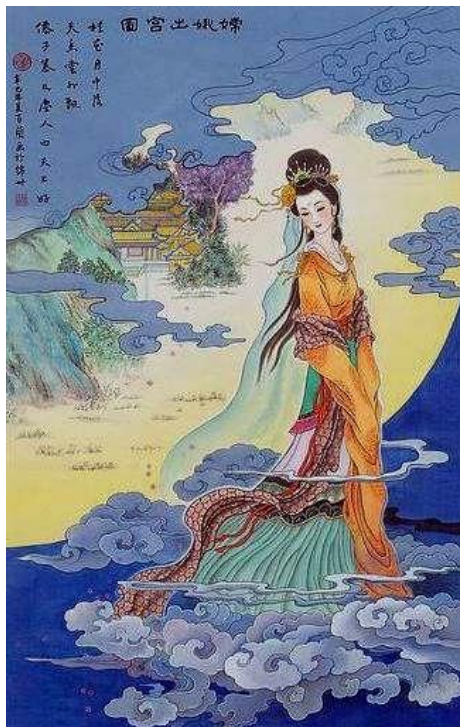


“RIVIEREN VAN LEVENSVREUGDE”

TRADITIONELE CHINESE GENEESWIJZEN ALS BAKEN VOOR DE VROUW IN DE  
OVERGANG



Sylvia Geraerds Thesingh

Scriptie voor Opleiding Acupunctuur

TCMA

8 April 2024

Begeleider: Nelly Borst

## Inhoud

1	Inleiding - Persoonlijke motivatie en achtergrond.....	3
2	Maatschappelijke relevantie .....	4
3	Onderzoeksvraag en probleemstelling.....	5
3.1	Onderzoeksvraag .....	5
3.2	Nevenvraag.....	5
3.3	Probleemstelling: .....	5
4	Onderzoeksmethoden.....	5
5	Westerse diagnose en behandeling.....	6
5.1	De natuurlijke overgang .....	6
5.2	Onnatuurlijke overgang.....	6
5.3	Typische overgangsklachten – aan hormonale veranderingen toegeschreven .....	6
5.4	Niet- typische overgangsklachten.....	6
5.5	Het vrouwenhart.....	6
5.6	Verergering in specifieke situaties: ADHD.....	7
5.7	Behandelstrategieën binnen Westerse reguliere geneeskunde.....	7
5.8	Risico's en bijwerkingen .....	7
5.9	Alternatieven .....	7
6	TCM visie op de overgang .....	8
6.1	Het belang van Jing .....	8
6.2	Chaos.....	9
7	Etiologie.....	9
8	Rol van de Zang organen .....	10
8.1	De Nieren als bron .....	10
8.2	De Milt en de maag .....	11
8.3	Het Hart .....	11
8.4	Water en vuur .....	11
9	TCM Diagnose en behandeling .....	11
9.1	Syndroomidentificatie en behandeling vanuit Zang Fu.....	11
9.2	Behandeling vanuit Wuxing.....	13
9.3	Behandeling vanuit de 8 Extra Meridianen met Tuina-massage en acupunctuur .....	15
9.4	Voorbeelden van behandelprotocollen en indicaties .....	18
10	Qi bewustzijn .....	21
10.1	De drie schatten Jing, Qi en Shen in Qigong.....	21

10.2	Yang Sheng Fa .....	21
10.3	Art of the heart – Xin Shu .....	22
11	Praktijkgericht onderzoek.....	22
12	Conclusies .....	23
12.1	Onderzoeksvraag .....	23
12.2	Nevenvragen.....	23
13	Dankwoord .....	24
14	Bronvermelding.....	24
15	Bijlagen .....	25

## Lijst van afbeeldingen

**Titelblad:** Heng-o, ook bekend als Chang'e, is een daoïstische godin van de maan. Ze belichaamt een jonge vrouw voor de maan. Vaak draagt zij een jade-konijn. Heng-o symboliseert de subtiele energetische connectie tussen vrouwen en de maan. Haar jeugdige verschijning, met gezonde wangen, laat een sterk Jing zien, met een krachtige lichaamsenergie. Dit staat voor een krachtig voor,- en nahemels Qi. (Chinese mythologie, bron onbekend).

**Inhoud:**

Afbeelding 1: Karakters voor "Hemels Water" .....	10
Afbeelding 2: Vijf fasen cyclus afgeleid van "Menopause, A comprehensive guide for practitioners". .....	14
Afbeelding 3: De maanfasen en het vrouwelijk lichaam .....	21

## Lijst van tabellen

Tabel 1: Tabel Yin Wei Mai en Yang Wei Mai behandeling.....	17
---	----

## Samenvatting "Rivieren van levensvreugde"

"De overgang vormt voor veel westerse vrouwen een uitdagende fase. Als gevolg van verstoorde hormoonbalansen kan een klachtbeeld ontstaan dat een grote impact heeft op het dagelijks leven. Traditionele Chinese geneeswijzen beschouwen de overgang echter als een fase van spirituele rijping, ook wel bekend als 'second spring', naar het gezegde: "Bij 7x7 jaar wordt de wijze vrouw geboren." Dit contrast tussen westerse en Chinese zienswijzen is significant."

Vanuit het perspectief van TCM is de overgang geen ziekte, maar een gefaseerd proces als gevolg van afnemende kracht van de Nieren en het Jing, dat al voor de geboorte wordt ingezet. Aanleg, voeding en leefstijl spelen een cruciale rol in het proces van Jing en bepalen hoe de overgang zich uit.

De onderzoeksvraag luidt: "Met welke methoden kan TCM bijdragen aan het levensgeluk en de transformatie van moderne westerse vrouwen tijdens de overgang?" In deze scriptie wordt dit onderzocht door de macrokosmos van het universum te vergelijken met het micro-kosmische, innerlijke landschap van de vrouw. Filosofische klassieke teksten, die aan de basis liggen van de TCM, worden hiervoor vergeleken met fysiologische processen, en verval van Yin, Yang, Jing, Qi, Bloed en Shen. Beschreven behandelmethoden zijn er niet op gericht om het systeem te onderdrukken, maar om de balans zo veel mogelijk te herstellen. Door te voeden wat is uitgeput en fysieke en emotionele blokkades ruimte te geven kunnen meridianen, als rivieren, weer stromen.

Grote kracht van TCM ligt in het preventief signaleren van disbalans, en hier adequaat op behandelen, in samenwerking met de patiënt. In de nevenvragen wordt ingegaan op de vraag waarom TCM zou worden ingezet als symptomen zich al voordoen, en of een combinatie van TCM en HST ook een optie zou kunnen zijn.

Literatuurstudie en bijscholing droegen bij aan de totstandkoming van deze scriptie. Daarnaast vormt praktijkonderzoek vanuit mijn praktijk voor TuiNa-massagetherapie onderdeel van de voorbereiding. Uitkomsten van dit praktijkonderzoek gaf inzicht in de onderzoeksvraag en in de nevenvragen. Aan de hand van de uitkomsten nodig ik vrouwen in hun proces rondom de overgang uit om de verbinding met hun innerlijk aan te gaan, de kunst van hun hart te leven, en de rivieren van levensvreugde weer te laten stromen in harmonie met hun natuur.

Een combinatie van acupunctuur en TuiNa, maar ook van andere disciplines vanuit de Traditionele Chinese Geneeswijzen kunnen ongeacht de tijd waarin wij leven bijdragen aan een stevig fundament op fysiek, mentaal en spiritueel niveau.

## 1 Inleiding - Persoonlijke motivatie en achtergrond

Als Tuina-therapeut, moeder van twee volwassen zonen, en als vrouw, is het thema "de overgang" als een rode draad verweven in mijn dagelijks bestaan. Deze draad rolde zich uit sinds de start van de praktijk voor Tuina-massagetherapie in 2018. Het merendeel van de cliënten die ik behandel is vrouw. In het begin was ik zelf onwetend op gebied van de overgang. Vaak noemen vrouwelijke cliënten hun overgangsklachten pas na de aanvankelijke hulpvraag. Omdat men niet anders weet dat overgangsklachten er nou eenmaal bij horen. Of omdat zij te horen kregen dat hormonen niet te sturen zijn, behalve door HST. Bij 7x7 jaar wordt de wijze vrouw geboren, volgens de Chinese klassiekers. Toch voelen veel vrouwen in de overgang zich verre van wijs. Zij ervaren vaak vervelende symptomen. Deze worden niet altijd (h)erkend als zijnde een overgangsklacht. Dit prikkelde mij om mij verder in het thema te verdiepen vanuit het licht van de Traditionele Chinese geneeswijzen. Verschillende cursussen en literatuurstudie maakten dat het proces van de vrouw mij steeds meer intrigeerde. En mij motiveerde om veel vrouwen met deze klachten verder te helpen in hun proces.

Nu ik zelf ook in mijn “7x7de” levensjaar ben, merk ik dat “de kracht van Ting”; luisteren naar wat het lichaam vertelt, mij zelf ook bedding geeft voor innerlijke groei. Het verhaal van elke afzonderlijke vrouw doet ertoe en raakt mij. Als een vrouw haar kwetsbare kant laat zien door haar hart te openen en haar pijn, schaamte of machteloosheid durft uit te spreken dan getuigt dat van lef en vertrouwen. Telkens mag ik leren van openheid van de ander. En mag ik daarbij in mijn interne spiegel kijken. Mijn wens is om verlichting te bieden op dit pad van transformatie die de overgang volgens Chinese klassieke teksten kan zijn. Met dit scriptieonderzoek is het mijn wens om de meerwaarde van de mythe(n) te bestuderen en in praktijk brengen. Graag faciliteer ik de vrouw op weg van haar fase van onstuimige herfst naar tweede lente of “second spring”. De innerlijke rivieren van levensgeluk mogen van binnen vrijuit stromen. Ik verwacht niet dat wij ons voortdurend gelukkig zullen voelen. Ook lijden, leren en accepteren horen bij dit leven. Wel hoop ik dat we levensvreugde beter kunnen gewaarworden als de grote obstakels in de rivier één voor één plaats maken voor een kabbelend stromen.

Met deze scriptie verdiep ik mij in verschillende principes binnen de TCM die het transformatieproces van de vrouw kunnen ondersteunen.

## 2 Maatschappelijke relevantie

De netto arbeidsparticipatie van de vrouw kwam in 2023 uit op 73,2%. Uit onderzoek *De overgang – klachten en de invloed op het werk* (NEA 2020).(2021) blijkt dat 16% van alle vrouwelijke werknemers in Nederland in de overgang is. Dit zijn vrijwel allemaal werknemers tussen 40 en 60 jaar oud. Dit komt neer op 315.000 werknemers. Hiervan had 80% oftewel 251.000 vrouwen, soms of regelmatig last van overgangsklachten.

- 36% vindt van zichzelf dat zij minder goed functioneert;
- 31% beleeft soms ongemakkelijke situaties op de werkvloer zoals opvliegers, stemmingswisselingen of doorlekken;
- 2% meldt zich wel eens ziek door overgangsklachten.

Ook blijkt dat 57% van hen behoefte heeft aan meer ondersteuning of begrip hiervoor op de werkvloer of aan ondersteuning door de bedrijfsarts. Tegelijkertijd is het lastig om erover te praten. Slechts 18 tot 19% van hen bespreekt de klachten met een leidinggevende, en 2 tot 3% overlegt met de bedrijfsarts.

