

Lies Ameeuw

Ayurvedische polsdiagnose

Diagnose vanuit
het hart



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Woord vooraf: waarom dit boek er moest komen 9

Mijn richting was bepaald 12

Mijn richting werd bevestigd 13

Innerlijke bron 13

De opleiding 15

Wat is een polsdiagnose? 18

Achtergrond 19

Wat is een polsdiagnose precies? 20

Deel 1: Basisvaardigheden

De innerlijke bron aanboren 22

De vier bronnen van wetenschap 25

Innerlijke kwaliteit van zijn 30

Een aantal misverstanden over intuïtie 31

Wat je niet leert in dit boek 32

Wanneer maak je gebruik van intuïtie? 33

Blinde vlekken bij therapeut 34

Wat leer je precies in dit boek? 35

In de juiste staat van zijn komen 37

Intuïtie 37

Oefeningen 43

Het trainen van de zintuigen 74

De polsdiagnose 75

De zintuigen ontwikkelen en verfijnen 77

Hoe zat het ook alweer? 80

Het zintuig van je voorkeur 87

- De zintuigen verder trainen 90
- Correct gebruik van de zintuigen 106
- Zuiver gebruik van de zintuigen 111
- Zintuigen behandelen 112
- Cycliciteit en ritme 114

Deel 2: Polsdiagnose – de eerste fase

- Fasen van het onderzoek 120

- Vorbereiden 122

- Behandelruimte 123

- Basisritueel voor de therapeut 123

- Onderzoek van hand en pols 125

- Conclusies van dit eerste onderzoek 126

- De metafoor 127

- Het plaatsen van de vingers 131

- Welke hand? 131

- Het plaatsen van de vingers 132

- De eerste waarnemingen 133

- Slag of puls 133

- De locatie van de puls 134

- Het ritme 134

- De stroom 135

- Welke conclusies kun je hieruit trekken? 135

Deel 3: Polsdiagnose – de tweede fase

- De constitutie of dieptestaat 138

- Even terug naar de basis 139

- De eerste stap: de geboortecstitutie 141

De oppervlaktestaat of wereldse natuur 149

De tweede stap: de oppervlaktestaat 149

De vijf elementen 153

Geboorteconstitutie 153

Oppervlaktestaat 157

De spijsvertering 162

Hoe zat het ook alweer? 163

Zes fasen van ziekte 166

Complex systeem 168

Onderzoek van het spijsverteringssysteem 169

De polsdiagnose 170

De subdosha's 180

Wat zijn subdosha's ook alweer? 181

De polsdiagnose 182

De dhatu's of weefsels 235

Hoe zat het ook alweer? 236

De polsdiagnose 243

De getransformeerde energieën 263

Hoe zat het ook al weer? 264

De polsdiagnose 266

Deel 4: Ayurvedische middelen

Waarom elk behandelplan uniek is 276

Nawoord 280

Contactinformatie 282

Bijlage: schematisch overzicht van een diagnosesessie 283

Wat is een polsdiagnose?

Rondom de polsdiagnose hangt altijd een zweem van mysterie. Het is een oeroude methode die al eeuwenlang door ayurvedische artsen wordt gebruikt om de gezondheid van mensen te onderzoeken en toch kun je er in oude geschriften maar weinig over terugvinden. Wanneer je deze methode wilt aanleren, ben je dan ook aangewezen op ervaren docenten die je daarbij begeleiden. In India is het bovendien gebruikelijk dat de leermeester beslist of deze kennis wel of niet aan zijn pupil kan worden toevertrouwd. Als hij vindt dat die er niet klaar voor is, zal deze oeroude wetenschap niet aan de leerling worden overgedragen.

Door deze gebruiken en handelswijze is men de polsdiagnose als een vorm van magie gaan beschouwen. Velen veronderstellen dat deze methode alleen door mensen met speciale gaven is aan te leren en dat ze daarom ver buiten het bereik ligt van de 'gewone' therapeut. Dat is ook waar ik in mijn School voor Ayurveda steeds tegen aanloop. Wanneer ik in de opleiding op het punt ben aangekomen dat de polsdiagnose wordt geïntroduceerd, worden veel studenten huiverig en onzeker. Ze vragen zich af of ze dit onderdeel van ayurveda wel onder de knie zullen krijgen, en sommigen hebben de neiging om de polsdiagnose dan maar te vermijden. Dat is jammer, want een polsdiagnose kan een ayurvedisch therapeut veel informatie geven de gezondheidstoestand van de cliënt, tenminste: als de diagnose op de juiste wijze tot stand is gekomen. Het is in elk geval een essentieel onderdeel van de ayurvedische geneeswijze.

