

Wat is acupunctuur?



Dit is een uitgave van



NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
ACUPUNCTUUR

Informatie over acupunctuur voor
spreekbeurt of werkstuk voor
leerlingen uit groep 7 en 8

Inhoud

I Wat is acupunctuur	3
Alles is energie	3
Levensenergie	3
Yin en yang	3
Tegenstellingen	4
Evenwicht	4
Meridianen	5
II Alles is met elkaar verbonden	6
De vijf elementen	6
Hoe ziet dat eruit?	7
Hoe werkt dit schema in de praktijk?	8
Voeding en levensstijl	8
Eten als medicijn	9
Wat is gezond eten?	9
III Acupunctuur in de praktijk	10
Jouw verhaal	10
Je tong uitsteken	10
Je pols voelen	11
En dan: jakkes naalden	11
Welke klachten?	11
Niet zomaar een acupuncturist	11

Colofon

Inhoudelijk advies: Bertha Elzinga
Tekst: Susanne Schuurmans
Ontwerp: Rian Ontwerp
Illustraties: Tante Beun illustratie

Dit is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur
www.acupunctuur.nl



NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
ACUPUNCTUUR

TIP

Maak je een werkstuk? Interview een acupuncturist! Op www.acupunctuur.nl vind je er een bij jou in de buurt.

I Wat is acupunctuur?

Waar denk je aan als je het woord *acupunctuur* hoort?

Veel mensen zeggen dan *naalden*. Of *China*.

Dat is niet gek want acupunctuur komt inderdaad uit China en een acupuncturist gebruikt dunne naaldjes die hij op je lichaam zet.

Maar waarom doet hij dat? En hoe konden de oude Chinezen nou weten dat je met naaldjes je gezondheid kunt verbeteren?

Alles is energie

Acupunctuur ontstond vijfduizend jaar geleden in China. Chinese artsen wisten toen al dat alles in de wereld bestaat uit energie. Dat is best bijzonder want hier in het westen ontdekten natuurkundigen dat pas veel later. Het was de wereldberoemde natuurkundige Albert Einstein die aan het begin van de 20e eeuw zei: *Alles is energie*.

Alles? Ja, echt alles. De tafel waaraan je zit, je telefoon, de vloer waarop je loopt, het bestaat allemaal uit energie. De oude Chinezen wisten dat eeuwen geleden al omdat ze beschikten over oude kennis die in Europa verloren was gegaan.

Einstein ontdekte dat alles bestaat uit energie toen hij onderzoek deed naar hoe *materie* is opgebouwd. Materie is een deftig woord voor alles wat een vaste vorm heeft. Doordat hij steeds verder onderzoek deed naar de allerkleinste deeltjes zag hij dat materie ook geen vaste vorm heeft omdat die deeltjes om elkaar heen bewegen.

Maar wat heeft die energie nou met onze gezondheid te maken?
Of met naaldjes op je lichaam? Lees maar verder!



Tekening die de oude Chinezen gebruikten.

Levensenergie

Als alles energie is, betekent dat dat ons lichaam óók bestaat uit energie. En daarmee komen we terug bij de oude Chinezen. Zij wisten dit lang geleden al en deze kennis is de basis van de **Traditionele Chinese Geneeskunde** (TCG). Acupunctuur is hier een onderdeel van. De energie die in en om ons heen is, wordt *levensenergie* genoemd. Het Chinese woord daarvoor is Qi (je zegt tsjie).

TIP

In de tekst vind je opdrachten.

Deze kun je gebruiken als je een spreekbeurt geeft.

Zo kun je je klasgenoten laten meedoen.

OPDRACHT

1

Je kunt zelf makkelijk energie opwekken.

Wrijf 20 seconden je handpalmen stevig tegen elkaar.

Leg nu je handen over je ogen terwijl je je ogen openhoudt.

Voel je de warmte?

Yin en yang

Energie is altijd in beweging. Soms heb je veel energie en soms heel weinig. Denk maar aan hoe verschillend je je per dag kunt voelen. De ene ochtend word je fit wakker en heb je zin om aan de slag te gaan. De volgende ochtend trek je je dekbed over je hoofd als de wekker gaat omdat je geen zin hebt om naar school te gaan.

Deze wisselingen in hoe je je voelt worden veroorzaakt door de twee krachten waaruit onze levensenergie bestaat: yin en yang. Je kent het symbool voor yin en yang vast wel.