De impact van overgangsgerelateerde klachten op het dagelijks leven van vrouwen wordt vaak onderschat. De scheppende fysiologische kwaliteiten van de vrouw kunnen rond de overgang juist triggers worden voor ernstige klachten. In een maatschappij die graag maakbaar is, lijkt er voor veel klachten wel een pilletje te zijn. Maar wat als het middel niet werkt, of uiteindelijk tot weer andere klachten leidt?

Fysieke en mentale zwaktes, soms met een grillig optreden, zijn dan ook niet altijd praktisch binnen de maakbare maatschappij. Zowel de omgeving als vrouwen zelf zijn lang niet altijd in staat om klachten te (h)erkennen als overgangsklachten. Dit gaat niet alleen over het presteren op de werkvloer. Het is ook niet echt gezellig om te moe te zijn om een sociaal leven te onderhouden. Het is niet sexy om opvliegers te hebben tijdens een vrijpartij, of last te hebben van vaginale droogte. Het is frustrerend om midden in een verhaal het begin van een zin kwijt te zijn. En is niet bevorderlijk voor de carrière om een time out te nemen als het even niet gaat. De overgang leidt niet alleen tot onschuldige klachten. Soms zijn klachten vaag en ogenschijnlijk onbeduidend, maar kunnen ze tot ernstige complicaties leiden, zelfs tot de dood. Het hartinfarct is bijvoorbeeld de nummer één doodsoorzaak van vrouwen boven de 50. Tussen “vaag” en “overlijden” bestaan vele gradaties van overgangsklachten.

RIVM presenteert in haar uitgebreide literatuurverkenning *“Een deel van de vrouwen heeft overgangsklachten in die mate dat het van invloed kan zijn op het werk. Met betrekking tot mentale gezondheid bleek dat vrouwen met overgangsklachten vaker depressieve gevoelens en een slechtere algemene mentale gezondheid rapporteren”*. Hetzelfde onderzoek vermeldt: *“studies naar de effectiviteit van interventies om de inzetbaarheid en het functioneren op het werk van vrouwen in de overgang te bevorderen, zijn wisselend van kwaliteit, en zeer beperkt met betrekking tot de inhoud van interventies”*. (Van Oostrom et al. (2021)

Er zijn aanwijzingen dat cognitieve gedragstherapie, beweegprogramma's en een onlinetraining voor leidinggevenden een positieve bijdrage kunnen leveren hieraan. Maar vanwege een schaarste aan studies is meer onderzoek onder Nederlandse vrouwen aan te bevelen.

### 3 Onderzoeksvraag en probleemstelling

#### 3.1 Onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag die in deze scriptie centraal staat, is

*“Met welke methoden kan de TCM bijdragen aan het levensgeluk en aan een pad van transformatie van de hedendaagse Westerse vrouw rondom de overgang?”*

#### 3.2 Nevenvraag

*“Hoe kan een preventieve geneeswijze uit de Oosterse oudheid, effect hebben op de gezondheidsbeleving van de Westerse vrouw Anno nu?”*

#### 3.3 Probleemstelling:

Vrouwen zijn zich er niet altijd van bewust dat acupunctuur verlichting en ondersteuning kan bieden rondom het proces van de overgang. Reguliere behandeling met HST (“Hormonale Substitutie therapie) wordt in de media het meest belicht. Dit is echter niet voor elke vrouw geschikt. Daarnaast bestaat het risico op complicaties. Doorverwijzing door een arts of gynaecoloog naar de acupuncturist is lang niet altijd gebruikelijk. De basisprincipes van de lineaire Westerse geneeskunde en de TCM verschillen op veel fronten van elkaar. Daarmee komt een eenduidige vertaalslag die beide geneeswijzen onderbouwt maar moeizaam tot stand.

**“If the only tool you have is a hammer, you tend to treat everything as if it were a nail”** (Maslow, A)

### 4 Onderzoeksmethoden

Het onderzoek omvat literatuurstudie, bijscholing gericht op de ondersteuning van vrouwen in de overgang met behulp van een combinatie van acupunctuur en tuina-massage en het volgen van een online leeromgeving over Qigong vanuit Daoïstische achtergrond. Daarnaast omvat het onderzoek ook eigen praktijkonderzoek. Hiervoor behandelde ik vrouwen met hulpvragen op het gebied van de overgang. Gedurende tenminste een half jaar bezochten zij mijn praktijk voor behandeling met Tuina en acupunctuur. De deelnemers hebben toestemming gegeven om te worden gerapporteerd in deze scriptie.

## 5 Westerse diagnose en behandeling

In de menopauze stopt de menstruatie van de vrouw volledig en permanent. De leeftijd waarop dit plaatsvindt ligt meestal tussen de 48 en 55 jaar. De menopauze wordt officieel vastgesteld, 12 maanden nadat de menstruatie is uitgebleven.

### 5.1 De natuurlijke overgang

De natuurlijke overgang, ook wel het climacterium genoemd, omvat de perimenopauze en de daaropvolgende postmenopauzale jaren, waarin vrouwen nog symptomen en klachten kunnen hebben. Deze klachten zijn gerelateerd aan de sterke schommelingen en uiteindelijke afname van de synthese van geslachtshormonen zoals oestrogeen, progesteron en testosteron door de eierstokken. Het is mogelijk dat er nog steeds een menstruatie optreedt. Tijdens de postmenopauze atrofiëren de eierstokken niet altijd volledig. Deze kunnen nog lange tijd androgenen (zoals androsteendion en testosteron) produceren, die in perifeer vetweefsel kunnen worden omgezet in oestrogeen.

### 5.2 Onnatuurlijke overgang

Een operatie aan de eierstokken, bestraling of chemotherapie kunnen een vervroegde en dus onnatuurlijke overgang in gang zetten. Bij de meeste vrouwen die op deze manier in de overgang komen gaat dit gepaard met overgangsklachten.

### 5.3 Typische overgangsklachten – aan hormonale veranderingen toegeschreven

Bij 80% van de vrouwen worden vasomotorische symptomen gezien. Dit zijn opvliegers, zweetaanvallen en nachtzweeten. Overgewicht, roken, alcoholgebruik, pittig gekruid eten en stress kunnen de klachten verergeren. Ook veranderingen in het menstruatiepatroon en urogenitale atrofie zijn typische overgangsklachten. Mogelijk met vaginale droogheid en/of jeuk, pijn bij het vrijen, verhoogde vatbaarheid voor vaginale infecties en urineweginfecties.

### 5.4 Niet- typische overgangsklachten

Deze klachten zijn niet het directe gevolg van de hormonale veranderingen, maar zijn vaak gerelateerd aan typische overgangsklachten. Het is de vrouw niet altijd duidelijk of de overgang ten grondslag ligt aan het klachtbeeld. Zoals bij stemmingswisselingen, depressie, prikkelbaarheid, angst, geheugen- en concentratieproblemen, slaapproblemen, vermoeidheid, energiegebrek, laag libido, hoofdpijn, spier-, en gewrichtsklachten, gewichtstoename, obstipatie en Hartkloppingen. In de postmenopauze zijn lagere spiegels van geslachtshormonen onder meer geassocieerd met huidveroudering, drogere slijmvliezen en een grotere kans op Hart – en vaatziekte, cognitieve achteruitgang en osteoporose. Vrouwen met overgangsklachten ervaren drie keer zo vaak burn-outklachten. Bij een derde van vrouwen in de overgang komen stemmingswisselingen, depressiviteit en angsten voor in die mate dat zij het leven niet meer zien zitten.

### 5.5 Het vrouwenhart

Veel hartproblemen bij vrouwen worden veroorzaakt door spasmen in het hart, terwijl bij mannen vaker sprake is van slagaderverkalking. Bij vrouwen in de overgang werd de oorzaak van de klacht tot voor kort niet goed in kaart gebracht waardoor zij vaak zonder diagnose huiswaarts keerden. Inmiddels zijn er nieuwe onderzoeken die spasmen in het hart in kaart kunnen brengen. Veel vrouwenspecifieke klachten worden toch nog altijd niet tijdig herkend (Vollebregt et al., 2023).

## 5.6 Verergering in specifieke situaties: ADHD

Recent onderzoek naar de invloed van ADHD op Hartklachten door H3-netwerk laat zien dat klachten ook situatie-afhankelijk zijn en soms ook niet makkelijk als overgangsklacht gediagnostiseerd worden. Zo blijkt dat vrouwen met bijvoorbeeld ADHD bovengemiddeld vaak last hebben van hormonale stemmingswisselingen/depressies en hartklachten, vooral in de periode rond de overgang (H3-netwerk).

## 5.7 Behandelstrategieën binnen Westerse reguliere geneeskunde

In 2022 is door het Nederlands Huisartsen Genootschap de standaard “De Overgang” herzien. Bij ernstige hinder door vasomotorische klachten is hierdoor meer ruimte om voor-en nadelen van Hormonale Substitutietherapie, (HST) te overwegen. In geval van vasomotorische klachten is er mogelijk een indicatie voor HST (*De Overgang*, z.d.).

## 5.8 Risico's en bijwerkingen

De Nederlandse Vereniging voor Obstetrie & Gynaecologie stelde een modulaire richtlijn “Management rondom Menopauze” op. Vanwege de verhoogde kans op borstkanker bij langdurig (preventief) gebruik van HST is de afgelopen jaren terughoudend omgegaan met het voorschrijven hiervan. Ondanks risico's is volgens de richtlijn gezondheidswinst te behalen door hormonale behandeling van vrouwen met ernstige typische overgangsklachten (*Startpagina - Management Rondom Menopauze - Richtlijn - Richtlijndatabase*, z.d.).

## 5.9 Alternatieven

Naast de inzet van hormoontherapie, blijkt de behoefte aan niet hormonale behandelingen, onder andere voor vrouwen met (of na) de diagnose borstkanker. De werkgroep van NVOG betrok in de systematische literatuursearch naar leefstijlinterventies ook fysieke activiteit en acupunctuur. Ook kwam recent het middel Veyoazah op de markt. Dit is geen hormoonvervangend middel maar een neurokinine receptor-antagonist die rechtstreeks inwerkt op de thermoregulatie. Het doel is om klachten van opvliegers en nachtzweeten te verlichten bij vrouwen met vasomotorische klachten als gevolg van de overgang. Bij lever-, - of nierpathologie wordt Veyoazah afgeraden. In de bijsluiting wordt “opvliegers” als een mogelijk neveneffect vermeld.

## 6 TCM visie op de overgang

### 6.1 Het belang van Jing

Maciocia (2019) beschrijft menopauze vanuit TCM als een verzamelnaam voor fysiologisch verval binnen het vrouwelijk lichaam, als gevolg van afnemende kracht van het Jing en de Nieren. Vanuit Westers-medisch perspectief is de functionaliteit van het ovarium de basis van de progressieve afname van reproductieve kracht van de vrouw in de overgang. De productie van eicelfollikels daalt rond die tijd dan ook versneld. Interessant is dat de snelle afname van de eicellen feitelijk al plaats vindt vanaf de tijd waarop een meisje geboren wordt. Het ovarium, dat in foetaal stadium gevormd wordt, bevat 6 miljoen follikels die bij de geboorte dalen tot ongeveer 600.000. Bij de menarche tot 300.000 en tot ongeveer 10.000 als een vrouw in de menopauze is. Dit lijkt te bevestigen dat de menopauze niet plotseling “gebeurt” op een gemiddelde leeftijd. Maar eerder een gefaseerd proces is dat al is ingezet voor de geboorte. In dat kader zijn aanleg, voeding en leefstijl vanaf de kindertijd al bepalend voor het proces van Jing, en voor de manier waarop de menopauze zich gaat uiten.