De polsdiagnose laat zien waar de ziekte en blokkades zich bevinden. Alleen van daaruit kan een effectief behandelplan worden opgesteld. Zonder een polsdiagnose kan er geen dieet

of medicatie worden voorgeschreven en kan dus ook het herstel niet in gang worden gezet.

In de komende hoofdstukken zal ik de magie van polsdiagnose ontrafelen en laten zien dat je voor deze methode geen ongrijpbare of mysterieuze gaven nodig hebt. Het is een vaardigheid die je met inzicht en enige oefening aan kunt leren. Stap voor stap zal ik laten zien hoe je dit kunt doen. Maar allereerst wil ik je iets meer vertellen over de achtergrond.

Achtergrond

Hoe de polsdiagnose binnen ayurveda is ontstaan, weten we niet. Zoals gezegd wordt er over de oorsprong weinig vermeld in de oude ayurvedische geschriften. Pas in de zeventiende eeuw komen we het begrip tegen in ayurvedische teksten, zoals te zien in de *Yoga Ratnakara*. Wel wordt er in nog oudere teksten, bijvoorbeeld in de *Characa Samhita* en de *Bhela Samhita*, veel gesproken over de werking van de geest en het gebruik van de zintuigen en intuïtie. Bovendien geven deze teksten aan hoe je aan informatie en tot bepaalde inzichten kunt komen.

We weten dus weinig over de geschiedenis. Wat we wel weten, is dat de polsdiagnose niet alleen binnen ayurveda bekend is. Ook in het oude Egypte werd deze vorm van diagnostiek toegepast, en binnen de traditionele Chinese geneeskunst maakt men er nog steeds gebruik van. De procedure die de Chinezen hanteren, wijkt echter sterk af van de ayurvedische methode. Dat komt vooral doordat de Chinese geneeswijze op een ander model is gebaseerd. Binnen deze geneeskunst gaat men ervan uit dat er vijf elementen (hout, metaal, aarde, water en vuur) zijn die verbonden zijn aan de organen. Tijdens de polsdiagnose stemt de arts zich op die organen af. Binnen de ayurvedische geneeswijze gaat men uit van de dosha's of acties of handelingen die de groei en werking van het menselijk systeem in gang zetten en weer

doen verdwijnen. De dosha's worden daarom ook wel 'de pijlers van het bestaan' genoemd. Vandaar dat een ayurvedisch arts zich tijdens een polsdiagnose daarop zal concentreren.

Toch is er ook een verbinding tussen de ayurvedische en Chinese traditie. In een ver verleden hebben de Tibetanen de Chinese geneeswijze gecombineerd met de zienswijzen van ayurveda en van daaruit een geheel eigen methode voor polsdiagnostiek ontwikkeld. Het is vooral in de Siddha, een complexere vorm van ayurveda die vooral in de deelstaat Tamil Nadu van India wordt beoefend, dat de polsdiagnose al veel langer wordt gebruikt.

Wat is een polsdiagnose precies?

In de oude ayurvedische teksten wordt de polsdiagnose ook wel *nadi pariksha* genoemd. *Pariksha* betekent 'onderzoek' en het woord *nadi* is afgeleid van *nad*, dat 'kanaliseren', 'stromen' of 'vloeien' betekent. Met 'nadi's' verwijst men in ayurveda naar de fijnstoffelijke energetische kanalen waarlangs onze levenskracht (prana) wordt vervoerd.

Wat nu belangrijk is om te weten, is dat elke cel in ons lichaam prana voedt, waardoor we de conditie van elk deel van ons lijf aan de hand van deze energiestroom kunnen afmeten. Met andere woorden: door het prana van de cliënt te bestuderen kunnen we een goed beeld krijgen van wat er in zijn lichaam gebeurt. Dat beeld laat ook ons ook precies zien waar eventuele blokkades en problemen zitten, en wat we derhalve kunnen doen om de klachten van de cliënt effectief te bestrijden. De polsdiagnose vormt dus de basis voor het behandelplan dat we de cliënt voorschrijven.