Tegenstellingen

Hoe kwamen de Chinese artsen tot deze indeling in yin en yang?

Zij ontdekten dat er in de wereld veel tegenstellingen zijn. Denk aan licht en donker, jong en oud, dik en dun, kort en lang en hoog en laag. Maar denk ook aan ziek en gezond, gelukkig en ongelukkig, oorlog en vrede, arm en rijk, warm en koud of vrolijk en verdrietig. Zij zagen dus een tweedeling in de wereld en die omschreven ze als volgt:

- Alles wat licht, warm en actief is, hoort bij yang.
- Alles wat koud, donker en rustig is, hoort bij yin.



dag - nacht



vrolijk - verdrietig



platteland - stad

Yin en yang zijn tegengesteld maar ze hebben elkaar wél nodig. In het symbool kun je dat goed zien. Door de S-vorm tussen de twee helften zie je dat yin en yang om elkaar heen draaien. Ze hebben elkaar nodig om te kunnen bestaan. Dat klinkt misschien een beetje gek, maar dat is het niet. Het werkt zo: als het donker niet bestond, zouden we het licht niet als licht herkennen. Een ander voorbeeld: Je weet pas echt hoe fijn het is om blij te zijn als je ook een keer verdrietig bent geweest.

Maar er is meer. De stippen in het symbool laten zien dat elke helft een stukje van de andere helft in zich draagt. Dat betekent dat niets helemaal yin of helemaal yang is.

Hoe werkt dat dan?

Denk maar eens aan een zonnige dag. Het licht en de warmte van de zon zijn yang maar de schaduwen die het licht veroorzaakt zijn yin. In de schaduw is het koel en donker. Hoe feller de zon, hoe scherper en donkerder de schaduw. Yin en yang doen altijd allebei mee.

OPDRACHT

2

Welke tegenstellingen zie je om je heen?

Schrijf ze op in twee rijen. Bijvoorbeeld:

licht → donker _____ → _____ → _____
groot → klein _____ → _____ → _____

Weetje

Yin en yang zijn tegengesteld, scheppen elkaar, controleren elkaar en gaan in elkaar over.

OPDRACHT

3

Tegenstellingen kun je ook voelen. Probeer maar:

- Ga rustig zitten. Trek een nors gezicht en blijf even zitten.
Hoe voel je je?
- Ga rustig zitten. Trek een blij gezicht en blijf even zitten.
Hoe voel je je?

Evenwicht

Mensen bestaan ook uit yin- en yang energie. Als yin en yang goed samenwerken in jou, voel je je sterk en fijn. Je hebt zin om met je vrienden en vriendinnen af te spreken, er op uit te gaan en nieuwe dingen te leren. Je weet ook precies wanneer je moet uitrusten of even alleen wilt zijn.

Yin en yang zie je ook terug in hoe je je gedraagt en voelt: heb je het druk of ben je heel opgewonden en vrolijk? Dan heb je een echte yang-dag. Heb je zin om binnen te blijven en niks bijzonders te doen of ben je wat stiller? Dan heb je een echte yin-dag.

Maar meestal wisselen yin en yang elkaar af op een dag. Dat werkt bijvoorbeeld zo:

Je moet naar training maar je bent de tijd vergeten. Snel kleed je je om. Dan zoek je je spullen bij elkaar. Je kunt alles vinden, behalve de huissleutel. Waar is je sleutel?

Je zoekt op alle bekende plekken maar hij lijkt spoorloos verdwenen te zijn. Je raakt geïrriteerd want je wilt niet te laat op de training komen. Je krijgt het warm, je gezicht wordt rood en je hart gaat sneller kloppen.

Dit gedrag is **typisch yang**: rennen, actie, spanning, warmte!

Als al dat zoeken niets oplevert, plof je neer in een stoel. Je wordt rustig. Je gaat in gedachten terug naar het moment dat je je sleutel voor het laatst hebt gebruikt. Dat was toen je thuiskwam. Je moest heel erg plassen en bent meteen doorgerend naar de wc. Zou hij daar liggen?

Je staat op om te gaan kijken. Yes! Op de rand van het wastafeltje ligt je sleutel.

Dit gedrag is **typisch yin**: rust, afstand, even terug in gedachten gaan.

Zo wisselen yin en yang elkaar af en wordt steeds het evenwicht hersteld.

4

Vorm een groepje van twee.