Jing is de basis voor de ontwikkeling van de eicelfollikels en is essentieel voor ontwikkeling, voortplanting en veroudering. Het kostbare Jing regeert over de 7-jarige hormonale cycli voor vrouwen en over de 8-jarige hormonale cycli voor mannen. Het “originele” voorhemelse Jing is “de essentie”. Dit wordt bij de conceptie doorgegeven door de ouders en is verantwoordelijk voor onze basisconstitutie. Het nahemelse Jing transformeert uit de productie van Qi, als gevolg van wij tot ons nemen in de vorm van leven, eten, bewegen etc.

Mannen verliezen Jing ook door het verlies van seksuele vloeistoffen vanwege ejaculaties. Klassieke Daoïstische scholen hielden om die reden restricties aan voor mannelijke studenten op gebied van seksuele activiteit, of verboden dit zelfs helemaal. Deze restricties waren bij vrouwen niet zo streng. Vrouwen, waarbij het orgasme meer intern (Yin) verloopt, verliezen hun voorhemelse Jing op een andere manier. Het voorhemelse Jing rijpt in de puberteit en transformeert tot “Shen Jing”. Via de menstruaties vindt bij vrouwen het grootste verlies van Jing plaats via menstrueel bloed. Shen Jing houdt verband met spiritueel bewustzijn en circuleert in het lichaam, maar vooral via de Extra Meridianen. Elke voor de vrouw nadelige leefgewoonte heeft invloed op de mate van afname van Jing en op het verergeren of versnellen van de symptomen. (De La Vallée, E. R., & Root, C. (2007). *The essential woman*).

Su Wen Hoofdstuk 1 beschrijft de 7-jarige cycli van de vrouw en de 8-jarige cycli van de man. Deze getallen zijn relatief, maar bij een grote afwijking van de leeftijden wordt gesproken over een verstoorde voortgang van Jing, zowel op fysiek of psychologisch niveau. Dit is met name relevant als het zich voordoet op gebied van menstruatie of menopauze. Dit zijn beide manifestaties van de kwaliteit en beweging van het Bloed, wat een sleutelrol speelt binnen het innerlijke landschap van de vrouw. De eerste vier fasen van 7 jaar van de vrouw staan in het teken van groei en ontwikkeling terwijl vijf tot en met zeven de periodes van degeneratie beschrijven. Hoewel vrouwen over het algemeen op 35-jarige leeftijd nog niet in de overgang zijn, worden de eerste verschijnselen van ouder worden al duidelijk.

**“At five times seven years the circulation (mai) of the Yáng Ming decline, the face begins to wrinkle, the hair begins to fall. At six times seven years the three Yang Mai begin their decline above, the whole face wrinkles, the hair begins to whiten. At seven times seven years the Ren Mai is empty and the powerful Chong Mai declines progressively; fertility dries up. Nothing further passes through the way of earth. The body withers and she no longer has children.”**

De afname van Nier Qi wordt hier meerdere malen benoemd. Jing is nodig voor de transformatie van Nier Yin in Nier Qi, onder de verwarmende werking van Nier Yang. Nier Qi is de wortel van de Yuan Qi die zowel het authentieke Yin en Yang als het vuur van Ming Men vertegenwoordigt. Het verval van Nier Qi binnen het lichaam openbaart zich in deze beschrijving het meest zichtbaar in het haar, in de

huid en in de vruchtbaarheid. Rond de leeftijd van 35 jaar wordt gezien dat de kracht van Yáng Ming afneemt. De dikke darm en maag spelen hierin een belangrijke rol. Rimpels en haaruitval zijn vervelend, tegelijkertijd een signaal om naar het lichaam te luisteren en het darmsysteem te onderzoeken en waar mogelijk te herstellen. Als de darmen de voedingsstoffen goed kunnen opnemen wordt Gu Qi gevoed, als bron van de postnatale Qi en het Bloed. Het gemiddelde dieet van de westerse mens is doorgaans vaak niet helpend. Maag en dikke darm (Yáng Ming) raken in verval. De absorptie van voedingsstoffen en transformatie en verspreiding door de Milt is deficiënt. Wat ook weerslag heeft op het natuurlijk afweersysteem. De overgang is nog geen feit, maar de aanloop is al ingezet.

## 6.2 Chaos

Yvonne R. Farrell beschrijft in “Psycho-emotional Pain and the Eight Extraordinary Vessels” de chaos die in de beleving van de vrouw kan ontstaan tijdens de overgang van vruchtbare levensperiode naar menopauze. Veel vrouwen kunnen de eb, - en vloedbeweging van hun menstruatiecyclus linken aan een komen en gaan van emotionele, fysieke en praktische omstandigheden in het dagelijks leven. Door de hormonale veranderingen verandert de eb,- en vloedbeweging uiteindelijk in stilstand. De meridianen worden binnen TCM beschouwd als rivieren waarin vitale levensenergie stroomt. Deze nemen in de overgang snel af in kracht. De stroomsnelheid, richting en mate van vocht binnen de voedende meridianen verandert. Droogte kan optreden, de bodem is bijna zichtbaar. De vrouw beweegt zich van de zomer van haar leven richting herfst. Zij beschikt lang niet altijd over voldoende stroomkracht en richting. De noodzaak om vanuit reflectie een andere koers te gaan varen neemt toe. Het behoud van Jing heeft nu de prioriteit, net als het hervinden van een nieuwe balans tussen Yin en Yang (Farrell, 2016).

Ook zonder onze Westerse parate kennis over hormonen, waren artsen in het oude China al in staat om klachten die wij nu “hormonaal” noemen, effectief te behandelen of te voorkomen. Klachten kunnen zich al opbouwen in een periode ruim voordat de overgang zich aandient. Grote kracht van TCM is het signaleren van disbalans in een preventief stadium en waar mogelijk de balans te herstellen. Gezondheid berust op een subtiel dynamisch evenwicht in Yin, Yang, Qi en Bloed. Zelfs als niet volledig duidelijk is of een bepaald symptoom voortkomt uit hormonale verandering wordt de klacht bij de bron behandeld. Een goede Yin-Yangbalans vormt de basis van gezondheid. Zowel tijdens de overgang als in de fase daarna.

Uit literatuurstudie bleek het gunstige effect van acupunctuur op de vrouwelijke geslachtshormonen. De studiegroep is verwachtingsvol wat betreft het verder onderzoeken van de bijdrage aan acupunctuur in het ondersteunen bij vrouwelijke hormonale klachten (Ko & Kim, 2018).

## 7 Etiologie

Hoewel de overgang volgens TCM dus geen ziekte is, maar een fysiologische afname van de Nieren en Nier Jing, speelt de voorgeschiedenis van de vrouw een aanzienlijke rol in de mate waarin zij klachten ervaart. Zo vermeldt Maciocia (2016) dat vrouwen in Japan minder hinder ervaren als gevolg van de overgang dan vrouwen in het Westen. Ook komt in Japan zes keer minder borstkanker voor dan in Engeland. De vraag ontstaat of fyto-oestrogenen, door consumptie van soja, hierin een rol kunnen spelen. Factoren met een negatieve invloed op de energiehuishouding in de meridianen zijn:

1. Emotionele stress
2. Overwerk
3. Roken
4. Onjuist dieet
5. Thee, koffie en alcohol (te veel)

## 8 Rol van de Zang organen

### 8.1 De Nieren als bron

Van alle Zang-organen heeft de Nier de grootste invloedssfeer op de andere organen. De interne takken gaan naar de Blaas, de Lever, de Longen, en via de keel tot de wortel van de tong. Een belangrijke tak staat in verbinding met het Hart. Een gezonde Nier is essentieel voor de botten en, via het merg, voor concentratie en interpretatie, geheugen en de Zhí, ofwel de wilskracht.

#### 8.1.1 Hemels water

Su Wen Hoofdstuk 1:

**“For a woman, at the age of 14 Tian Gui arrives, the Ren Mai is open and the Chong Mai flourishing. Menstruation begins and she is able to conceive. At the age of 49 the Ren Mai becomes deficient, the Chong Mai is depleted, Tian Gui dries up, menstruation stops, she becomes weak and can no longer conceive. “**

Tian Gui geeft uitdrukking aan “hemels water” nauw gerelateerd aan vruchtbaarheid en geboorte. Het is de vitale substantie die de vrouw in staat stelt om vruchtbaar te zijn. Het is ook de substantie die menopauzale symptomen veroorzaakt als het opdroogt. Tian Gui is een manifestatie van Nier-Jing.



Afbeelding 1 de karakters voor Tian en Gui “Hemels water”:

“Hemels” suggereert de hemelse, kosmische invloed op hormonale cycli, 7 jaren voor vrouwen en 8 jaren voor mannen. Tian Gui arriveert op 14-jarige leeftijd bij meisjes en op 16 jarige leeftijd bij jongens. Tian Gui droogt op als een vrouw gemiddeld 49 jaar is en bij de man rond een leeftijd van 64 jaar. De opbouw van het karakter “Gui, waarbij de 10de stem behoort tot Water, beschrijft dat het originele Tian Gui is gerelateerd aan het Water van de Nier. De klassiekers maken onderscheid tussen menstrueel Bloed vanuit Tian Gui; het Water van de Nieren, en Lever-Bloed, dat behoort tot de Hun. De kracht van het Lever-Bloed voedt de spieren, ogen, en haren.

Vanuit westers perspectief wordt niet het menstruele bloed als bepalend beschouwd voor de vruchtbaarheid, maar de vrouwelijke hormonen. Tian Gui, het menstruele Bloed, omvat echter ook de vrouwelijke hormonen, waaronder oestrogeen, progesteron en de eierstokken. De Nieren zijn zowel de bron van Water als van Vuur. Het Vuur van Ming Men vertegenwoordigt het ministeriele Vuur, dat ook een rol speelt in de overgang. Het Vuur van Ming Men ontspringt in de ruimte tussen de nieren en is gerelateerd aan Yuan Qi en Dong Qi (drijvende kracht). Fysiologisch gezien verwarmt het vuur van Ming Men de uterus en harmoniseert het de Yin-invloeden; het maakt conceptie mogelijk en is gerelateerd aan seksueel verlangen. Rochat beschrijft verder naar aanleiding van hoofdstuk 1, dat Nier Qi verwijst naar Nier Yin en Nier Yang. Met alle functionele eigenschappen. Daarmee drukt de Nier Qi ook de relatie met Yuan Qi uit, dat nauw samenwerkt met andere organen. Hoofdstuk 1 benoemt echter geen ander Zang-orgaan dan de Nieren, wat de fundamentele positie van de Nieren als wortel van de “echte” Qi aangeeft; Yuan Qi verschaft de warmte van het Vuur, evenals voeding en bevochtiging van het Water.