Deel 1

Basisvaardigheden

Het trainen van de zintuigen

Stel, je wilt een restaurant beginnen en je wilt zelf achter het fornuis staan. Dan moet je natuurlijk wel goed kunnen koken. Misschien moet je zelfs wel buitengewoon goed kunnen koken, want alleen wanneer je uitzonderlijke gerechten serveert, zullen de klanten bij je terugkomen. Je moet dus op de een of andere manier leren om zeer smakelijke gerechten te bereiden. Je kunt dat doen bijvoorbeeld door een allerlei kookboeken te gaan lezen en je te oefenen in de technieken die daarin staan beschreven; je kunt proberen om de recepten die erin staan te reproduceren door de instructies die erbij staan zeer nauwkeurig op te volgen. Waarschijnlijk zal het je op die manier wel lukken om een lekkere maaltijd te bereiden. Maar wordt het ook uitzonderlijk lekker? Waarschijnlijk niet.

Misschien leer je op die manier, net als met een cursus of opleiding, wel hoe je de maaltijden in kooktechnisch opzicht goed kunt bereiden, maar om het topniveau te bereiken, ontbreekt er nog iets, namelijk 'het gouden randje', de ziel van de kok. Die ziel herken je in de manier waarop een kok smaken combineert of juist laat contrasteren, in de manier waarop hij geuren en kleuren laat samengaan, en in de manier waarop hij het voedsel op het bord legt. Dat is wat de gerechten iets extra's geeft en wat mensen van eten laat genieten.

Wanneer je aan topkoks vraagt hoe ze dat doen, hoe ze dat gouden randje aan hun gerechten toevoegen, hebben ze daar vaak geen antwoord op. Ze zeggen dat ze dit doen 'op gevoel' of 'intuïtief'. Een topkok maakt dus gebruik van zijn intuïtieve kennis. Die kennis heeft hij wel via zijn ervaringen opgedaan. Alleen omdat hij weet hoe een appel smaakt, welke geur kaneel heeft en hoe een stukje vanille-ijs voelt op de tong, kan hij bepalen of het een goed idee is om deze ingrediënten te

combineren. Een goede kok volgt dus niet simpelweg een recept, maar proeft, ruikt, ziet en voelt continu tijdens het koken en bepaalt zo of hij op de goede weg zit. Tegelijkertijd slaat hij al die zintuiglijke ervaringen op in zijn geheugen, zodat hij er bij het ontwikkelen van een nieuw recept op terug kan vallen. Door te proeven, ruiken, zien en voelen voedt hij dus in feite zijn intuïtieve bron.

De polsdiagnose

Bij een polsdiagnose gaan we op een vergelijkbare manier te werk als de kok in het voorbeeld hiervoor. We maken gebruik van onze intuïtieve kennis om een diagnose te stellen en te controleren of we op de juiste weg zitten. Tegelijkertijd voeden we met zintuiglijke observaties onze intuïtieve bron.

Dat is ook de reden waarom een polsdiagnose begint met horen, voelen, zien, proeven en ruiken. We concentreren ons als eerste op dat wat via onze zintuigen bij ons binnenkomt. Daarbij *constateren* we niet alleen wat er precies speelt bij de cliënt, maar we *ervaren* die waarnemingen ook. Je kunt dit vergelijken met de manier waarop een kok de ingrediënten voor een nieuw gerecht onderzoekt. Hij ruikt, proeft, voelt en kijkt om te bepalen of hij iets weg moet laten of toe moet voegen. Hij neemt een hap van een appel, zodat hij de appel kan proeven, ruiken en voelen in zijn mond. Daarbij zal hij niet alleen *constateren* dat de appel bijvoorbeeld wat zurig smaakt: hij zal die zure smaak ook *ervaren*. Pas wanneer hij deze ervaring toevoegt aan zijn intuïtieve kennis, zal hij een excellent gerecht kunnen maken.

Manas

We gaan nog een stapje verder in de vergelijking met de kok. Door een hap van de appel te nemen en te ervaren hoe die smaakt, ruikt en in de mond voelt, is de kok iets meer te weten gekomen over de wereld om hem heen. Hij weet nu dat de appel zurig smaakt, een fruitige geur heeft en wat koud en nat

Hoe zat het ook alweer?

