

Conny Coppen

# De Tao van gezondheid

Een natuurlijke weg van  
groei en evenwicht



AnkhHermes

# Inhoud

*Voorwoord bij de nieuwe editie* 13

*Inleiding* 19

Voor wie is dit boek geschreven? 22

Fenomenologie 23

Vijf elementen 23

Lichaam, bezieling en psyche 24

Holisme versus specialisme en wetenschap 25

Bronvermelding 25

*Wat eraan voorafging; mijn persoonlijke reis* 27

Relevante fases in mijn reis in kennis 32

## DEEL 1

*Tao, de dans van yin en yang en de vijf elementen* 35

1. *Tao en het begin van de levensdans* 37

Tao. Het begin voor het begin 37

2. *Polariteit. Yin en yang; twee partners in de dans van het leven* 41

Polariteit, wortel van pijn en van groei 42

Balans als voorwaarde voor gezondheid 46

Harmonie en disharmonie: de basisoorzaken van gezondheid en  
ziekte 47

Yin en yang in de zorg 50

3. *Vijf elementen; vijf fases van groei* 53

Levensfases en groeicycli, het begin 53

Fases van groei	54
Spiralen van evolutie	56
Elementaire principes en de organen	57
Elementaire principes en de emoties	58
De helende klanken van de Healing Tao	61
Wat je kunt doen met de meridianen	62

## DEEL 2 ORGANEN

*Hun relatie met de elementaire principes van het leven* 65

### 4. *De vijf elementen* 67

Lente, het houtelement	67
Zomer, het vuurelement	68
Nazomer, het aarde-element	68
Herfst, het metaalelement	68
Winter, het waterelement	69
De dynamiek van de elementen	69

### 5. *Lente. Het houtelement. Lever en Galblaas. Stromen* 73

Klein zelfonderzoek	76
Monsters	77
Blauwdruk van leven	77
Verstoringen in het houtelement	78
Een gezond houtelement	80
Ervaring	80
Het houtelement puntsgewijs samengevat	81
Ondersteuning	84
Meridianen	86
Oefeningen	87
Oefening voor het houtelement	88

### 6. *Zomer. Het vuurelement. Hart en dunne darm. Bezieling* 91

De Shen	92
Extremen in gevoel en gedrag	93
Zoektocht naar je ware zelf	94
Het sprookje van Doornroosje	94
Overlevingspatronen en de hersenen	96

In hart en nieren 97  
De dunne darm metafysisch bekeken 97  
Drievoudige verwarmmer 98  
Pericard 101  
Water en vuur 102  
Een gezond vuurelement 102  
Ervaring 103  
Het vuurelement puntsgewijs samengevat 103  
Ondersteuning 107  
Meridianen 108  
Oefening voor het vuurelement 109  
Oefening voor de drievoudige verwarmmer 111  
Meditatie voor innerlijke rust en heling 111

7. *Nazomer. Het aarde-element. Maag, alvelesklier en milt. Voeden* 113

De voedende aarde 114  
Verwerken en verteren 115  
Aarde, de moeder 116  
Een gezond aarde-element 119  
Ervaring 119  
Het aarde-element puntsgewijs samengevat 120  
Ondersteuning 123  
Meridianen 125  
Oefening voor het aarde-element 126

8. *Herfst. Het metaalelement. Longen en dikke darm. Loslaten* 129

Loslaten en weerstand tegen verandering 130  
Een beetje sterven 131  
Verdriet 134  
Rouw en vergeving 135  
Afweersysteem 137  
Adem 139  
Twee ademoefeningen 140  
Benauwdheid 142  
Grenzen aangeven 142  
Een gezond metaalelement 143  
Ervaring 144