## 8.2 De Milt en de maag

Su Wen, Chapter 1

**“At five times seven years the circulation of the Yáng Míng declines, the face begins to wrinkle, the hair begins to fall”**

Het element Aarde; de Maag en Milt, zijn de oorsprong van het nahemelse Qi en de bron van het Qi en nahemelse Bloed. Ze voeden alle andere organen. De Maag en de Milt zijn ook de belangrijkste ondersteuning voor het Hart. Het in Nederland inmiddels ontdekte belang van “hoofd-hartverbinding”, was in TCM al eeuwen een feit. In alle gevallen van chronische Hart Qi leegte of Hart Bloed leegte; vooral bij een onregelmatig Hartritme, is het essentieel de Maag te tonifiëren. De Milt produceert ook het Bloed waarvan het Hart afhangt en dat de Shen herbergt.

## 8.3 Het Hart

Het Keizerlijk Vuur van het Hart is een substantieel Vuur. Het is postnataal en wordt gevormd door bezieling en emotie. Zoals Ministerieel Vuur hemels is, zo behoort Keizerlijk Vuur tot de mens als persoon. Vuur van het Hart heerst over Vuur van de Nieren. Daarom kunnen menopauzale symptomen zowel ontstaan vanuit Nier Yin deficiëntie als vanuit Nier Yang deficiëntie.

## 8.4 Water en vuur

De Nieren zijn de wortel van zowel Water als Vuur, van Yin en Yang. Het Ministeriele Vuur is het fysiologische Vuur van de Nieren. Dit Vuur droogt het Water niet alleen op, maar voedt het ook. In geval van pathologie kunnen Nier Yin en Nier Yang tegelijkertijd deficiënt zijn ten opzichte van elkaar.

# 9 TCM Diagnose en behandeling

## 9.1 Syndroomidentificatie en behandeling vanuit Zang Fu

Fysiologisch verval van Nier Jing kan zich op verschillende manieren manifesteren. Vaak is er een overlap tussen Yin- en Yang deficiëntie waarbij één van beide domineert. Yin deficiëntie en leegte - hitte ontstaan niet plotseling maar ontwikkelen zich over een periode van jaren. De tong geeft een beeld van de huidige conditie maar ook van het stadium van de conditie. De drie stadia van Yin-deficiëntie zijn op de tong goed te volgen.

1. Beslag zonder wortel (de mildste vorm van Yin deficiëntie)
2. Gedeeltelijk ontbrekend beslag
3. Beslag ontbreekt volledig.

Hierna volgt een overzicht van syndroomverstoringen volgens Zang Fu patroon identificatie. Per syndroomverstoring worden puntrecepten en kruiden vermeld als onderdeel van het behandelplan. (Katherine en Chandra 2023)

### 9.1.1 Rebellerende Qi in de Chong Mai

Dit is geen klinisch patroon op zich maar kan optreden naast andere patronen inclusief hitte, stagnatie en flegma. Klinische manifestaties: Minstensdrie van de volgende symptomen in combinatie met onrust: Hittegevoel in het gezicht, koude voeten, hoofdpijn, globusgevoel, gespannen borsten, Hartbonzen in de borst of boven de maag, palpitaties, kortademig, druk op de borst, abdominale volte/distensie/pijn. Tong varieert afhankelijk van meespelende patronen. Pols

duidelijk voelbaar in alle drie de posities, meest nadrukkelijk op Guan positie. Verder afhankelijk van overige patronen. Behandelprincipe: Harmoniseer de Chong Mai, onderwerp rebellerende Qi

Punten: Ren14, Le13, Ren3, Ma30, NI21, NI12, NI13, MI4, Pe6, Le3, Ren4.

Kruiden Bij koude Wu Zhu Yu Tang, bij hitte stagnatie Zuo Jin Wan, bij Phlegm Wen Dan Tang. bij Bloed stagnatie Bao He Wan

### **9.1.2 Nier Yin,- en Nier Yang deficiëntie waarbij Nier – Yin deficiëntie domineert; (Of: Deficiënt nier Yin houdt het vuur niet laag en leidt tot stijgende leegte-hitte)**

Klinische manifestaties: Nachtzweeten, hitte en opvliegers, droge mond en keel in de nacht, koude voeten, overvloedig en bleek urineren, duizeligheid, vertigo, tinnitus, slecht geheugen, gehoorproblemen, lage rugpijn, zere botten, moeheid, gelatenheid, neerslachtigheid, depressie, lichtelijke onrust. Tong: normale kleur, zonder beslag of met beslag zonder wortel. Kan rood zijn. Pols drijvend-leeg of zwak op beide nier-posities. Behandelprincipe: Voed Nier Yin: Acupunctuur Bl23, Re4, Ni3, Ni6, Mi6; Bij vasomotorische symptomen toevoegen Du20, Ht7, Di4, Le3. Kruiden: Zhi Bai Di Huang Wan, Zhu Gui Wan.

### **9.1.3 Nier Yin,- en Nier Yang deficiëntie waarbij Nier -Yang deficiëntie domineert**

Klinische manifestaties: Lage rugpijn, koude knieën, koude-sensatie in de rug, algemeen gevoel van koude met soms een warm gezicht, opvliegers, nachtzweeten, zwakke benen, helder-bleke gelaatskleur, zwakke knieën, afnemend libido, gelatenheid, overvloedige of geringe heldere urine, nachtelijk plassen, losse stoelgang, depressie. Tong bleek. Pols Diep, zwak.

Behandelprincipe: Versterk nier Yang: Acupunctuur Du4, Bl23, Ren4, Ni3, Ma36, Ni7, RM6 of Du4 met moxa. Bij vasomotorische symptomen Du20, Ha7, Di4. Kruiden: You Gui Wan restoring the right (Kidney) pill, ease the journey Yang

Acupunctuurpunten voor gecombineerde nier Yin en nier Yang deficiëntie: Du4, Bl23, Ren4, Ni3, Bl52, Ni1, Ni6, Mi6. Bij vasomotorische symptomen: Du20, Ha7, Di4, Ma36, Ren6

### **9.1.4 Nier, -en Lever Yin deficiëntie met stijgend Lever Yang**

Lever Yin en lever Bloed zijn voor hun voeding afhankelijk van Nier Yin en Nier Jing; Water genereert Hout. Als Nier Yin deficiënt raakt, zal Lever Yin volgen. Deficiënt Lever Yin controleert het stijgende Lever Yang niet meer. Als gevolg ontstaan symptomen van hitte, zoals zich geïrriteerd voelen en hoofdpijn. Klinische manifestaties: Opvliegers, nachtzweeten, duizeligheid, tinnitus, wazig zicht, droge ogen, droge huid, zere spieren, rugpijn, irritatie, hoofdpijnen. Tong: Rood met afwezigheid van beslag. Pols: snel, dun en gespannen. Als het stijgend Lever Yang domineert oppervlakkiger.

Behandelprincipe: Voed Nier, - en Lever Yin, onderwerp Lever Yang, kalmeer de geest, anker de Hun.

Acupunctuur Le3, Le2, GB43, Bl18, Bl23, Ni3, Mi6, BL47. Bij vasomotorische symptomen Du20, Ha7, Di4, Mi9. Kruiden: Tian Ma Gou Teng Yin

### **9.1.5 Verstoring op Hart-Nier as; Nier, - en Hart Yin Xu met leegte hitte van het Hart**

Dit is een disbalans tussen Water en Vuur. Het ontstaat als gevolg van deficiënt Nier Yin (Water) dat er niet in slaagt het Hart Yang (Vuur) te koelen, waardoor het vuur opwaarts rebelleert en warmte opwelling veroorzaakt. Klinische manifestaties: Opvliegers, palpitations, insomnia, mentale rusteloosheid, gebrekkig geheugen en nachtzweeten, wazig zicht, duizeligheid, tinnitus, onrust, rugpijn, blosjes op de wangen, hittegevoel in de avond, droge mond en keel, droge stoelgang. Tong: Rood zonder beslag, rodere tip. Pols: snel-fijn, oppervlakkig-leeg of zwak-diep op beide Chi-posities. Overvloeiend op beide Cun-posities. Behandelprincipe: Voed Nier Yin, kalmeer Shen, klaar lege hitte.

Acupunctuur Bl15, Bl23, Ni3, Ni1, Ha7, Pe8, Pe7, Mi6. Bij vasomotorische klachten Du20, Ht7, Di4, Le3, Ren14, Du24 Kruiden: Tian Wang Bu Xin Dan Huang Lian E Jiao Zi Huang Tang

### 9.1.6 Yin en Bloed deficiëntie

Yin, -en Bloed deficiëntie vormt de voornaamste patroonverstoring voor opvliegers bij menopauzale patiënten. Yin en Bloed raken vaak deficiënt als gevolg van langdurige menstruatieperiodes. Een verminderde transportfunctie van Milt en Maag als gevolg van dieetfouten verergert de situatie. Ook deficiënt Lever Bloed of Hart Bloed verergert de situatie. De Nier is als bron van Bloed ook vaak betrokken. Klinische manifestaties: Afwisselende golven van laaggradige hitte, hitte in handpalmen en voetzolen, onrustig Hart, palpitations, slapeloosheid, nachtzweeten. Deze symptomen zijn meestal erger in de namiddag, avond of nacht. Tong Rood, met gering beslag. Pols Fijn en snel  
Behandelprincipe: Voed Yin en Bloed, klaar hitte. Acupunctuur Ni2, Ni6, Mi6, Ha8, Ha7, Lo10, Du14, Pe5. Kruiden: Qing Gu San

### 9.1.7 Milt en Maag Qi deficiëntie

De meest voorkomende oorzaak van Milt en Maag Qi deficiëntie is een onjuist dieet en eetgewoontes met inname van ongezond voedsel, overeten of te weinig eten. Het kan ook optreden als gevolg van chronische ziekten, en gaat vaak samen met Nier Yin en Nier Yang deficiëntie. Klinische manifestaties: Opvliegers met name in de vroege ochtend, vermoeidheid, zwakte van ledematen, plotseling zweten, bleke gelaatskleur. Tong bleek. Pols zwak Behandelprincipe: Tonifieer Milt en Maag, klaar hitte. Acupunctuur Bl20, Bl21, Ren6, Ren12, Ma36, Du14 Kruiden: Bu Zhong Yi Qi Tang