Er zijn vijf zintuiglijke ervaringen, vijf elementen die overeenkomen met de zintuigen (...), vijf objecten van de zintuigen en vijf zintuiglijke waarnemingen: op het auditieve, het kinetische, het visuele, het gustatorische en het olfactorische vlak. Deze zijn een product van de zintuigen en hun objecten, het mentale en de ziel.

DE CHARACA SAMHITA

In de Characa wordt onderscheid gemaakt tussen de zintuigen, de objecten die door de zintuigen worden waargenomen, de zintuiglijke ervaringen en de handelingen die daaraan verbonden zijn. Ook legt het werk een verband met de vijf elementen: ether, lucht, vuur, water en aarde. Zo komt de Characa tot een bepaalde indeling. Om die indeling te kunnen begrijpen moeten we even terug naar de basis.

Volgens de oude ayurvedische teksten kun je van elk object zes aspecten onderscheiden:

- 1 de guna's (eigenschappen)
- 2 de dravya's (elementen)
- 3 de dosha's (beweging)
- 4 de samanya (gelijkenis)
- 5 de vishesa (verschillen)
- 6 de samavaya (verbondenheid)

Deze aspecten vind je terug in alles wat in de kosmos aanwezig is: het menselijk lichaam, voeding, gedachten, dieren, planten, weersomstandigheden, dromen. En dus ook in de zintuiglijke ervaringen.

Eigenschappen of guna's

Met eigenschappen of guna's refereren we aan datgene wat direct met onze zintuigen waarneembaar is. Aan die waarneming verbinden we (nog) geen interpretatie: het gaat om datgene wat we horen, zien, proeven, voelen of ruiken

zonder dat daar een conclusie aan verbonden wordt. Als je een beker oppakt, voel je vrijwel meteen of hij warm of koud en glad of ruw is. Dat zijn op dat moment de eigenschappen van de beker.

De eigenschappen van de beker staan niet vast. Ze kunnen anders worden zodra de omstandigheden wijzigen. Giet je kokendhete thee in de mok, dan zal de buitenkant ineens veel heter aanvoelen. Vul je de beker met ijskoud water, dan daalt de temperatuur. De eigenschappen zeggen niets over de oorzaak of over de materie van de mok zelf. De mok kan warm aanvoelen en daaruit kun je de conclusie trekken dat er hete thee in zit, maar het kan ook zijn dat de mok net uit de vaatwasser komt.

Het waarnemen van de eigenschappen is in ayurveda essentieel om een diagnose te kunnen stellen. Bij het afnemen van de polsdiagnose zullen we er daarom ook steeds aan refereren. Op welke manier je deze eigenschappen bij een polsdiagnose kunt waarnemen, leg ik later in dit boek uit. Voor nu is het vooral belangrijk te weten welke eigenschappen ayurveda onderscheidt.

gewicht	zwaar	licht
temperatuur	warm	koud
vochtigheid	droog	vochtig/olieachtig
stevigheid	vast	vloeierend
intensiteit	snel	traag
beweeglijkheid	stabiel	mobiel
elasticiteit	hard	zacht
helderheid	doorzichtig	ondoorzichtig
textuur	glad	ruw
structuur	fijn	grof

OEFENING

Verfijn je gezichtsvermogen

Deze oefening helpt je om je gezichtsvermogen te verfijnen. Ga daarvoor weer op een rustige plek zitten, sluit je ogen en stem je af op de locatie waar het gezichtsvermogen zich bevindt, namelijk de ruimte boven de ogen.

Wacht tot er een of meer beelden in je opkomen. Welke beelden zijn dat? Probeer vast te stellen wat de eigenschappen van deze beelden zijn.

Gewicht – Zijn de beelden en kleuren die je ziet licht of zwaar?
Zie je primaire kleuren of pasteltinten?

Temperatuur – Zijn de beelden en kleuren warm of koud?

Vochtigheid – Zijn de beelden en kleuren strak of vloeien ze in elkaar over? Zijn ze scherp of vaag?

Stevigheid – Zijn de beelden stevig of los?

Intensiteit – Hoe intens zijn de beelden en kleuren?

Beweeglijkheid – Zit er beweging in de beelden? Of zijn ze star als een foto? Beweegt het beeld zelf?

Elasticiteit – Zijn de beelden en kleuren hard of zacht?

Helderheid – Hoe helder zijn de beelden en kleuren?