Het metaalelement puntsgewijs samengevat	144
Ondersteuning	147
Meridianen	148
Oefening voor het metaalelement	149
<i>9. Winter. Het waterelement. Nieren en blaas. Bezinnen</i>	151
Twee poorten naar de Bron	152
Familieveld, instinct en DNA	156
Jing Chi	159
Ontvangen en de zorg	163
Klachten en kwalen	164
Een gezond waterelement	164
Ervaring	165
Het waterelement puntsgewijs samengevat	166
Ondersteuning	170
Meridianen	171
Oefening voor het waterelement	172
<i>10. Oefeningen met kinderen</i>	175
Massagespelletjes	177
Aardingsoefening	178
<i>11. Eeuwige cycli van groei</i>	179
Begin	179
Opwaartse spiralen	180
Stagnatie en neerwaartse spiralen	182
Opwaartse en neerwaartse beweging per element	184
Kosmische cycli en de huidige tijd	190
Persoonlijke reflectie	194
<i>12. Nawoord – Nieuwe kijk op genezing en therapie</i>	195
Crisis als kans	196
Andere verhoudingen	197
Holisme nog holistischer	198
Therapeutische vorming	200
Persoonlijke ervaringen	202

## DEEL 3. PRAKTISCH SUPPLEMENT

*Wondermeridianen, kringloopmeditatie en veel gebruikte  
acupunctuurpunten* 205

*13. Acupunctuurpunten* 207

Oefening om acupunctuurpunten van binnenuit te activeren 207

Hoe je de punten op het lichaam kunt vinden 208

Veelgebruikte punten 209

Back Shu- en Front Mu-punten 213

*14. Wondermeridianen* 219

Conceptievat en gouverneur 220

Kleine hemelse kringloopmeditatie 221

Acht sleutels tot de Bron 223

Koningen, koninginnen, prinsen en prinsessen 225

Schema van de wondermeridianen 233

Klachtenindex 235

Begrippenlijst 249

Bronnen en literatuur 261

Woord van dank 265

Over de auteur 267

Opgedragen aan mijn moeder,

en met haar, aan alle moeders,  
en met name onze grote Moeder de Aarde,  
zij die ons voedt en draagt en ons het leven geeft,  
tegen wie we kunnen schelden, schoppen of slaan,  
die we hebben miskend, misbruikt en uitgeput,  
en die ons ondanks alles is blijven dragen en voeden.

Seizoen na seizoen, jaar na jaar  
door alle seizoenen van ons leven  
faciliteert zij de voedingsbodem voor groei en ontwikkeling,  
onvoorwaardelijk.

## Voorwoord bij de nieuwe editie

Niet eerder was een boek dat inzicht geeft in de universele principes van gezondheid en ziekte zo nodig en actueel als nu. Universele principes gelden namelijk altijd en op alle vlakken. Men kan ze betrekken op zowel de persoonlijke gezondheid als ook op de maatschappelijke gezondheid.

We leven in een eindtijd. Dit betekent niet het einde van het leven, maar wel een doorgang naar een nieuwe vorm van samenleven. Je kunt het vergelijken met de herfst waarin de oude vorm losgelaten wordt zodat het leven zich kan vernieuwen. In een dergelijke veranderingsfase is sprake van versnelde innerlijke groei en bewustwording. De Tao laat vanuit universeel perspectief zien hoe dat zit. Je krijgt inzicht in het cyclische karakter van de tijd en de natuurlijke fases van groei en evolutie.

Al lezend wordt helder waarom het nu meer dan ooit aan de orde is om van overleven naar Leven te gaan, van angst naar liefde, van (innerlijke) slavernij naar (innerlijke) vrijheid. Vooral de hoofdstukken waarin het metaalelement wordt besproken geven hierover helderheid.

De mensheid gaat door een donkere fase naar het licht. Door herfst en winter naar een nieuwe kosmische lente. Oude overlevingsmechanismen dienen nu losgelaten te worden, zodat in de nieuwe cyclus het leven weer in vreugde en vrijheid kan gaan stromen. De hierin gelegen belofte is dat ons leven dan niet langer geregeerd zal worden door egokrachten die ons vanuit angst, macht en controle klein houden. Geleid door de vrijgekomen verbinding met de Pure Tao, zullen we als mens en mensheid onze goddelijke natuur tot expressie gaan brengen in harmonie, schoonheid en overvloed. Het stuk *Kosmische cycli en de huidige tijd* (pagina 190) gaat hier dieper op in.

Wanneer je werk doet waaraan jouw kwaliteiten positief kunnen bijdragen, dan voelt dat goed. Wanneer je daarvoor waardering krijgt, groeit je motiva-



tie en werk je met plezier. Je bent productief. Omdat de zo ontstane positieve vibe je trilling enorm verhoogd, wordt het gemakkelijker om je intuïtie te verstaan en te volgen. Zo krijg je meer energie, je functioneert goed en je lichaam en geest beschikken over een sterk natuurlijk herstelvermogen.