- a Vertel elkaar kort over een middag of gebeurtenis in je leven waarin jij je eerst yin en daarna yang voelde.
- b Of juist andersom: eerst yang en daarna yin.

Meridianen

Ben je inmiddels een beetje gewend aan het idee dat we allemaal uit energie bestaan? Het is natuurlijk niet zo dat de energie in ons lichaam zomaar wat rondfladdert. Onze levensenergie stroomt via de meridianen in 24 uur door ons lichaam.

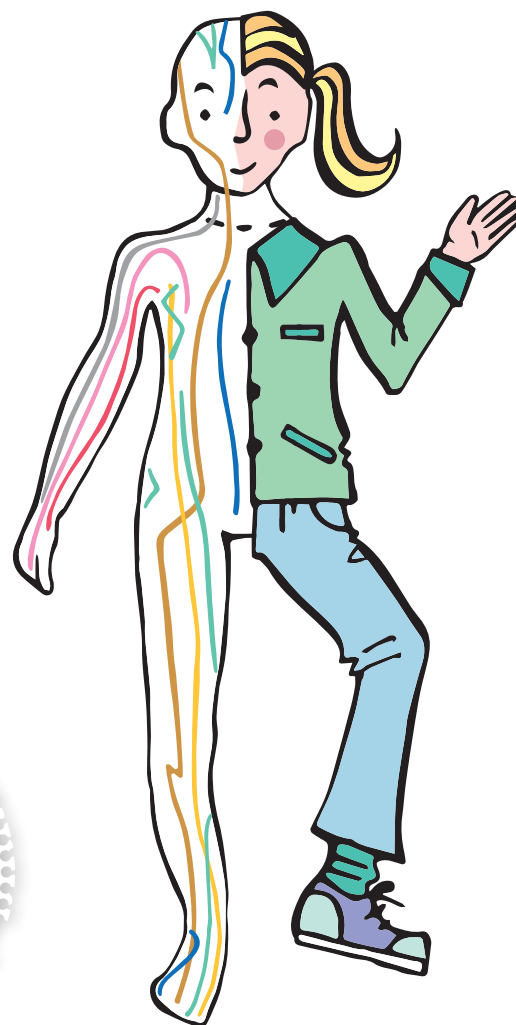
Wat zijn meridianen?

Meridianen kun je vergelijken met rivieren. Over die rivieren wordt de energie aangevoerd die je lichaam nodig heeft. Je zou ze ook de energiebanen in je lichaam kunnen noemen. Meridianen zijn onzichtbaar maar dat betekent niet dat ze er niet zijn. Als je naar een acupuncturist gaat kun je ze soms wel voelen. Alsof er in je lichaam een golfje op gang komt dat gaat stromen.

Er zijn twaalf hoofdmeridianen. Elk daarvan staat in contact met een van je organen. Organen zijn lichaamsdelen die een speciale functie hebben, zoals je longen, je maag, je darmen en je lever. Een acupuncturist kan door het plaatsen van naaldjes op je lichaam de energiestroom in de meridianen veranderen. Zo zorgt hij ervoor dat er meer of minder levensenergie gaat naar bepaalde delen van je lichaam. Hoe dat precies gaat lees je bij *Acupunctuur, hoe werkt dat nou?*

Weetje

Als je bij de acupuncturist bent kun je op een afbeelding of pop nog duidelijker zien hoe de meridianen lopen.



Nu je weet dat alles uit energie bestaat, kun je je ook wel voorstellen dat daardoor alles met elkaar verbonden is. Immers, energie heeft geen grenzen.

Is echt alles met elkaar verbonden? Ja, alles. Denk maar eens aan hemel en aarde: de maan bepaalt het ritme van eb en vloed. Of aan mens en natuur: de mens heeft zuurstof en water nodig om te kunnen leven. Of aan lichaam en geest: als je pijn hebt worden je gedachten somber en als je aan iets leuks denkt vergeet je vaak de pijn.

Ieder mens is ook verbonden met zijn of haar omgeving. Denk maar aan de invloed die het weer op je humeur kan hebben. Of aan hoe je je voelt na een ruzie met mensen in je omgeving: je ouders of je broer, zus of een van je vrienden. En denk eens aan hoe je je voelt na een leuke schooldag of na een heel saaie. Ook de plek waar je woont speelt een rol. Wonen in een drukke stad voelt heel anders dan wonen in een rustig dorp. Zo wordt iedereen beïnvloed door de mensen en de dingen om zich heen.