Textuur – Hebben de beelden ruwe of zachte lijnen? Zou je de kleuren omschrijven als ruw of zacht?

Structuur – Zijn de beelden fijn of grof?

OEFENING

Andere observaties

Net zoals je bij geluid naast klank kunt letten op het ritme, kun je bij beeld eveneens concentreren op andere zaken. Ga hiervoor weer op een rustige plek zitten, sluit je ogen en wacht tot het beeld bij je terugkomt. Stel jezelf daarbij de volgende vragen.

Fasen van het onderzoek

Herinner je je het verhaal van Isaac Newton nog? Newton had gezien dat de maan regelmatig vanaf de aarde te zien was en vroeg zich af hoe dat nou eigenlijk kon. Later zag hij in de boomgaard van zijn moeder een appel naar beneden vallen en hij vergeleek deze observatie met dat wat hij in de sterrenhemel had waargenomen. Op dat moment kreeg hij een ingeving. Hij zag een bepaald patroon: zowel de maan als de appel werd naar de aarde toe getrokken. Op basis hiervan introduceerde hij het concept van de zwaartekracht.

Bij het stellen van een polsdiagnose gaan we niet heel anders te werk dan Newton. Ook wij proberen door middel van observatie zo veel mogelijk informatie te verzamelen en al deze gegevens naast elkaar te leggen, zodat we inzicht kunnen krijgen in het achterliggende patroon. Hoe meer informatie we hebben, hoe groter de kans dat we de juiste, dieper liggende oorzaak kunnen ontdekken. Een belangrijke bron daarbij is de eerste indruk die je cliënt op je maakt.

Dat is ook de reden waarom ik onderscheid maak tussen de eerste en tweede fase van de polsdiagnose. Bij de eerste fase concentreren we ons op de grote lijnen. Wat is de globale indruk die we van de cliënt krijgen? Kunnen we daarin een patroon herkennen? Zien we al iets van een samenhang of een rode draad?

Al deze informatie nemen we mee naar de tweede fase van het polsonderzoek. In deze fase gaat het niet meer om de eerste indrukken of globale waarnemingen, maar gaan we op zoek naar details en achterliggende oorzaken. Hiervoor zullen we de zintuigen zorgvuldig bevragen en doen we systematisch onderzoek naar alle aspecten van de cliënt.

Deze tweede fase van de polsdiagnose wordt vanaf pagina 138 beschreven. In dit deel gaan we in op de eerste fase van het onderzoek. Deze bestaat uit de volgende onderdelen:

- 1 voorbereiden
- 2 onderzoek van hand en pols
- 3 het kiezen van een metafoor
- 4 het plaatsen van de vingers
- 5 de eerste waarnemingen

Het plaatsen van de vingers

Dan zijn we nu aangekomen bij de polsdiagnose zelf. Herinner je je wat ik daarover in de paragraaf 'Innerlijke bron' heb verteld? In de oude ayurvedische teksten wordt de polsdiagnose ook wel *nadi pariksha* genoemd. *Pariksha* betekent 'onderzoek' en het woord *nadi* is afgeleid van *nad*, dat 'kanaliseren', 'stromen' of 'vloeien' betekent. Met 'nadi's' verwijst men in ayurveda naar de fijnstoffelijke energetische kanalen waarlangs onze levenskracht (prana) wordt vervoerd.

Bij de polsdiagnose doen we onderzoek naar de levenskracht (prana) van de cliënt. Dat doen we door via de pols contact te leggen met de 'nadi's' of fijnstoffelijke energetische kanalen. Dat contact vindt plaats via de vingers. Belangrijk om te weten is dat elke vinger gevoelig is voor een ander type energie:

- ◆ de wijsvinger voor vata-energie;
- ◆ de middelvinger voor pitta-energie;
- ◆ de ringvinger voor kapha-energie.

Bij een polsdiagnose gebruiken we daarom wijs-, middel- en ringvinger. Deze leggen we op de polsslager van de cliënt.