Wanneer dit er allemaal niet is, verliezen de meeste mensen hun gevoel van zin en betekenis. Ze verliezen hun motivatie en levensenergie.

Het uitputten van mensen, dieren en natuurlijke bronnen is ongezond. Het leidt onvermijdelijk tot ziekten die niet makkelijk op te lossen zijn, omdat de bron ervan systemisch is. Veel mensen voelen zich een soort slaaf, niet gezien, niet gewaardeerd en gedwongen om half werk te leveren, omdat er geen tijd of geld is om het goed te doen. De frustratie die dit in mensen oproept is een belangrijke oorzaak van stagnatie van de levensenergie. En dat is een grondoorzaak van heel veel klachten op fysiek en emotioneel vlak, zoals je in dit boek kunt lezen.

Door het lezen van dit boek ga je de wetmatigheden van groei en evolutie begrijpen. Je vindt oplossingen voor je eigen fysieke en emotionele moeilijkheden. Je persoonlijke processen worden helder in de cyclische beschrijving van de vijf elementen. In dit boek vind je zowel inzicht als praktische tips. In deze nieuwe uitgave is tevens een hoofdstuk opgenomen (de *Klachtenindex* op pagina 235) waarin je kunt zoeken vanuit een fysiek of emotioneel probleem.

Het is mijn diepe wens dat we als samenleving toe mogen groeien naar een wederzijds respect en naar de erkenning dat we de tegenpool niet als vijand moeten beschouwen, maar als aanvullend. We kunnen elkaar aanvullen, ondersteunen en helpen, ook wanneer we elkaars manier van denken en doen niet helemaal kennen of begrijpen. Individuele gezondheid staat niet los van het gezond of 'ziek' zijn van de maatschappij en de zorg in het algemeen. Er is een schreeuwende behoefte aan geborgenheid, veiligheid, en waarachtige aandacht en zorg in deze opgejaagde, doelgerichte, door geld en ego geregeerde maatschappij.

Niemand leeft voor zichzelf alleen. We hebben elkaar nodig, en vooral elkaars warmte en geborgenheid. Dat wat diep menselijk helend is, nog voor er ook maar één medicijn of diagnose gegeven wordt.

Moge dit boek er een steentje toe bijdragen dat we de harmonie en balans in het leven terugvinden en voorwaarden gaan scheppen om te kunnen leven volgens onze innerlijke natuur: de natuur die zowel in ons is als om ons heen.

De ware natuur is van nature heel, helend, en scheppend. Altijd vol van overvloed en belofte.

In de natuur hangt alles met alles samen en leeft niets voor zichzelf alleen.



*Inge Maassen, Senior Healing Tao teacher over dit boek:*

Het eeuwenoude taoïsme kent een nog altijd groeiende belangstelling, met name nu ook in de westerse samenlevingen. Hoe komt het dat een denk- en levenswijze waarvan de oudste schriftelijke overleveringen stammen van rond 2500 v.Chr. – dus nog veel ouder is – al die tijd heeft overleefd? Conny Coppen's *De Tao van gezondheid*, heeft als ondertitel *Een natuurlijke weg van groei en evenwicht*. En daar ligt voor mij het antwoord. Een natuurlijke weg. Zijn en leven volgens de eigen innerlijke natuur. Volgens de lichaamseigen natuurlijke principes – ieder mens is anders, ieder mens op eigen wijze – in overeenstemming met de grote natuurlijke beweging buiten ons. Dat vraagt om een duidelijk onderscheid tussen de eigen natuur en dat wat beschadiging is, dat wat verkramping is en pijn – ooit van buitenaf binnengekomen. De eigen natuur, het eigen authentieke wezen te vinden, los van de toegebrachte of aangetrokken pijn. En die eigen natuur te leven, ondanks dat dit dikwijls niet makkelijk is. Elke pijnlijke zielservaring die niet helemaal opgenomen is in de ervaringswijsheid van het lichaam blijft een soort eilandje van kramp. Op een dergelijke plek verdichten de cellen zich op zo'n manier, dat er niet meer goed gevoeld kan worden (wat we liefst willen na zo'n ervaring). Deze fysieke krampplek gaat nu een soort magneet worden voor volgende moeilijke levenservaringen van dezelfde soort. Wanneer je opnieuw de door jou 'aangetrokken' pijnervaring niet echt kunt integreren, dan wordt de magneet versterkt. Het krachtenveld waar niet gevoeld mag worden, wordt groter. Lukt het je echter je natuurlijke zelf te blijven ervaren tijdens de pijnlijke gewaarwording, dan ontspant alles, ook de oude pijn op die plek. Taoïsten zijn meesters in het ontspannen van dergelijke verkrampingen; met meditatie of langzame bewegingsvormen als chi kung, tai chi, etc. Eenvoudig, vanzelfsprekend, natuurlijk – alle kenmerken van de Tao. Lukt het om rustig aan de verkrampingen op te lossen, dan wordt het leven buiten ons eenvoudiger, natuurlijker en vanzelfsprekender. We trekken minder moeilijke ervaringen aan.