De Vijf Elementen

We hebben gezien dat de energie in je lichaam niet zomaar rondfladdert maar via de meridianen stroomt.

De energie verspreidt zich dus volgens een *systeem*. Een systeem is een manier om dingen te ordenen.

Zo'n systeem vind je ook terug in de manier waarop alles met elkaar is verbonden. De oude Chinezen noemen dat systeem de leer van de Vijf Elementen.

Misschien heb je de serie *Avatar* gezien en denk je:

Huh, vijf elementen? Er zijn er toch maar vier?

Dat klopt. De leer van de vier elementen is óók een systeem om de werking van energie in te delen.

De Chinezen doen het net even anders. Zo kijkt iedereen op zijn eigen manier naar de wereld.

De vijf elementen waar in de Traditionele Chinese Geneeskunde mee wordt gewerkt zijn:

water, hout, vuur, aarde en metaal.

Deze elementen zie je overal terug in de wereld.

Het eerste wat daarbij opvalt is dat de elementen verbonden zijn met de seizoenen. Ook dat doen de Chinezen anders dan wij: zij verdelen het jaar in vijf seizoenen. Het extra seizoen is de nazomer (van eind augustus tot half oktober). In de natuur is dat de oogsttijd.

Je ziet de vijf elementen ook terug in allerlei andere dingen, zoals in het voedsel en de smaken die daarbij horen. Je ziet ze ook terug bij jezelf, bijvoorbeeld in hoe je je voelt, hoe je lichaam werkt, hoe je je gedraagt en hoe oud je bent. Alles kun je onderbrengen in de leer van de Vijf Elementen. Hoe ziet dat eruit?



Water

Hout

Vuur

Aarde

Metaal

Hoe ziet dat eruit?

De natuur komt tot leven.

Organen: lever en galblaas

Smaak: zuur

Gevoelens: daadkracht, geduld en boosheid, twijfel

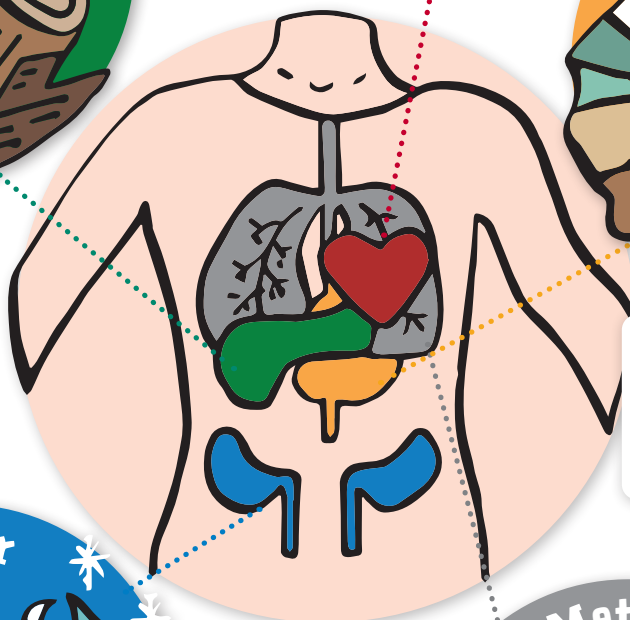


De natuur komt tot volle bloei.

Organen: hart en dunne darm

Smaak: bitter

Gevoelens: vrolijkheid, tevredenheid en lusteloosheid, onrust



Alles in de natuur is rijp en wordt geoogst.

Organen: maag en milt

Smaak: zoet

Gevoelens: zorgzaamheid, genieten en te veel nadenken, je leeg voelen



De natuur is in rust.

Organen: nieren en blaas

Smaak: zout

Gevoelens: zelfvertrouwen, actie en angst, jaloezie



De natuur begint zich terug te trekken.

Organen: longen en dikke darm

Smaak: scherp

Gevoelens: eerlijkheid, rust en verdriet, zorgen

Hoe werkt dit schema in de praktijk?

Je hebt last van je maag. De maag valt onder het element aarde.

Veel nadenken hoort ook bij aarde. Is er misschien iets waarover je blijft denken? Iets wat je lastig 'te verteren' vindt en waarvan je een knoop in je maag krijgt?

