassocieerd worden met verschillende organen, zoals een ran-

zige geur met de lever, een zoete geur met de milt, een verbrande geur met het hart, een stinkende geur met de longen en een rotte geur met de nieren. Een sterke vieze geur is een teken van warmte in het lichaam. Wanneer de ontlasting een sterke vieze geur heeft, is dit een teken van warmte. Dit kan veroorzaakt worden door heftige emoties, het eten van sterk gekruid voedsel, veel sterk verhit vlees, alcohol en hoge koorts. Cliënten die veel vlees gebruiken hebben vaak een sterke lichaamsgeur die veel ammoniak bevat. Proteïne wordt door het lichaam afgebroken tot ammoniak, een giftige stof met een vieze geur.

Als therapeut kun je je reukvermogen verhogen door zelf gezond te eten, weinig suikers te gebruiken en weinig vlees, zodat je eigen lichaamsgeur neutraal is. Want wanneer je zelf sterk ruikt, kun je de ander niet ruiken. Luisteren en ruiken zijn methoden om informatie te krijgen

over de gezondheidstoestand van de cliënt. In de anamnese is het van belang om zoveel mogelijk informatie te verkrijgen om een goede diagnose te kunnen stellen en van daaruit een goed behandelplan op te stellen. Het is van belang om vragen te stellen ter bevestiging van je observaties, zoals: eet u regelmatig zoetigheid, hoeveel vlees eet u per dag, is de voeding gekruid, heeft de ontlasting een sterke geur? Adviezen op het gebied van voeding, leefwijze en lichaamsbeweging zijn voor veel mensen welkome aanvullingen op de behandeling.

Veel mensen hebben behoefte aan tips en adviezen zodat zij hun verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun gezondheid en daarmee aan de slag kunnen gaan.



PRAKTISCHE ADVIEZEN:

- Luister zonder vooroordeel naar wat de cliënt te vertellen heeft.
- Let op non-verbaalgedrag van jezelf en van de ander.
- Eet zelf gezond zodat je reukvermogen goed ontwikkeld is.
 - Lucht je werkkamer regelmatig.
- Zorg dat je voldoende drinkt tijdens de behandelingen en daardoor je lichaam reinigt en afvalstoffen afvoert.

VERBETER JE REUK: ADEM EEN GEUR IN

Uitvoering

- Plaats de vingertoppen op je kruin en voel wat je adem doet.
- Plaats enkele vingertoppen op de neusvleugels en volg weer de ademhaling.
- Masseer met de vingertoppen de neusvleugels en de bovenlip en voel de uitwerking.
- Leg vervolgens de handen ontspannen op de bovenbenen.

Visualisatie

Sluit je ogen en stel je een mooie, geurende bloem voor. Laat een beeld van de bloem voor je verschijnen en stel je voor dat die bloem heerlijk geurt. Ga nu heel bewust deze geur insnuiven, voel de uitwerking in je lichaam. Doe dit een paar maal. Je zult merken dat er door het opsnuiven van de geur een gevoel van spanning in de borst ontstaat.

Stel je nu nog eens een bloem voor en adem de geur van de bloem heel ontspannen in; geef bij uitademing de geur weer terug aan de bloem.

Doe de oefening enkele malen; richt je aandacht met name op de uitademing en voel het verschil. Door de aandacht bij de uitademing te brengen is de ademhaling heel ontspannen.

Uitbreiding

Dezelfde oefening: bij uitademing geef je de geur terug aan de bloem. Vervolgens ga je de hele ruimte vullen met de geur en wordt de geur bij uitademing nog verder verspreid dan alleen naar de bloem. Voel het verschil in de ademhaling.

VERBETER JE GEHOOR: OORMASSAGE

Uitvoering

- Ga op een stoel zitten of op de grond in kleermakerszit.
- Wrijf in je handen, plaats beide handen op de oren en adem rustig door.
- Pak de beide oren vast en masseer de oorschelpen warm.
- Masseer ook de rand van het oor. Trek aan de oorlelletjes.
- Wrijf de oorlelletjes warm tussen wijsvinger en duim. Vouw de oren dubbel door de oorschelp en oorlel naar elkaar toe te brengen en masseer tegelijkertijd de oren.

De schelp

Maak een kommetje van je rechterhand en vorm een schelp. Plaats deze schelp op het rechteroor en tik met de vingertoppen van de linkerhand tegen de rechterhandrug. Wanneer je het kommetje goed op het oor hebt geplaatst, hoor je een hol geluid van binnen. Doe deze kloptechniek enige tijd en stel je voor dat je oor heel ruim van binnen wordt. Ontspan de hand weer en voel na. Is er verschil te voelen tussen het rechter- en linkeroor?

Stel je nu voor dat je rechteroor twee keer zo groot wordt en dat je nog meer geluid via de oorschelp binnen laat komen. Voel een ruimtegevoel in het inwendige oor. Voel weer verschil tussen het rechter- en linkeroor.

Doe dezelfde oefening met het linkeroor. Neem er vooral de tijd voor.

Verrijkingliteratuur:

Giovanni Maciocia, De grondslagen van de Chinese geneeskunde, uitgeverij Satas Brussel, 2003.

Ohashi, wat het lichaam je zegt, uitgeverij Altamira-Becht, Haarlem.