Conny Coppen ontvouwt de eenvoud van de Tao. Ze beschrijft de natuurlijke wetten waaraan al het gecreëerde, ook de mens, onderhevig is. In de hedendaagse westerse wetenschap vinden we steeds meer taoïstische principes van eeuwen geleden terug.

Vanuit haar inzicht in deze natuurlijke wetten beschrijft Conny Coppen het wezen van ieder mens. Helder en herkenbaar. Ieder mens is weer anders. Ze opent paden naar de wijze waarop we ons authentieke natuurlijke zelf weer kunnen vinden en leven, maar nu inclusief alle ervaren levenswijsheid. Naast algemene natuurgeneeskundige adviezen zijn eenvoudige oefeningen toegevoegd, die verkrampte gevoelens op orgaan- en meridiaanniveau verzachten en weer opnemen in de vitale levensstroom. Inzicht brengt ze, en ontspanning, op een zo natuurlijke, vanzelfsprekende wijze dat het eenvoudig wordt het hart te openen voor onszelf – een glimlach te hebben naar binnen en van daaruit naar het leven. Warm aanbevolen!



#### *Ervaringen van lezers*

Dit boek heeft al heel veel mensen geholpen om antwoorden en heling te vinden rondom persoonlijke vragen en onbegrepen klachten. Dit is wat mensen zoal zeggen over dit boek. Hun reacties waren altijd uit spontaan enthousiasme.

*Jolanda Schut:* Ik ben heel blij met *De Tao van gezondheid!* Op een heel duidelijke wijze wordt het principe van de vijf elementen uitgelegd. Het is bijna geschreven in romanvorm en je wordt meegenomen op een reis langs en door de seizoenen van het leven. Een boek om keer op keer te pakken en steeds weer te lezen, je ontdekt steeds nieuwe facetten van de Chinese geneeskunde en samenhang tussen de elementen onderling.

*Lezer op de website inspirerend leven:* Conny Coppen geeft, vanuit een jarenlange ervaring en zonder te oordelen, duidelijk aan wat het belang is van balans. Met als sprekend voorbeeld de gezondheidszorg waarbij de holistische zienswijze en de allopathische/specialistische zienswijze elkaar niet als vijanden moeten zien, elkaar niet moeten bestrijden. Beide hebben elkaar nodig, een beetje van dit gecombineerd met een beetje van dat. Het geheel is meer dan de som der delen. Ook een teken van balans, wat in dit boek prettig

aanwezig is, is dat naast kennis ook persoonlijke ervaringen van de schrijfster worden aangetipt. Naast de oosterse zienswijze wordt voor elk van de vijf elementen ook de westerse zienswijze kort in ogenschouw genomen. Verder wordt de uitgebreide behandeling van elk element in balans gebracht met een puntsgewijze samenvatting en de beschrijving van het element in zijn gezonde staat wordt verderop in het hoofdstuk aangevuld met oefeningen om de gezondheid te versterken. Kortom: een eerlijk en authentiek boek voor inzicht, groei en evenwicht.

*A. de Bruin, acupuncturist:* Een geweldig boek voor mijn patiënten. Het is een aanvulling en ondersteuning voor mijn werk, omdat zij hiermee dieper inzicht krijgen en zelf aan de slag kunnen.