Door het vele denken raakt je maag van streek. Om je maag te kalmeren, kun je dingen eten die bij het element aarde horen. Dat zijn zoete dingen want de smaak zoet hoort bij aarde. Dat betekent helaas niet dat je de snoeptrommel leeg kunt eten. Best jammer natuurlijk maar gelukkig is er ook *gezond* voedsel met een zoete smaak, zoals fruit, honing, zoete aardappel en wortel,

Als door de juiste voeding je maag rustig wordt, wordt het in je hoofd ook rustiger. Zorgzaamheid en genieten horen óók bij aarde dus als je daarbij goed voor jezelf zorgt en vaker dingen doet die je leuk vindt, vergeet je je zorgen.

Je ziet aan dit voorbeeld dat voeding en de manier waarop je leeft heel belangrijk zijn in de Traditionele Chinese Geneeskunde.

Daarom gaan we daar hieronder dieper op in.

Voeding en levensstijl

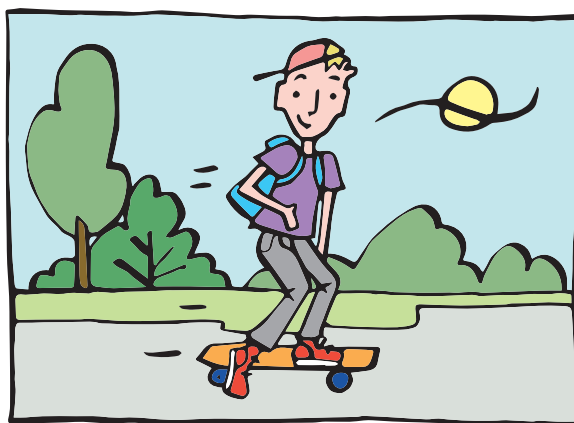
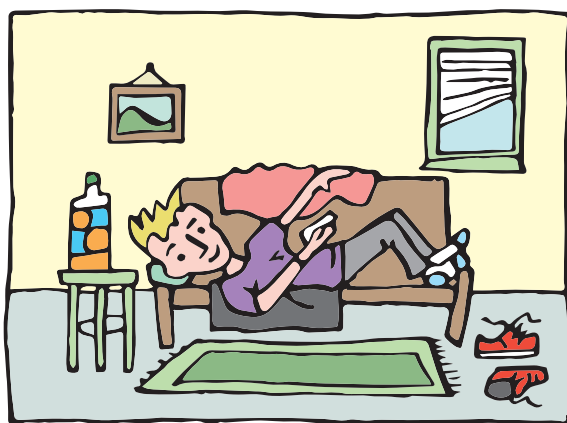
De manier waarop je leeft noemen we *levensstijl*. Wat wordt daarmee bedoeld?

Je levensstijl laat zien of je voldoende beweegt, genoeg rust neemt en af en toe iets anders doet dan beeldschermen.

Een gezonde levensstijl is niet zo ingewikkeld om vol te houden. Wat je vooral in de gaten moet houden, is het volgende:

Als je veel van het ene doet, moet je ook regelmatig het andere doen. Dus:

- Als je veel sport, neem dan ook regelmatig rust.
- Als je veel op de bank zit met je telefoon ga dan ook regelmatig naar buiten, zonder telefoon.
- Als je je snel zorgen maakt, doe dan vaak leuke dingen zodat je je zorgen vergeet.
- Als je altijd mensen om je heen hebt, zoek dan regelmatig de stilte van je kamer.
- Als je een stresskip bent, ontspan dan vaak met iets waar je rustig van wordt.
- Als je een feestneus bent, zorg dan dat je regelmatig serieus aan je huiswerk gaat.



Het valt je waarschijnlijk wel op dat het vooral gaat om een goed evenwicht tussen twee uitersten.

Weet je nog wat we in het begin zeiden over yin en yang? Als zij in evenwicht zijn, voel je je fit en fijn.

Wat je eet valt ook onder levensstijl maar omdat voeding zo belangrijk is voor je gezondheid bespreken we het apart.

Voordat we daarmee verdergaan nog even dit:

Als je gezond eet en leeft kun je sommige klachten *verhelpen*. Dat is niet het enige. Je kunt er klachten ook mee *voorkomen*. Gezond eten kan jou helpen gezond te blijven. Dat wist je natuurlijk allang want hoe vaak heb je niet gehoord dat je je groenten moet opeten omdat ze goed voor je zijn?

Eten als medicijn

Door de eed af te leggen beloven ze goed voor hun patiënten te zorgen.