### 9.1.8 Bloed stagnatie

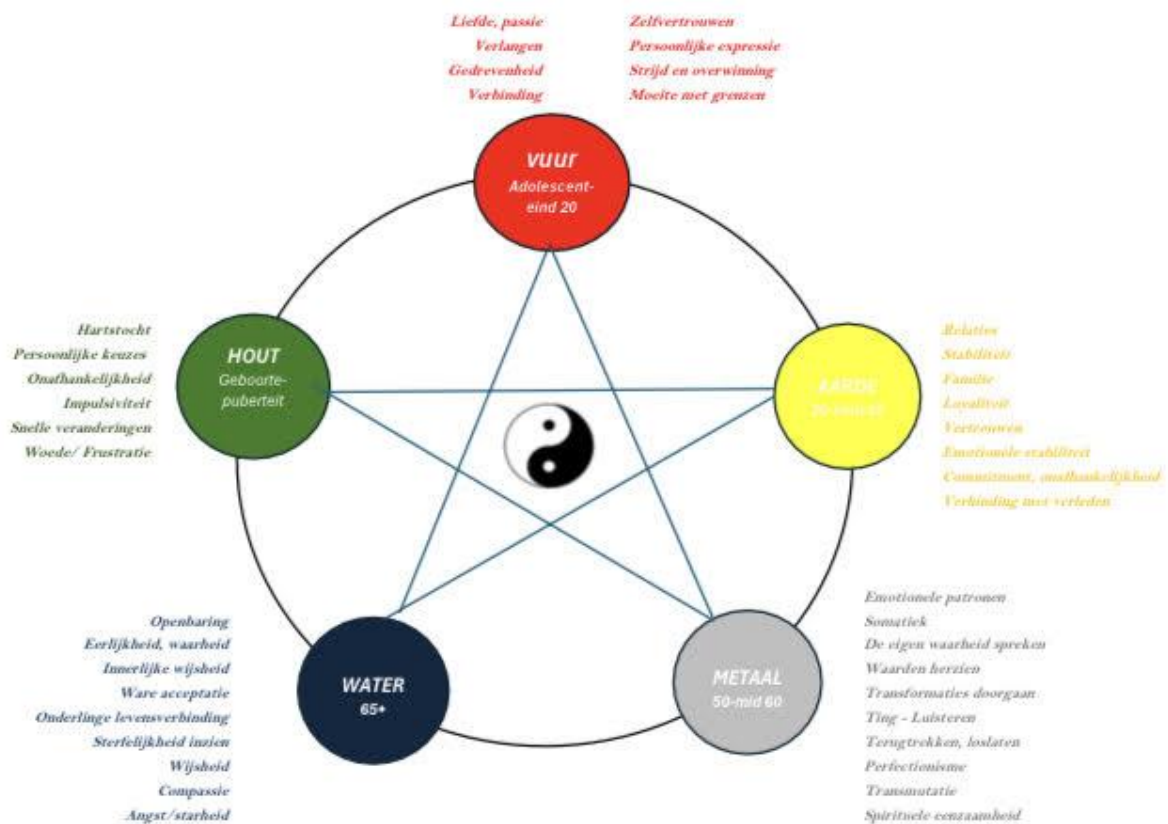
Bloed stagnatie kan optreden als gevolg van langdurig aanwezige Qi stagnatie of Qi deficiëntie en als gevolg van Bloeddeficiëntie met verzwakte circulatie en generatie van hitte. Dit komt veel voor in combinatie met één van de overige patronen. Klinische manifestaties: Opvliegers die verergeren in de namiddag, mentale rusteloosheid, zeer onregelmatige periodes voorafgaand aan de menopauze, donkere bloedklonters, slapeloosheid, hoge bloeddruk, abdominale pijn, droge mond, spier,- en gewrichtspijn. Tong paars of purperachtig, mogelijk met vlekken. Pols ruw en fijn  
Behandelprincipe: Elimineer Bloedstase, verbeter doorbloeding, beweeg Qi, elimineer stagnatie. Acupunctuur Bl17, Ren3, Mi8, Mi10, Le4, Le3, Du20, Ha7. Kruiden: Voor Bloedstase in de onderste verwarmer die de menstruele cyclus beïnvloedt: Shao Fu Zhu Yu Tang. Mildere formule: Tao Hong Si Wu Tang. Voor deficiënte koude of Bloedstase in Chongmai of Renmai: Wen Jing Tang.

De “Nan Jing” beschrijft behandeling en diagnose op gebied van de Hara. Diagnostische procedure berust op kenmerken van gezonde Hara en palpatie van de buik. Bloed stagnatie of “Oketsu” kan worden geconstateerd door palpatie van St26-St27-Ni16 links onder de navel. Eerste behandelkeuze is masseren en vervolgens prikken van Le4, gevolgd door Lo5, beiden links. Indien correct en in afstemming met de gevoelssensatie van patiënte toegepast is het effect van de behandeling direct voelbaar in het gestagneerde gebied. Dit is slechts een zeer beknopte uitleg van de veelomvattende en uitgebreide Haradiagnose.

## 9.2 Behandeling vanuit Wuxing

Zowel Griekse, Chinese als Oost-Aziatische filosofen in de oudheid beschouwden de verschillende natuurelementen als dynamische kwaliteiten van de natuur. De Chinese Vijf Fasenleer “Wuxing” in het oude China zorgde in de Han Dynastie (onder meer) voor een verandering van de visie over ontstaan van ziekte. De Sjamanistische zienswijze op ziekte waarbij kwade zielen de boosdoener waren, maakte plaats voor een naturalistische visie over ziekte veroorzaakt door levensstijl (Maciocia, 2016)

De Vijf Fasen binnen menopauzale processen kunnen worden ingezet om de verschillende stadia te beschrijven die een vrouw in haar transformatie doorleeft. In de menopauze bevindt de vrouw zich aan het einde van de Aarde-fase, en beweegt het zich naar metaal; de herfst van het leven.



Afbeelding 2:5 Fasencirkel met karaktereigenschappen en uitdagingen volgens voorbeeld in "Menopause, A comprehensive guide for practitioners".

Elk van de fasen is gerelateerd aan bepaalde karaktereigenschappen en uitdagingen. De manier waarop een vrouw de overgang ervaart hangt af van de dynamiek tussen de Vijf Fasen in haar lichaam. In Vijf Elementen Acupunctuur wordt een disbalans van een element als "wortel" (Root) gezien van de oorzaak van het symptoom (Ben). Terwijl de takken (Bao) als patronen van disharmonie worden beschouwd. Elk element kan uit balans raken, hoewel de meeste vrouwen neigen naar disbalans in een specifiek element. Door op een diep, constitutioneel niveau te behandelen via de Vijf Fasen, kunnen acupuncturisten de vrouw ondersteunen om weer op te bouwen.

Vanuit beredenering van de Vijf fasen heeft de Kosmologische cyclus een belangrijke rol in het proces van de vrouwelijke overgang.

- Water als basis
- De Nier – Hart-as
- De Maag en Milt als centrum
- De Maag en Milt als ondersteuning voor het Hart
- De Aarde als centrum binnen haar seizoenscyclus
- De Jing – Qi - Shen-as

Binnen de Vijf Fasen strategieën ligt een sterke focus op de “spirits of points”, en daarmee op de impact hiervan op psychologisch welzijn. Punten op Aarde, - en Metaalmeridianen kunnen bij uitstek passend zijn in menopauzale processen. Het uiteindelijke puntrecept wordt samengesteld op basis van een individueel plan van aanpak. Vijf Fasen acupunctuur kan als op zichzelf staande methode worden ingezet of in combinatie met handeling vanuit bijvoorbeeld de Zang Fu of de Extra Meridianen.

### 9.3 Behandeling vanuit de 8 Extra Meridianen met Tuina-massage en acupunctuur

Sarah Pritchard behoort als acupuncturist tot één van de eerste Westerse Tuina -beoefenaars in het Verenigd Koninkrijk. Met haar instemming worden enkele van de protocollen besproken uit de bijscholing *“Supporting Women through the Menopause as a Fundamental Doorway of Life”*.

Als bron voor de behandelmethoden noemt Pritchard de klassieke teksten Ling Shu, de Su Wen en de Nei Jing. Tuina, acupunctuur en moxa gaan vloeiend in elkaar over. De overgang, “de grote reiniging, die zich aandient als het einde van de vruchtbaarheid zich aandient en het Bloed zich terugtrekt, omschrijft zij als een krachtige rite voor de vrouw. De methode is gericht op een diepe inwerking op de balans van Qi, Bloed, Jing, Yin, Yang, Shen (Rochat).

Dit sluit ook aan op Guanzi Chapter 39, een tekst uit de 3<sup>e</sup> eeuw voor Christus tekst. Een vergelijking wordt gemaakt tussen wat gebeurt in de natuur en wat gebeurt in het menselijk lichaam.

**“Water is the Blood and Qi of Earth, it is like all that circulates and flows inside the body to maintain life and sustain forces. (Jin Mai).“**

Deze tekst beschrijft dat Bloed en Qi veel meer zijn dan slechts een vloeistof. Het zijn de krachten die zowel door het lichaam (microkosmos) als door de aarde (macrokosmos) stromen, als een maatstaf van vitaliteit en kracht. In het Daoïsme worden Bloed en Qi absoluut gelinkt aan de capaciteit om bewust en innerlijk gewaar te zijn. Bloed en Qi doordringen de hele fysiologie en alle Yin - en Yang uitingen van fysiologie en psychologie. De toestand van krachtig bloed weerspiegelt een heldere Shen.

De behandelmethode van Pritchard sluit hierbij aan. Bloed en Qi worden met verschillende handposities bereikt via de Wei Qi vanuit een Wuji-staat van stilte. Naaldtechnieken en moxa worden op een subtiele manier geïntegreerd. Pritchard 's toelichting “It's the hand that moves the needle” impliceert de subtiele fijngevoeligheid die aan de basis van de methode ligt. De rust, veilige bedding en onverdeelde aandacht van de acupuncturist, vormen een groot contrast ten opzichte van de gejaagdheid van het hedendaags leven. De behandeling is gericht op het hele wezen op fysiek, mentaal en spiritueel niveau. De inzet van de 8 Extra Meridianen “van veroudering en tijd” faciliteren een innerlijke reis met ruimte voor persoonlijke geschiedenis. Pritchard benadrukt het belang van innerlijke bewustwording en reflectie op de Qi. Wat niet tot bewustzijn wordt gebracht, kan transformeren naar pathogene factoren Yin, Damp, Flegma, Bloedstagnatie en accumulatie van Vocht.

#### 9.3.1 Enkele Tuina-massagetechnieken

Korte beschrijving van een aantal in te zetten Tuina-massagetechnieken

- An fa - drukken, lokaal, afhankelijk van techniek toniserend, neutraal of sederend
- Tui Fa- duwend in beweging brengen
- Diepe Qi Zhen fa, vibreren – op Ming Men. Werkt via de Nieren diep in Yuan Qi
- Diepe Qi Zhen fa, vibreren en zachtjes schudden. Dit kalmeert en voedt
- Mo fa circulerend; toniseren (“polishing the golden egg”) of sederen afhankelijk van draairichting en verloop cirkel
- Na fa- optillen van bindweefsel, opent de meridiaan, klaart mogelijk hitte (Yinne meridianen)

- Ba Shen fa – tractie via voeten of armen. Dit stretcht de wervels en ledematen, helpt bij vrije circulatie van Qi

### 9.3.2 Rol van de extra meridianen

Vanuit de dynamische werking tussen de Yuan Qi, het Hart en de Uterus zijn de Extra Meridianen waardevol in de behandeling van vrouwen in de overgang. De Chong Mai, Yin Wei Mai en Ren Mai hebben een belangrijke rol. Via de Extra Meridianen wordt ook de Yuan Qi, of de “originele” Qi bereikt. De Yuan Qi heeft een nauwe samenhang met de Chong Mai, die in eerste aanleg ontstond, voordat conditionering haar intrede deed. Chong Mai is daarmee de blauwdruk van de mens:

**“The divine blueprint of the Soul’s development through the endless pool of the time”** (Pritchard).

Dai Mai, Yang Wei Mai, Du Mai zijn ook van belang.