*Antoinette Janssen:* Een fantastisch boek. Het gaat enorm diep. Ik kan Conny nergens betrappen op hoogdravendheid, betweterigheid, de wijsheid in pacht te hebben, alles te weten over Tao en gezondheid, en toch, ze weet het. Dat is niet te pakken, of aan te wijzen, het gaat als een rode, onzichtbare, maar sterk aanwezige draad door het boek, al door enkele bladzijden met uitleg. Mijn wens is dat dit boek in handen gaat komen van allen die geïnteresseerd zijn in geneeskunde.



# Inleiding

*Tao waar over gesproken kan worden*

*Is niet de ware Tao*

*De naam die men eraan geeft*

*Is niet zijn ware naam*

Lao Tse. *Tao Te Ching*

Tao is het onnoembare, de Bron van al wat is. Het is altijd, overal, in ons en buiten ons en verandert voortdurend. Het wordt ook wel vertaald met ‘de weg’. De natuurlijke weg door het leven en de essentie achter iedere vorm. Die heb ik in dit boek willen belichten, voor zover dat kan. Ik heb dat gedaan aan de hand van de eeuwenoude filosofie van het taoïsme en de acupunctuur, samen met mijn eigen jarenlang gerijpte inzichten die niet meer in één hokje te plaatsen zijn. Taoïsme is een vijfduizend jaar oude levensfilosofie die de basis vormt van onder andere de acupunctuur, chi kung en tai chi.

Om de bedding vanwaaruit ik dit boek geschreven heb voelbaar te maken, begint het met een persoonlijk verhaal – mijn eigen weg of Tao – waarin een aantal essentiële inzichten naar voren komt. Daarna is het opgesplitst in drie delen: Het eerste deel legt de basis, het tweede deel bespreekt de organen in samenhang met de seizoenen en het derde deel is een supplement voor wie meer wil met de acupunctuurpunten\*. Ik ga er hieronder iets dieper op in.

## Deel 1 en door het boek heen: de natuur in ons

Wij zijn niet los van de natuur. En de natuur is niet alleen wat we om ons heen zien: de bomen, de dieren en de planten, zij is ook IN ons. Ons lichaam gehoorzaamt aan dezelfde wetten als alle leven. Het volgt dezelfde ritmes en is onderhevig aan ‘seizoenen’ en elementaire principes die de motor voor de hele evolutie zijn.

Niet alleen ons fysieke lichaam is onderhevig aan de natuurwetten van evenwicht en groei, ook ons emotionele lichaam en onze groei in bewustzijn zijn onderhevig aan wat je seizoenen zou kunnen noemen. Wanneer wij de natuur om ons heen geweld aandoen, doen we onszelf geweld aan. Willen we ons ‘in orde voelen’, dan zullen we weer in harmonie met de grote orde moeten komen. We moeten dan kennisnemen van, en gehoorzamen aan, de wetmatigheden van het leven.

De Traditionele Chinese Geneeskunde beschrijft die op haar unieke, diepgaande, poëtische manier.

Op een doorleefde, toegankelijke manier worden deze wetmatigheden in dit boek beschreven.

Leven wil zich ontvouwen volgens zijn ingeboren innerlijke natuur, in samenhang en in een dynamisch evenwicht met al het andere leven. Dit gebeurt cyclisch, in fases die je terug kunt vinden in de seizoenen. Fases van ontluiken, tot bloei komen, rijpen, loslaten en verdiepen, en ten slotte rust en bezinning.

Deze dynamiek van evolutie en groei (die ook neerwaarts kan gaan en tot ziekte kan leiden) wordt in hoofdstuk 11 toegelicht. Hoofdstuk 12 bundelt in een nawoord alle gegeven inzichten in een visie op gezondheid en gezondheidszorg.