Weetje

Voeding en een gezonde
levensstijl zijn heel
belangrijk in de
Traditionele Chinese
Geneeskunde.

- d Praat erover met elkaar.

Wat is gezond eten?

Behalve groente en fruit is er nog veel meer gezonde voeding die je kunt eten om je beter te voelen, zoals kruiden, noten, zaden, granen en peulvruchten. Met de leer van de Vijf Elementen kun je bepalen wat je daarvan het best kunt eten per seizoen.



9

Je weet inmiddels veel over de achtergrond van acupunctuur. Nu is het tijd om te ontdekken wat een acupuncturist tijdens een behandeling doet. Zoals je weet gebruikt een acupuncturist dunne naaldjes die hij op je lichaam zet. Hij plaatst ze niet zomaar ergens. Hij weet precies waar hij de naaldjes moet zetten. Hoe weet hij dat?

Om te bepalen hoe hij je het best kan behandelen, wil een acupuncturist eerst weten wat precies jouw klacht is. Daarom stelt hij een *diagnose*. Dat betekent dat hij door middel van een onderzoekje vaststelt wat er met je aan de hand is. De manier waarop een acupuncturist een diagnose stelt is waarschijnlijk anders dan je gewend bent.

Jouw verhaal

Het eerste wat een acupuncturist doet als je naar hem toegaat, is goed naar je kijken en luisteren. Hij neemt uitgebreid de tijd voor een gesprek waarin jij alles mag vertellen wat je wilt. Ook zal hij je allerlei vragen stellen. Hij wil dingen van je weten die misschien niks met je klacht te maken lijken te hebben. Gelukkig weet je inmiddels dat alles met elkaar verbonden is. Daarom kijkt een acupuncturist vanuit verschillende kanten naar jouw klacht. Hij kan vragen stellen over je eetlust en nachtrust. Ook zal hij benieuwd zijn naar hoe het met je gaat, op school en thuis. Zo krijgt hij een goed beeld van hoe het met jou is gesteld.

Je tong uitsteken

Een uitgebreid gesprek is niet het enige. Er is ook een kort lichamelijk onderzoekje. Schrik niet, dat gaat gelukkig alleen maar om je tong en je pols. Sommige acupuncturisten voelen ook even kort je buik.

Als klein kind heb je het vast wel eens gedaan: je tong uitsteken.

Als je naar een acupuncturist gaat, mag je dat weer doen. Hij vindt jouw tong heel interessant. Je tong geeft hem veel informatie over jouw gezondheid. Je hebt er waarschijnlijk nooit over nagedacht maar elke tong is anders. De acupuncturist kijkt naar verschillende dingen.

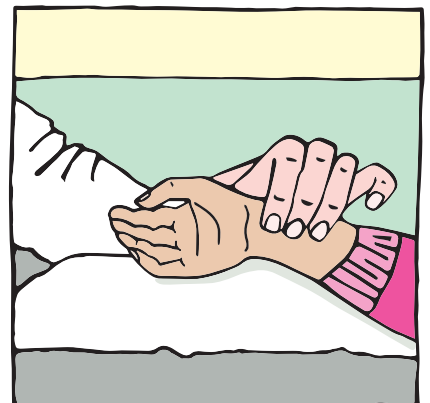
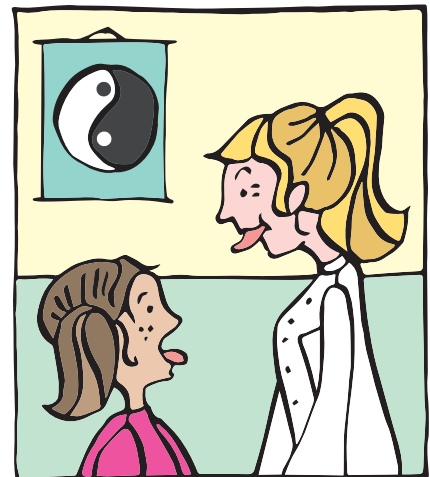
Bijvoorbeeld:

- Wat is de kleur van je tong?
- Wat is de vorm?
- Zitten er groeven in je tong?
- Zitten er pukeltjes op?

Als hij dat allemaal heeft bestudeerd, heeft hij al veel informatie over jouw klacht en de mogelijke oorzaak.

Tot slot wil hij ook je polsen onderzoeken.

Ja, inderdaad, allebei.