### 9.3.3 Toelichting verval van Yin in verschillende uitingen

Binnen de verschillende behandelprotocollen is het voeden van Yin van belang. Het natuurlijk verval van Yin beïnvloedt de productie van Jin Ye – thick fluids, dit zijn hormonen, met grote impact op menopauzale symptomen.

#### a. Water voedt hout niet, hout genereert geen vuur

Deficiënt Nier Yin, leidt gemakkelijk tot deficiënt Lever Yin (Water voedt Hout niet). Dit kan leiden tot deficiënt Hart Yin. (Hout genereert Vuur niet).

Symptomen zijn mede-afhankelijk van constitutie:

- Vuurtypes ondervinden eerder Hart Yin xu symptomen zoals angstige onrust, slapeloosheid, palpitaties
- Houttypes ondervinden meer Lever Yin xu symptomen, zoals hoofdklachten, migraine, duizeligheid, wazig zicht, droge, vermoeide ogen

#### b. Accumulatie van damp

Als Yin deficiënt raakt, tracht het lichaam elke vorm van Yin vast te houden. Hierdoor ontstaat damp, flegma en/of bloedstagnatie. Bij forse damp-accumulatie produceert het lichaam hitte in een poging om de damp in te drogen. Zo kan makkelijk een vicieuze cirkel ontstaan:

- Yin xu- -> Damp -> accumulatie->hitte->meer Yin xu.

Dai Mai en het thoraxgebied zijn vatbaar voor accumulatie van damp. Aarde-types zijn hiervoor het meest gevoelig. (Pritchard, Sarah, “menopause as a fundamental doorway of life, 2023 cursus).

#### c. Leegte-hitte en hitte in het Bloed en de Zang

Yin leegte kan leiden tot hitte. Bloed raakt dan makkelijk verhit en toxisch. In een poging om te alkaliseren of te koelen, lekt het lichaam calcium uit de botten. Calcium is een Yin-substantie. Veelvuldig hitte klaren via Yang Ming kan volgens Pritchard leiden tot verdere depletie van Yin. Als alternatief voor Yang Ming noemt Pritchard “Tai Yang Water” om hitte van de Zang organen te klaren via Blaas 43, Blaas 47, Blaas 49, Blaas 52.

### 9.3.4 Keuze van de extra meridianen

De keuze van de in te zetten Extra meridiaan wordt gemaakt aan de hand van zowel symptomen als van onderliggende emotionele situatie.

#### 1<sup>e</sup> Ancestry: From wholeness (Chong Mai) comes Yin (Ren mai) and Yang (Du mai)

Chong Mai: De goddelijke blauwprint van de ontwikkeling op zielsniveau; de basis voor Yin (Ren Mai) en Yang (Du Mai). Zee van Bloed. *Ren Mai*: Zee van Yin. De moedermatrix. De mogelijkheid om te voeden, zowel ons kind als ons eigen wezen. En om te verbinden met anderen. *Du Mai*: Zee van Yang, onafhankelijkheid, de wereld inkijken en ingaan en leven ervaren.

## 2<sup>e</sup> Ancestry: Yin Wei Mai & Yang Wei Mai

De Wei Mai vormen het “zijde-netwerk” van de ervaringen van de 7-en 8-jarige cycli. Het tapijt dat we weven gedurende ons leven. Met wie we samengaan, wat voor werk we kiezen, hoe menopauze, seksualiteit, etc. zich ontploegen. Alle grote transformaties and levenskeuzes zijn verwoven in de Wei Mai. Stagneren in de Wei Mai maakt het een opgave om mijlpalen van het leven te verwerken. Blijven hangen in het verleden creëert stagnatie in de Yang Wei. Wanneer de Wei Mai in balans zijn, is de persoon in het hier en nu.

Tabel 1: Sleutelfactoren behorende bij Yin Wei Mai en Yang Wei Mai

Yin Wei Mai	Yang Wei Mai
Structuur en ruimte	Acties en tijd
Slaat de veranderingen op in onze geest/ziel	Slaat onze acties op die ons web weeft
Onze visie op de eigen veroudering	Visie op onszelf binnen de maatschappij
Onze innerlijke veroordeling, gebaseerd op de maatschappij. Op de veranderingen die we daarin zelf doorstaan.	Acties die we van onszelf moeten nemen, en waarin we in kringetjes (galblaas) blijven ronddraaien
Yin wei verbindt alle Yin Qi	Yang wei mai verbindt de wei Qi = Yang
Yin wei keert terug naar Renmai (moeder-matrix Voeding, eigen liefde)	Yang wei keert terug naar Du mai; de potentiële actie, de drijfkracht om te bewegen, geheugen
Openingspunt Pericard 6	Openingspunt Sanjiao 5
Koppelingspunt Milt 4	Koppelingspunt Galblaas 41

Yin wei mai en Yang Wei mai worden niet tegelijkertijd ingezet, tenzij in een terminaal stadium. Behandeling is dan gericht op ondersteuning van emotionele transformatie.

## 3<sup>e</sup> Ancestry

**Yin Qiao Mai & Yang Qiao Mai** gaan over hoe we in de wereld staan. Ben ik tevreden met mijzelf op fysiek gebied (Yin Qiao) en op gebied van persoonlijkheid (Yang Qiao).

### 9.3.5 Wuji

**“If your patiënt is very depleted and stressed out, it will be your presence, attention and patience to do less for longer, your Yin Empty state, that may make all the difference to their journey”** (Pritchard).

De stijl waarin de therapeut werkt kenmerkt zich als “vanuit een staat zonder projecties; Wuji”. Deze ogenschijnlijk verstilde staat van zijn, is volgens de leer van de Dao de bron voor alle potentie (Edlund & Mitchell, 2016). De vergelijking die binnen Pritchard’s behandelwijze kan worden getrokken is dat balans tussen Yin en Yang ontstaat vanuit een staat van Wuji. Van waaruit ruimte is voor aandacht en innerlijke gewaarwording. De vrouw wordt vanuit een niet oordelende houding in staat gesteld om los te laten en te accepteren, om haar kracht te hervinden. Op een meer afgestemde manier.

### 9.3.6 Belangrijke behandelprincipes binnen de behandelmethod(e)n

1. Voeden van Nier Qi, zijnde de wortel van Yuan Qi
2. Voeden van Yin
3. Versterken van Wuxing basiselementen Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water
4. Shen kalmeren
5. Klaren van leegte-hitte en Bloedhitte
6. Stijgend Yang doen dalen
7. Versterken van de middelste warmer; de Milt
8. Spanning en stagnatie doen afnemen
9. Exces klaren op gebied van Qi, Ademhaling, Bloed, damp, Flegma, voedsel en vloeistoffen

## 9.4 Voorbeelden van behandelprotocollen en indicaties

### 9.4.1 Root- Yuan Qi - wortelbehandeling

In te zetten als op zichzelf staande behandeling of voorafgaand aan een ander protocol. De focus ligt op het versterken van de wortel van Yuan Qi; Nier Yin en Nier Yang. Een Zhen- Fa, meditatieve trilling met vlakke hand om Yuan Qi te voeden en harmoniseren het Hart (element Vuur) en Nieren (element Water). Met deze behandeling worden vanuit een diepe laag Bloed, Yin en Jin-je versterkt. Het lichaam kan stagnaties opruimen.

**“Ming Men is the residence of the spirits/essences; “Shen Jing. It is where the original Qi (Yuan Qi) are attached”** (Rochat).

### 9.4.2 Yin Wei Mai behandelprotocol

Yin Wei Mai, Chong Mai en Ren Mai zijn belangrijk in de behandeling van menopauzale klachten. Yin Wei Mai verbindt alle Yin, en hebben betrekking op de 7 & 8 jarige cycli. Het Yin Wei Mai- protocol heeft daardoor een cruciale rol binnen het thema menopauze en wordt ter illustratie onderstaand verder beschreven. Via de Yin Wei Mai kan de koppeling worden gemaakt naar de Chong Mai, via de koppelpunten. Dit wordt beschreven als “terugkeren naar de Chong Mai, de goddelijke blauwprint”.

#### Behandelprincipes Yin Wei mai

- Harmoniseren van Hart & Nier
- De Shen kalmeren
- Yin voeden
- Bloed voeden
- Behandelen van de 9 Hartpijnen
- Ondersteunen van proces van reflectie op de spirituele reis

Binnen het Yin Wei Mai protocol verdienen zowel de volgorde als de uitvoering van verschillende grepen extra uitleg.

#### A) Posities op de armen

Tui fa, drukken en vasthouden van de drie Yinne meridianen op de armen, Na fa, oppakken van de huid van Pericard 3 tot Pericard 9, opent en maakt ruimte, kalmeert de Shen en klaart hitte. Pericardmeridiaan openen en klaren door te stretchen en vasthouden van Pericard 8&9. Vervolgens via de arm Pericard release door de middelvinger aan uiteinde Pericard 9 circulair te bewegen, met tractie. Dit wordt gevoeld in de weefsels rondom het hart. Op Pericard 6 “1 vinger-meditatie”. Behandelaar doet dit met de eigen Pericard 9. Eventueel door een vibratie of druk. Deze methode beweegt Bloed stase, opent diafragma via de meridiaan. Een andere optie is om Pericard 6 te prikken met een vibrerende techniek.

### **B) Posities op onderbeen, rond Nier 9 “Guesthouse”; Xi-Cleft punt van Yin Wei Mai**

Tui fa, vlakke hand, drukkend omhoog van voet naar Nier 9. Mo fa, rond cirkelen van voet naar Nier 9. An fa, drukken op Nier 9, omhoog drukken richting borst, daarna met naald, vibrerend. Zhen fa, vibrerende handpalm op Nier 9, rechts. Tui Fa, vlakke hand, drukkend Nier 9 t/m abdomen, Milt 15, leidt de Qi omhoog

### **C) Posities op abdomen**

Als moxa op de bovenrug is gebruikt, bijvoorbeeld voor het osteoporoseprotocol, is een suggestie om dit ook op Ren Mai 4 te doen. Met als doel om de hitte terug omlaag te brengen en de Yuan Qi te ondersteunen.

- Ren Mai 4, 3 rijstkorrels moxa
- Milt 15, 3 rijstkorrels moxa – als er altijd losse ontlasting is met onverteerd voedsel, dan 5 of 7 korrels, met name als het gaat om een aarde type, met digestieve klachten.

Tui fa, duwen/strijken handpalm neerwaarts, omhoog via abdomen, langs de ribben. Mo fa, rond cirkelend, hele abdomen, met klok mee, van binnen naar buiten tot lever 14, met aandacht voor opvallende punten (palpatie). Milt 13 stimuleren met handpalmen, door vasthouden, Qi verzamelen, Zhen fa; vibrerend voeden. Milt 15 stimuleren met An fa, drukkend met (pericard)topje middelvinger. Zhen fa, vibrerend voeden van de diepe Qi, vanuit de handpalm en Lao gong.. Lever 14 An fa, drukken met duimen. Moedig patiënte aan om in de druk te ademen. 3x bewegen. Terug naar het eind van het hoofdstuk – chapter gate. Zijn er symptomen in dit gebied, dan kan meer worden gedaan door intensievere middelste verwarmers werk in het ribbengebied te integreren of via de 8 navelpoorten. Dit zijn de 8 openingspoorten, startend bij nier 16.