## Deel 2

De organen in ons lichaam zijn verbonden met de bovengenoemde fases en met de seizoenen. Dit is in de Chinese geneeskunde al duizenden jaren bekend. In de westerse geneeskunde hebben we de fysieke fysiologische functies van de organen tot in detail bestudeerd, maar zijn we minder toegerust om het grotere verband te zien. Dat grotere verband wordt helder wanneer we de moeite doen om het 5000 jaar oude erfgoed van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG)\* te bestuderen. In de TCG geldt een gebrek aan emotionele harmonie als een van de belangrijkste inwendige oorzaken van ziekte. Het vasthouden van emoties zoals woede, verdriet, piekeren of angst vormt een energetische belasting van een koppel organen dat met deze emotie\* samenhangt. Ik bespreek in dit boek voornamelijk de inwendige oorzaken van ziekte vanuit een breed, holistisch perspectief.

In deel 2 wordt helder hoe emoties, organen en seizoenen samenhangen. Je maakt kennis met de energetica van de organen en ontdekt hoe deze een

verbindende schakel vormen tussen lichaam, bezieling en psyche. Het is wel belangrijk te beseffen dat de organen worden beschreven vanuit de Chinese zienswijze. De Chinese zienswijze is een metafoer om het leven te beschrijven, zij maakt de verbanden en de samenhang helder. Is een orgaan Chinees gezien ziek, dan kan het echter fysiek gezien gewoon in orde zijn! Wel kan een langdurige emotionele belasting – of een disbalans in het bijbehorende element – zich op den duur uiten in problemen met het bijbehorende fysieke orgaan.

Er is dus wel een relatie tussen de fysieke en energetische kijk op organen, maar de hier gegeven informatie over de organen kan niet zonder meer vertaald worden naar de westerse geneeskunde! Wanneer je de verbanden en relaties gaat zien die er tussen lichaam, ziel en psyche zijn, dan leer je ‘het lichaam lezen’. Wat je je daarbij voor moet stellen, wordt gaandeweg het boek helder.

Wanneer je kennis hebt van die samenhang en je leert ‘het lichaam te lezen’, dan krijg je meer handvaten voor therapie, en meer inzicht in het hoe-en-waarom. Veel dingen krijgen een diepere zin en betekenis en je kunt zelf ook dingen doen om je organen en je gevoelens positief te beïnvloeden, bijvoorbeeld door middel van de in dit boek beschreven oefeningen.

Bij ieder element vind je een opsomming van ondersteunende maatregelen. Deze zijn gebaseerd op basale natuurgeneeskundige kennis en zodanig verwoord dat ze voor de leek bruikbaar zijn. Natuurlijk kan ik in deze opsomming nooit helemaal compleet zijn.

Dit deel biedt oefeningen voor de organen en principes behorend tot een bepaald element en laat de bijbehorende meridianen zien. De meridianen zijn iets vereenvoudigd weergegeven. De binnenverbindingen – die vooral voor acupuncturisten belangrijk zijn – zijn weggelaten om het voor de leek helder en overzichtelijk te laten zijn. Op de meridianen staan alleen die punten aangegeven die in deel 3 besproken worden.

De zes helende klanken vormen een rode draad bij de oefeningen. Mantak Chia leerde deze oefeningen als 15-jarige van meester Yi Eng uit Hong Kong. Hij heeft ze verbeterd en zo doorgegeven. Ik heb ze in hun kern intact gelaten. Daarnaast heb ik er affirmaties aan toegevoegd en ze gebruikt als meditatieve samenvatting en afstemming op het besproken element.

Alle oefeningen zijn voor volwassenen beschreven, maar ook heel goed toepasbaar voor kinderen (hoofdstuk 10).



## Deel 3

Ten slotte is dit een werkboek met prettige, werkzame oefeningen die je zelf of in groepsverband kunt doen. Deze oefeningen vind je in deel 2 en 3.

Deel 3, het supplement, bevat veelgebruikte acupunctuurpunten en een handleiding voor het gebruik ervan. Het is zodanig geschreven dat het voor de leek bruikbaar is. Al lezend ontwikkel je een holistische manier van kijken en ga je ontdekken hoe wonderlijk mooi alles met alles samenhangt.

Voor de leesbaarheid is achter in dit boek een begrippenlijst toegevoegd. Hierin worden veelgebruikte termen toegelicht. Wanneer er een sterretje (\*) achter een woord staat, verwijst dit naar de begrippenlijst.

### VOOR WIE IS DIT BOEK GESCHREVEN?

*De geïnteresseerde leek.* Dit boek leert je anders te denken en de diepe wijsheid van het leven te verstaan en te gebruiken.