Je pols voelen

Het is een beeld dat iedereen wel kent; een arts die de pols van iemand vasthoudt en ondertussen op een horloge kijkt. Dat doet hij om de hartslag van die persoon te meten. Een acupuncturist kan nog veel meer 'meten' door het voelen van je pols. En ja, hij wil ze allebei voelen want elke pols vertelt hem iets anders. Bij beide polsen voelt hij op drie plaatsen. Dat doet hij heel nauwkeurig. Soms drukt hij wat harder en soms wat lichter. Op deze manier komt hij veel te weten over hoe het is gesteld met je organen. Werken ze goed? Of kunnen ze wel wat extra energie gebruiken?

- Vorm een groepje van vier. Ga in een kringetje zitten.
- Steek nu om de beurt je tong uit.
- Wat zie je? Praat erover met elkaar.

En dan: Jakkes, náálden

Als de acupuncturist de diagnose heeft gesteld, mag jij je schoenen en sokken uitdoen en op een behandeltafel gaan liggen. De acupuncturist weet nu precies waar hij de naaldjes moet plaatsen.

Je denkt misschien: 'Jakkie! Ik wil geen naalden.' Dat komt waarschijnlijk doordat je denkt aan de naalden die worden gebruikt om bloed te prikken. Of om een medicijn toe te dienen. Dat zijn injectienaalden.

Acupunctuurnaalden zijn anders. Ze zijn heel dun en niet hol van binnen. Het plaatsen van acupunctuurnaaldjes doet geen pijn. Ze worden maar heel licht in de huid geprikt. Wel kun je een schokje of golfje voelen. Dat is een goed teken want dat betekent dat er iets op gang komt. De naaldjes blijven een poosje zitten terwijl jij lekker ligt. Je merkt er niks van maar door de naaldjes gebeurt er van alles in je lichaam.



acupunctuurnaalden



injectienaald

Hoe werkt dat?

De acupuncturist plaatst de naaldjes op zogenoemde **acupunctuurpunten**. Die punten liggen op de meridianen. Weet je nog? Dat is het netwerk van 'rivieren' in je lichaam waarlangs jouw levensenergie stroomt. Met het naaldje beïnvloedt de acupuncturist de meridiaan die bij het acupunctuurpunt hoort. Soms gaat daardoor de energie sterker stromen, soms juist minder.

Door de acupunctuurbehandeling komt de energiestroom in jouw lichaam weer in evenwicht.

Daardoor vermindert je klacht flink. Meestal verdwijnt hij helemaal.

Het is wel zo dat acupunctuur wat meer tijd nodig heeft om goed te kunnen werken.

Daarom ga je niet één keer naar een acupuncturist maar een paar keer. Meestal één keer per week.

Voordat de acupuncturist met de eerste behandeling begint vertelt hij je precies hoe de behandeling eruit gaat zien.

Hij bespreekt dan het **behandelplan** met jou. In dat plan staat bijvoorbeeld hoeveel behandelingen er waarschijnlijk nodig zijn. Er staat ook in of hij nog andere dingen zal gebruiken om je te helpen. Denk daarbij aan kruiden of voeding.

Weetje

Acupunctuurnaalden zijn heel dun en zacht. Het doet geen pijn als ze op je lichaam worden geplaatst.



Op de bank bij de acupuncturist.

Welke klachten?

Acupunctuur kan helpen bij verschillende soorten klachten. Denk aan pijnklachten, hooikoorts, huidklachten, verkoudheid en slaapproblemen. Maar ook als je je zorgen maakt of je angstig en onzeker voelt, kan acupunctuur helpen. Als je denkt dat je hulp kunt gebruiken, praat er dan over met je ouders of met een andere volwassene die je vertrouwt, bijvoorbeeld je juf of meester.

Niet zomaar een acupuncturist

Iedereen kan acupuncturist worden. Je moet dan wel de juiste opleidingen volgen. Om zeker te weten dat je bij een goede acupuncturist terecht komt kun je kijken op de website van een speciale vereniging voor goed opgeleide acupuncturisten. Die vereniging heet: Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA).

Op de website van de NVA vind je veel informatie over acupunctuur.

Je vindt er ook de acupuncturisten die bij jou in de buurt werken. Kijk maar eens op: www.acupunctuur.nl

Dit is een uitgave van



NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
ACUPUNCTUUR

van Persijnstraat 17 • 3811 LS Amersfoort
T +31 (0)33 4616141
nva@acupunctuur.nl
www.acupunctuur.nl