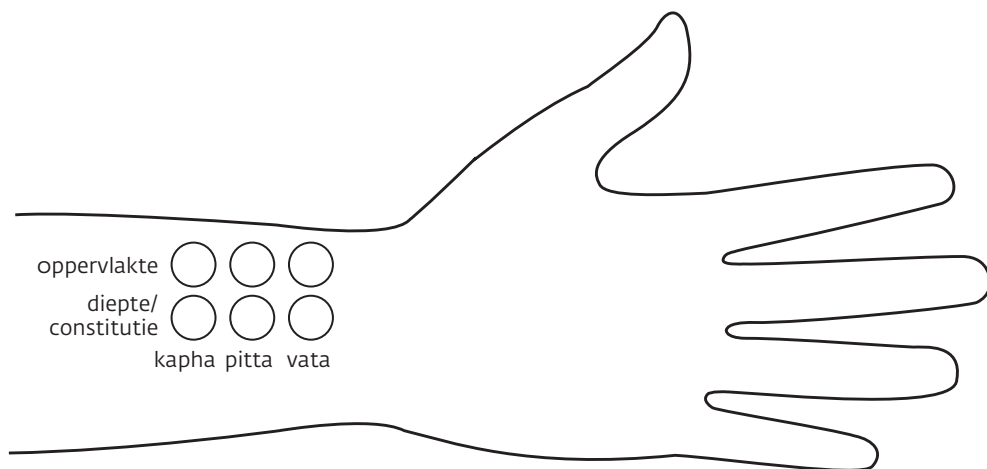
Welke hand?

De eerste vraag die mijn studenten mij altijd stellen is: welke hand moet ik daarvoor gebruiken?

Op die vraag kan ik geen antwoord geven. De oude ayurvedische teksten geven hier geen uitsluitsel over; sommige spreken elkaar zelfs tegen. Waar in het ene geschrift melding

De eerste stap: de geboorteconstitutie

Algemene kaart van de dosha's



Welke klanken en ritmes hoor je, ervaar je?

Welke tastbare eigenschappen ervaar je: warm of koud, ruw of zacht...?

Welke kleuren en beelden zie je?

Welke gevoelens en emoties ervaar je?

Welke geuren observeer je?

De eerste stap in deze tweede fase van de polsdiagnose is dan ook het onderzoek naar de geboorteconstitutie van de cliënt. Deze geboorteconstitutie (en de oppervlaktestaat overigens ook) drukt zich uit in persoonlijkheidstypes die gedefinieerd worden met behulp van de dosha's: kapha, pitta en vata. Dat zijn ook de termen die we tijdens de polsdiagnose zullen gebruiken om de constitutie en oppervlaktestaat van een persoon te benoemen.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Stel, er komt een cliënt bij je met de volgende klachten: hij kan zich niet goed concentreren, het lukt hem niet zich op

één taak te richten, wil wel van alles doen, maar heeft weinig energie. Hij heeft last van angstaanvallen. Wanneer je je vingers op zijn polsslagader legt, voel je een warme, lichte puls. De pols beweegt zich met kleine sprongetjes en als je dat ritme probeert te visualiseren, komt het beeld van een kikker in je op. Dit alles wijst erop dat deze persoon een pitta-constitutie heeft.

Maar wanneer je vervolgens zijn oppervlaktestaat onderzoekt, ontstaat er ineens een ander beeld. De puls in de polsslagader voelt koud en onregelmatig. Het ritme van de gevoelde beweging doet eerder denken aan dat van een slang. Dat zijn typische kenmerken van vata.

Het polsonderzoek wijst er dus op dat de levenswijze van deze persoon niet in overeenstemming is met zijn geboortecanstitutie. Kort gezegd: de aard van deze persoon is pitta, maar hij leeft als een vata. De kans is groot dat de klachten die hij ervaart, door deze discrepantie veroorzaakt worden en dat ze zullen verdwijnen zodra hij zijn levensstijl aanpast.

Voor het onderzoek naar de geboortecanstitutie plaats je de wijs-, middel- en ringvinger op de polsslagader van de cliënt op de manier zoals ik in het vorige deel heb beschreven.

Druk de polsslagader even met je vingers af, zodat je een goed contact krijgt met de energiestroom van de cliënt. Daarna laat je je vingers een millimeter omhoogkomen. Vervolgens visualiseer je onder je vingers een klein veld, dat niet groter hoeft te zijn dan de oppervlakte van je vingertop. In deze drie velden bevinden zich de drie dosha's.

- ◆ Onder de wijsvinger bevindt zich de vata-dosha.
- ◆ Onder de middelvinger bevindt zich de pitta-dosha.
- ◆ Onder de ringvinger bevindt zich de kapha-dosha.