Het is een weerslag van de inzichten die in de loop der jaren ontstonden door de ervaringen met mijzelf, mijn studenten en cliënten. Het geeft inzicht in je individuele gezondheid, groei en ontwikkeling alsook in de gezondheid, groei en ontwikkeling in het leven in het algemeen. Daarnaast wordt helder waarom zo veel mensen zich in deze tijd 'niet in orde' voelen en wat dat te maken heeft met de maatschappij en onze evolutie als individu en als mensheid in het algemeen.

*Acupuncturisten, shiatsu-therapeuten en natuurgeneeskundig therapeuten in opleiding.* Voor jullie biedt dit boek toegankelijke, doorleefde informatie, die de kern van wat je leert helderder en inspirerender zal maken. Het brengt verdieping en verankert de oude kennis in de context van de huidige tijd.

*Massagetherapeuten en lichaamsgerichte therapeuten.* Je zult het lichaam leren 'lezen' en vanuit die informatie meer handvaten krijgen om de cliënt zelf weer het heft in handen te geven. Er ontstaat een nieuwe dynamiek in je werk, doordat de samenhang met de psychische en sociale context helderder wordt. De spirituele dimensie geeft richting en zin.

*Artsen, psychologen en psychotherapeuten.* Met de kennis uit dit boek zul je het lichaam kunnen inzetten om de cliënt geestelijk te helpen herstellen, en vice versa, of de cliënt door kunnen verwijzen naar collega's die zo werken.

Je cliënt zal ook zelfstandig de oefeningen kunnen doen.

Voor de wetenschappelijk geschoolden die dit boek lezen, vraag ik enige openheid van geest om deze andere pool van 'wetenschap', die meer over gewaarzijn en bewustzijn gaat, in zich toe te laten. Bewustzijn is iets dat je kunt onderzoeken, bijvoorbeeld door middel van wetenschappelijke methodes. Maar nog voordat het bewustzijn voor ons een studieobject is, is het iets anders, namelijk een ervaring. Veel natuurlijke geneeswijzen, zo ook de Chinese geneeskunde, zijn primair ervaringswetenschappen.

Dit boek is gebaseerd op de levensvisie van de Chinese geneeskunde, de acupunctuur, de natuurgeneeskunde en de fenomenologie.

## FENOMENOLOGIE\*

Wat mij het meeste boeit in de Chinese geneeskunde en de natuurlijke geneeswijzen, heeft veel raakvlakken met de uitgangspunten van de fenomenologie. 'De fenomenologie richt zich op het wonder van onze werkelijkheid, namelijk dat er überhaupt zoiets als levende ervaring bestaat, waar we ons bewust van kunnen worden. We kunnen heel veel leren van het leven in en om ons heen. We ervaren onze wereld subjectief vanuit ons eigen bewustzijn. Maar als we nauwkeurig observeren, zien we de universele wetmatigheden voor onze ogen.' (omschrijving van prof. Ruud Welten)

Het is mijn wens dat ik dit holistisch kijken over kan brengen: de fascinatie voor de fenomenen in het leven, die voor iedereen zichtbaar zijn. Ik wijs de wetenschap niet af, integendeel. Ik zie haar als een essentiële complementaire partner in onze poging het leven te begrijpen.

## VIJF ELEMENTEN

Als raamwerk heb ik de leer van de vijf elementen uit de Chinese geneeskunde gebruikt. Ik heb uit deze veelomvattende filosofie die dingen uitgelicht die voor mij kernachtig zijn. Natuurlijk zijn er veel meer facetten en dynamieken werkzaam. Het is zelfs mogelijk dat sommige van mijn interpretaties door andere acupuncturisten anders zouden worden uitgelegd.

Soms zal mijn uitleg over de Chinese filosofie gekleurd zijn door het diepere begrip van bijvoorbeeld de ware natuur van de meridianen. Die andere kijk ontstond onder invloed van de kwantumwetenschappen. Ik heb er om meerdere redenen voor gekozen daar niet over uit te wijden.

Het is niet mijn opzet om hier een cursus Chinese geneeskunde aan te bieden. Ook meen ik niet de waarheid in pacht te hebben. Ik weet echter uit ervaring dat wat ik in dit boek met je deel van grote waarde kan zijn.