### **D) Posities op borstgebied**

De laatste punten van de Yin wei mai en ontmoeting met Chong mai

Tui fa, palm neerwaarts, horizontaal duwend van ene naar andere schouder via de borst. Mo fa, rond cirkelend rond de borst, via Yin zijde van de armen omlaag om de Qi te doen afvloeien.

Bij stagnatie/accumulatie in de borst, en symptomen van Bloedstagnatie zoals palpitations, angsten, slaapverstoring, emotionele of fysieke pijn, uitputting, drukkend gevoel op de borst, oplaaiend Yang, toevoegen:

An fa, drukken, neerwaarts, op long 1 of maag 13 (palperen) om de Qi te doen dalen. Maag 13 bewegend drukken, neerwaarts om ruimte te geven aan de bovenste verwarmers. Tui fa, palm neerwaarts strijkende druk omlaag langs de armen om Qi uit de borst te bewegen. Tui fa, Hart 1, Milt 21, entry exit, veel voorkomende blokkade. An fa, drukken en vasthouden, Milt 21, of pericard 6 als distaal punt. Ondersteun de arm. Zhen fa diepe voedende vibratie op Milt 21 met handpalmen vooral als er veel pijn is. Disperseren met veeg beweging en met Pai fa (kloppen) lever 14 tot Milt 21. Tui fa, drukken via de armen omlaag over de Yin kant van de armen tot pericard 9, om de Qi vanuit de borst te bewegen en een richting te geven.

### **D) Terug naar de Chong Mai**

Anfa met topje middelvingers pericard 9 op Ren Mai 23 en Ren Mai 22. Optioneel Ren Mai 22 en Ren Mai 17 als er veel symptomen van oprijzend Yang zijn. Ren Mai 22 & Ren Mai 4, met handpalm ipv middelvingers. Verbindt Yin Wei mai met Chong Mai door met Anfa/Zhenfa te drukken/vibreren op één of meerdere Nier-shu punten; van Nier 24 tot en met Nier 27- de meest gevoelige punten. Verbindt Nier 7 met Maag 39, door gezamenlijk vasthouden en verbinden met vingers of handpalmen. Eindig met An fa op Milt 4 op beide kanten, opwaarts drukken om de aandacht terug te brengen naar Chong Mai.

### 9.4.3 *Opvliegers en slapeloosheid*

Aanvullend op het voeden van Yin, en het doen dalen van Yang, terug naar het centrum, is het wellicht nodig om eerst hitte te klaren. Dit kan onder andere door de volgende punten te behandelen met Acupunctuur, Tuina/acupressuur of moxa:

1. Open Yin Wei Mai met Pericard 6 rechts, vervolgens Nier 9, Milt 4 links (koppelpunt), Hart 5 Links & Nier 7 rechts, Renmai 17, Lever 3 doorprikken naar Nier 1. Moxa overwegen in geval van koude voeten, of bij stijgend Yang.
2. Eventueel op Nier 2: 1 rijstkorrel moxa, om het punt kort te tonifiëren of:
3. Anfa, drukken en vasthouden van Nier 2 of een sederende (koelende) naaldtechniek
4. Als Hart 5 & Nier 7 nog niet zijn geprikt, en er zijn angst/panieksymptomen, kan op deze punten 1 rijstkorrel moxa om het punt kort te versterken, daarna vasthouden met An fa.
5. Bij koude voeten, en om Lever Yin te voeden: bal van beide voeten tussen beide handen houden, druk tegelijkertijd met duim en wijsvinger Lever 3 & Nier 1. Leid de Qi omlaag door de voeten van binnen naar buiten te cirkelen, tractie op het been (lever, nier, Miltmeridiaan) voelbaar houden tot in de onderste verwarmers.
6. Om Qi sterk te doen dalen, prik Lever 3 door naar Nier 1, mogelijk met moxa op de naald om hitte omlaag te trekken.
7. Overweeg te koelen via Yáng Ming
8. Pinching /grasping (huid optillen) op Dikke darmmeridiaan op onderarm, focus op Dikke darm 11 en pinching/ grasping op Maagmeridiaan onderbeen, focus op Maag 44/40.
9. “Koelende vingers” met hele lichte strijkingen kippenvel creëren op de Yang Ming meridianen van armen en benen.
10. Afsluiten met Ba-she- fa; vasthouden van de voeten met tractie

### 9.4.4 *Optie om hitte te klaren van de Zang (als alternatief voor Yang Ming)*

Directe rijstkorrels moxa, 3 x tenzij anders genoemd:

- Blaas 43, 7x Vital region shu
- Blaas 47, Hun men, gate of the ethereal soul
- Blaas 49, Yi she, adobe of thought
- Blaas 52, Zhi shi, Residence of the will

### 9.4.5 *Moxa osteoporoseprotocol*

Calcium is een Yin-substantie. Osteoporose is een degenererend proces. Dit protocol met rijstkorrel-moxa kan in het kader van osteoporose preventie het beste in een preventief stadium worden ingezet. Via deze methode worden het merg en de botten gevoed op een mild verwarmende manier. De punten die behandeld worden hebben, zoals blijkt uit “A Manual of Acupuncture”(Deadman, P.) allemaal invloed op de Yuan Qi, de botten of het merg.

- Dumai 14 (Da zhui, Great Vertebra)- (stomende botten, hitte in de botten)
- Galblaas 21 (Jian Jing, Shoulder Well) – (stijfheid van de nek, ontmoetingspunt Yang Wei Mai)
- Blaas 43 (Gao huang shu, Vital region Shu) – (Voedt Yuan Qi, voedt Yin, klaart hitte)
- Dumai 12 (Shen zhu, Body Pillar) – (Klaart hitte van de borst)
- Dumai 4 (3-9 korrels) (Ming Men, Gate of Life) - (Versterkt Nier, Dumai->merg, stomende botten)
- Nier27 (Shu fu, Shu Mansion) – (Stomende botten, bloedhitte bij vrouwen)

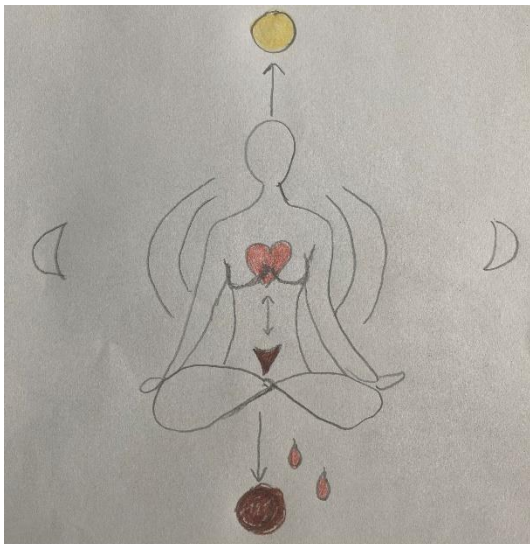
Alle punten worden met 3 rijstkorrels behandeld behalve Ming Men; hierop 3 tot 9 korrels. Na het behandelen van de punten op de rug wordt aan de voorzijde Ren Mai 4 behandeld met moxa, om eventuele hitte terug omlaag te brengen.

## 10 Qi bewustzijn

### 10.1 De drie schatten Jing, Qi en Shen in Qigong

Nei Gong is een traditionele Qigongstijl, gericht op innerlijke alchemie. De verbinding tussen de drie schatten Jing, Qi en Shen wordt versterkt met consistente, diepgaande training op gebied van meditatie, mentale kracht en beweging. De drie schatten ontstaan in essentie vanuit dezelfde bron, en zijn continu en dynamisch met elkaar in beweging. De vergelijking kan worden gemaakt dat Jing, Qi en Shen zijn als ijs, water en stoom. Als Jing/ijs wordt opgewarmd, wordt het water/Qi. Water is vloeibaarder dan Jing. Verder opwarmen van Qi transformeert in stoom/Shen.

Nei Gong beoefening kan de vrouw ondersteunen in de overgang. Vanuit Daoïstische visie heeft de vrouw een nauwe relatie met de maan. Nieuwe maan, de meest donkere, Yin-fase van de maancyclus, is de meest natuurlijke fase om te menstrueren, omdat de menstruatie de Yin-fase van de cyclus is, waarin het bloed zakt. De Yange periode van ovulatie (en bevruchting) komt het meest overeen met de volle maan-fase. Door Nei Gong te beoefenen, kan de vrouw haar cyclus afstemmen op de eb, - en vloedbeweging van de maan. Het doen dalen van de energie in de Chong Mai gedurende nieuwe maan wordt beschouwd als een krachtige oefening om de vrouw te ondersteunen in haar cyclus, zodat de baarmoeder zich kan legen. Als een vrouw vanwege de menopauze niet meer menstrueert, kan zij door zich te leren afstemmen op de maancyclus, blijvend kracht onttelen aan de energetische en spirituele fasen van de cyclus (Edlund & Mitchell, 2016).



Afbeelding 1: De maanfasen en het vrouwelijk lichaam  
(Overgenomen na persoonlijke communicatie, Edlund, R.)

### 10.2 Yang Sheng Fa

Yang Sheng Fa is een begrip dat “levensvoedende principes” omvat. Een gezonde en aandachtige leefstijl, met inbegrip van richtlijnen voor voeding, beweging en slaap vormen hierin wezenlijke thema’s. Bewustzijn van emoties die zich gedurende de dag aandienen is van belang, maar ook het inzicht in innerlijke veranderingen, de eigen balans en spiritualiteit. Yang Sheng Fa neemt, zonder dat het als term in onze cultuur vaak genoemd wordt, een belangrijke plek in op gebied van vitaliteit en ziektepreventie. Het maakt ons bewust van de invloed van alles in het leven op de Qi. De Chinese voedingsleer en de keuzes die we kunnen maken in onze dagelijkse eetwijzen kunnen al grote positieve veranderingen teweegbrengen. Aanvullend op de therapie die de vrouw ontvangt, kan zij haar gezondheid en vitaliteit goed ondersteunen met deze adviezen. Elke vanuit TCM opgeleide acupuncturist beschikt over kennis om op dit belangrijke gebied te ondersteunen.

### 10.3 Art of the heart – Xin Shu

In “The essential woman” verwijst Rochat naar “Yueji, book of rites. Eén van de 5 klassieke verzamelingen van teksten binnen Confucionisme. Hierin komt de volgende passage voor:

**“By nature (Xing) a human being possesses Blood and Qi, and a Heart that allows awareness (xin zhi). Grief or joy, elation or anger do not stay constantly within (him or her). These are reactions to the incitements of (exterior) objects. It is then that the art of the Heart (xin shu) intervenes”.**

Ook in deze passages zijn Qi en Bloed metafoor voor fysiologie en psychologie van het menselijk wezen. De wisselende emoties die in- en uitgaan, zoals angst, verdriet, blijheid maken geen onderdeel uit van het innerlijk wezen, maar komen van buitenaf. De toestand van Qi en Bloed is daardoor leidend voor hoe een mens zich voelt. Leert men te leven volgens de kunst van het Hart, dan heeft de mens zelf invloed op het reguleren van Qi en Bloed. Voor de fase rondom de overgang is dit van groot belang. Want zelfs als een vrouw klachten ervaart, heeft zij de potentie om te gaan leven naar haar Hart. Met aandacht voor de wijsheid en intuïtie die haar eigen Hart haar ingeeft. Meditatie, zachte bewegingsvormen, passende voeding en kruiden, innerlijke stilte en omringen met mensen waarbij het goed voelt, werken door op alle lagen van Qi en Bloed. Alle fysiologische en psychische processen van de vrouw zijn hierbij gebaat. Er zijn genoeg ballen in de lucht gehouden. De innerlijke rivieren hoeven niet meer woest te kolken om leven voort te brengen. De rivieren mogen gemoedelijk stromen zodat de vloeistoffen en de energie behouden blijven voor een gelukkig leven, een tweede voorjaar.