Naast de vijf elementen van de Chinese geneeskunde zijn er ook andere denkramen. Wanneer je daar al mee vertrouwd bent, dan kan dat verwarrend zijn. Een verwarring waaraan ik helaas weinig kan doen. Zo is er onder andere de Vedische filosofie die de vijf elementen als aarde, water, lucht, vuur en ether benoemt. De Vedische terminologie vindt veel navolging in de westerse culturen.

In de Japanse filosofie worden aarde, water, vuur, wind en leegte als de vijf elementen beschouwd.

Daarnaast zijn er ook denkramen die vier elementen benoemen. Zo kent het boeddhisme aarde, water, vuur en lucht. Ook in de Griekse oudheid waren deze vier elementen bekend. De ether gold in die tijd ook wel als vijfde element, maar dat was voor gewone stervelingen onbereikbaar. Het was voor de goden.

Ook de begrippen yin en yang worden nog weleens anders gebruikt, bijvoorbeeld in de macrobiotiek.

In dit boek besteed ik geen aandacht aan de verschillen. Bedenk dat het denkramen zijn, bedoeld om het leven en de evolutie dieper te begrijpen.

Mijn advies aan diegenen die hierdoor in verwarring raken is om het leven eens zo fris en open mogelijk door de hier gegeven 'bril' te bekijken.

## LICHAAM, BEZIELING EN PSYCHE

Vaak benoem ik lichaam, ziel en psyche als aparte gebieden. Bezien vanuit de Chinese geneeskunde is dat niet juist. Lichaam, bezieling en psyche kun je niet scheiden; ze zijn in wezen hetzelfde. Vergelijk het met lucht, water en ijs; ze zijn in wezen hetzelfde en toch ook niet.

Verstoring op het fysieke vlak heeft op alle andere vlakken een effect, omgekeerd geldt hetzelfde.

Voor de leesbaarheid spreek ik toch over het lichaam, de bezieling en de psyche.

## HOLISME VERSUS SPECIALISME EN WETENSCHAP

Dit boek is geschreven voor een heel brede doelgroep. Leken zowel als specialisten op allerlei vlak zullen het kunnen gebruiken om breder inzicht te verkrijgen in ziekte en gezondheid op alle vlakken van het bestaan en zich te oefenen in holistisch – of nog meer holistisch – denken. Ikzelf heb me niet ontwikkeld tot specialist. Hooguit tot specialist in holistisch denken, waardoor ik gearzeld heb om dit boek te schrijven. Hoeveel ervaring ik inmiddels ook heb, mijn kennis lijkt altijd ontoereikend, zeker wanneer ik deze meet aan de kennis van een specialist. Daarvan ben ik me zeer bewust. Daarom wil ik zeggen: ik eer het weten en de kennis van alle specialisten, zowel regulier als complementair. Zij zijn van onschatbare waarde in de gezondheidszorg. Goddank hebben we de wetenschap die tot zulke onvoorstelbaar knappe dingen in staat is, waardoor lijden verzacht kan worden en levens gered, daar waar we het op een natuurlijke manier niet (meer) kunnen. Niet alles kan worden opgelost vanuit bewustzijn. Ik heb dat zelf aan den lijve ondervonden.

Daarnaast ben ik ervan overtuigd dat we in de geneeskunde nog veel meer resultaat kunnen behalen wanneer we veel integraler gaan werken en denken. Kennis wordt dan tot kunst; er komt een dimensie bij die aan kennis en kunde voorbijgaat.

Onder 'kunst' versta ik de kennis, de kunde en die extra dimensie die je niet kunt pakken; de verbinding met het mysterie, de schoonheid en de ziel.

Specialistisch denken en holistisch denken zijn als twee complementaire polen die elkaar nodig hebben, net zoals het mannelijke en het vrouwelijke aan elkaar complementair zijn. Zij vullen elkaar aan. In een dynamische balans en harmonie blijven, dat is de kunst.

## BRONVERMELDING

Inzichten die ik in dit boek deel, zijn ontstaan uit verdieping op zo veel vlakken dat het niet altijd mogelijk is om naar bronnen te verwijzen. De literatuur die voor mij relevant was, heb ik vermeld in de bronnenlijst achter in dit boek.