## 11 Praktijkgericht onderzoek

Met name op gebied van vasomotorische klachten en slaapverstoring zag ik sinds de prille opstart van mijn Tuina-praktijk bij veel vrouwen dat klachten afnamen. De TCM-inzichten waren mijn bron van kennis en mijn handen het gereedschap voor de massages. Acupunctuur introduceerde ik geleidelijk in de behandelingen, in lijn met mijn niveau van opleiding. Meerdere patiëntes met hulpvragen op gebied van de overgang droegen bij aan een praktijkonderzoek. Zij stemden ermee in om rapportages (anoniem) op te nemen in deze scriptie.

De werkwijze van Sarah Pritchard inspireerde mij om de extra meridianen in te zetten. Toch maakt juist de beschikbare combinatie van verschillende behandelmethoden binnen acupunctuur en tuina-massage het verschil. Terugkijkend op de onderzoeksperiode constateer ik dat van de persoon en haar situatie afhankelijk was of de nadruk meer lag op Wuxing, Zang Fu, Extra Meridianen of een combinatie hiervan.

De vrouwen kregen in de onderzoeksperiode één tot twee keer per maand een Tuina-behandeling met gebruikmaking van acupressuur en integratie van acupunctuur. Aanvullend waren er twee gezamenlijke thema-avonden op gebied van “Yang Sheng Fa”. Thema’s waren voeding, Qigong, meditatie en een introductie in Wu Xing karaktereigenschappen.

Voor rapportages van het praktijkonderzoek en voor het blanco evaluatieformulier verwijs ik naar de bijlagen.

## 12 Conclusies

Gedurende de onderzoeksperiode gaven literatuurstudie, bijscholing en praktijkonderzoek inzicht in de vraagstelling. Ook gaf het verdiepen in Daoïstische Nei gong meer begrip van de wederkerige wisselwerking van Shen, Jing en Qi op gezondheid (Lotus Nei Gong International, Daoist internal arts). De rivieren zoals genoemd in de titel, zijn metafoor voor de meridianen die stromen. Hulpvragen, symptomen, en behandelvoorkeuren kunnen verschillen per vrouw. Vanuit TCM zijn verschillende methoden inzetbaar om op natuurlijke manier de rivieren weer beter te doen stromen, met effect op symptomen en de mind (Shen). In de volgende alinea's motiveer ik mijn conclusies aan de hand van de onderzoeksvragen.

### 12.1 Onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag die in deze scriptie centraal staat, is:

*“Met welke methoden kan de TCM bijdragen aan levensgeluk en pad van transformatie van de hedendaagse Westerse vrouw rondom de overgang?”*

Acupunctuur en Tuina dragen bij aan een gelukkigere beleving van de overgang voor de vrouw. De specifieke acupunctuurpunten en de verzwakte of gestagneerde meridianen en organen worden via de externe lagen van het lichaam bereikt. Het zelfhelend vermogen wordt geactiveerd via nauwkeurig geselecteerde punten en meridianen. De acupuncturist is zich ervan bewust dat een symptoom geen syndroom is, en behandelt lichaam, geest en ziel op basis van individuele behoefte(n). Bijzondere “meerwaarde van de mythen” binnen TCM is dat de verschillende disciplines berusten op overeenkomstige of op elkaar aansluitende concepten. Vanuit de interne lagen van het lichaam hebben kruiden en beoefening van Qigong invloed op bij het versterken van de “interne alchemie”.

### 12.2 Nevenvragen

*“Waarom zou een preventieve geneeswijze uit de Oosterse oudheid effect hebben op de gezondheidsbeleving van de Westerse vrouw Anno nu?”*

Het oude China en het moderne Westen hebben ogenschijnlijk niet veel met elkaar gemeen. Toch is er steeds meer behoefte aan een andere, meer natuurlijke kijk op gezondheid en een behandelwijze die past bij de natuur van de mens. TCM beschikt over mogelijkheden om in een preventief stadium disbalans te signaleren en te behandelen. Vanuit dit inzicht zou het beter zijn om al ruim voor de overgang zich aandoet, te starten met acupunctuur. Als een symptoom zich al voordoet, blijf ik bij mijn zelfde stelling als op gebied van reguliere Westerse geneeskunde: “Wij zijn niet maakbaar”. Niet alle symptomen kunnen gekeerd worden. Wel is de kracht van preventie en het voeden van lichaam, geest en ziel zinvol in elke fase van het leven, ongeacht waar men leeft en in welke tijd.

Gedurende het verder uitwerken van de scriptie ontstond nog een volgende vraag:

*“Welke motivaties zijn er te benoemen voor gelijktijdige behandeling met HST en TCM?”*

In een aantal casussen die ik afgelopen jaar mocht behandelen, bleek de inzet van HST niet meer nodig. Ziet de vrouw HST als enige uitweg, dan kan Acupunctuur aanvullend worden ingezet.

Acupunctuur kan bijdragen aan een betere hormoonhuishouding, een betere doorstroom in de meridianen en organen en meer ruimte op mentaal niveau met ruimte voor spirituele groei. Via de meridianen kan de acupuncturist het lichaam ondersteunen om beter om te gaan met fysieke en mentale uitdagingen om de overgang zo soepel mogelijk te laten verlopen.

## 13 Dankwoord

Ik betuig diepe dankbaarheid aan iedereen die bijdroeg aan deze scriptie en aan de weg daarnaar toe. De vrouwen die deelnamen aan het praktijkonderzoek in de eerste plaats. Dankzij jullie kwam de theorie via mijn hoofd in mijn handen. Mijn gezin bedank ik met alle liefde voor hun geduld. Jullie komen van nu af aan weer op de eerste plaats. Nelly Borst, heel erg bedankt dat je mij de nodige ruimte gaf, en tegelijkertijd mij rustig aanmoedigde bij de totstandkoming van de scriptie. Alle docenten van TCMA, ontzettend bedankt voor alle wijze lessen. Dat geldt ook voor mijn eerste TCM-leermeester, Bert Bouwman. Het vertrouwen en de “de moed om te doen” reizen altijd op mijn pad mee. Gretha, mijn studievriendin voor het leven die mij vanaf dag 1 deed thuiskomen in een nieuwe klas. Sarah, my gratitude for sharing your wisdom in women related courses, and in helping me with questions which arose. It makes sense to get better insight in the source we all come from. The path has just begun.

## 14 Bronvermelding

Birrell, A. (1999). Chinese mythology: An Introduction. JHU Press.

De La Vallée, E. R., & Root, C. (2007). The essential woman: Female Health and Fertility in Chinese Classical Texts.

De overgang. (z.d.). NHG-Richtlijnen. <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/de-overgang>

Deadman, P., Al-Khafaji, M., & Baker, K. (2007b). A Manual of Acupuncture. Journal of Chinese Medicine.

Edlund, R., & Mitchell, D. (2016). Daoist Nei Gong for Women: The Art of the Lotus and the Moon. Singing Dragon.

Farrell, Y. R. (2016). Psycho-Emotional Pain and the Eight Extraordinary Vessels. Singing Dragon.

Jing Shen: A Translation of Huainanzi. (2010).

Katherine, B., & Chandra, S. (2023). Menopause: a Comprehensive Guide for Practitioners.

Ko, J. H., & Kim, S. (2018). A Literature Review of Women’s Sex Hormone Changes by Acupuncture Treatment: Analysis of Human and Animal Studies. Evidence-based Complementary And Alternative Medicine, 2018, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2018/3752723>

Lotus nei Gong International. (z.d.). <https://lotusneigong.com/>

Maciocia, G. (z.d.). THE TREATMENT OF MENOPAUSAL PROBLEMS.

<https://www.maciociaonline.com/wp-content/uploads/2019/02/menopause-maciocia-online.pdf>

Maciocia, G. (2016). De grondslagen van de chinese geneeskunde: een complete basishandleiding voor acupuncturisten en fytotherapeuten.

Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA 2020). (2021). FACT sheet de Overgang: KILAC H t e n e n i n v L O e d o p h e t w e r k. In GEZONDHEID EN INZETBAARHEID VAN

- VROUWELIJKE WERKNEMERS IN DE OVERGANG. <https://monitorarbeid.tno.nl/wp-content/uploads/sites/16/2023/10/22-12626-factsheet-OvergangWerk-10g.pdf>
- NICE. (2015, 12 november). Overview | Menopause: diagnosis and management | Guidance | NICE. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23>
- Startpagina - Management rondom menopauze - Richtlijn - Richtlijndatabase. (z.d.). [https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/management\\_rondom\\_menopauze/startpagina\\_-\\_management\\_rondom\\_menopauze.html](https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/management_rondom_menopauze/startpagina_-_management_rondom_menopauze.html)
- Tekst Naam Fotografie Naam, HuisartsenService 4746 HuisartsenService, & Kruize, E. (2021). Gebundelde krachten voor meer aandacht rondom connectie hoofd-Hart-hormonen. In HuisartsenService [Article]. [https://www.h3-netwerk.nl/wp-content/uploads/2023/07/HS\\_2023\\_2\\_H3-netwerk.pdf](https://www.h3-netwerk.nl/wp-content/uploads/2023/07/HS_2023_2_H3-netwerk.pdf)
- Van Oostrom, S. H., Stoop, A., Proper, K. I., & RIVM Centrum voor Voeding, Preventie en Zorg (VPZ). (2021). Literatuurverkenning naar overgangsklachten en werk. In RIVM (pp. 1–31). [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-04/Literatuurverkenning%20naar%20overgangsklachten%20en%20werk\\_20191213\\_DEF%20%20beveiligd.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2020-04/Literatuurverkenning%20naar%20overgangsklachten%20en%20werk_20191213_DEF%20%20beveiligd.pdf)
- Vollebregt, A., Huirne, J., Nederlandse Vereniging voor Obstetrie & Gynaecologie, WOMEN Inc., Bekkenbodem4All, Endometriose Stichting, Freya, Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG), Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB), Patiëntfederatie Nederland (PFN), Stichting Lichen Sclerosus, Stichting Vuurvrouw, Stichting PMMD, Health Technology Assessment (HTA) Vrije Universiteit Amsterdam, & Kennisinstituut van de Federatie van Medisch Specialisten. (2023). Maatschappelijke acceptatie van vrouwspecifieke aandoeningen. In Nederlandse Vereniging Voor Obstetrie & Gynaecologie. Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie. <https://www.nvog.nl/wp-content/uploads/2023/12/NVOG-rapport-maatschappelijke-acceptatie-van-vrouwspecifieke-aandoeningen.pdf>

## 15 Bijlagen

- A. Voorbeeld evaluatielijst bij praktijkonderzoek
- B. Verkorte rapportage praktijkonderzoek