

DE LOGICA VAN EEN TUINA BEHANDELING

Als je het heel kort samenvat is Tuina een therapeutische behandelvorm met als doel de balans in het lichaam te herstellen en zo het zelfgenezend vermogen te stimuleren. Dat klinkt misschien wat vaag, dus wat extra uitleg is op z'n plaats.

Wat wordt er nou eigenlijk in balans gebracht namelijk? Dat gaat volgens een heel specifieke volgorde:

1. Stagnatie opheffen
2. Warmte of hitte klaren
3. EPF uitdrijven
4. Qi bouwen
5. Bloed bouwen
6. Yin voeden

Bij elke behandeling wordt dit lijstje afgewerkt. Bij elke stap horen eigen grepen en acupunctuurpunten. Het beeld van het lichaam als een landschap waar (water-)wegen door lopen is het duidelijkst om de logica te zien. De waterwegen vervoeren de energie, levenskracht en voedingsstoffen waardoor leven mogelijk is. Onze organen zijn als fabrieken; er moeten grondstoffen en bouwstenen in en dat wordt omgezet in energie. Bij dat proces komen ook afvalstoffen vrij die moeten worden afgevoerd.

1. Wanneer er een groot rotsblok in de rivier ligt kan dat de stroom stagneren, afhankelijk van de grootte van de stroom en de grootte van het rotsblok. Alle andere handelingen hebben geen zin als een groot rotsblok een klein stroompje blokkeert. Je kunt nog zo veel water vóór of achter het rotsblok gooien, het water verwarmen of afkoelen, maar er verandert uiteindelijk niets aan de situatie. In het lichaam geeft stagnatie pijn, fysiek of mentaal.
2. Warmte en hitte kun je letterlijk nemen; koorts of ontsteking, of figuurlijk; onrust. Dit is de tweede stap, die vaak wordt veroorzaakt door de stagnatie. Wrijving geeft warmte. Ook dit moet worden aangepakt voordat je weer gaat aanvoeren.
3. Een EPF is een externe pathogene factor. Iets dat van buiten is gekomen en sterker was dan de lichaamsweerstand. Westers gezien een virus of bacterie, maar het kan ook een klimaatverschijnsel. De Chinezen hadden een paar duizend jaar geleden nog geen microscoop en werkten met de symptomen die dat gaf, maar ook met alle voorstadia en restverschijnselen. Pathogenen zijn in dit geval: Kou (dat ook traag maakt), Damp of slijm (zoals mist een file creëert, maar ook verzuring van bindweefsel of spieren) en Wind (virussen, duizeligheid en onwillekeurige bewegingen).
4. 5. en 6. Pas als alle belemmeringen weg zijn kun je weer gaan opbouwen. Dit gebeurt in dezelfde behandeling, omdat je je kunt voorstellen dat je behoorlijk slapjes de praktijk verlaat. Na een flinke huilbui bijvoorbeeld ben je opgelucht, maar ook hondsmoe... De volgorde hier van volgt eigenlijk de natuurwetten; eerst qi, dat staat voor energie te zien als dat wat beweging geeft of stroom. Vervolgens bloed, dat voedingsstoffen en bezieling nodig heeft. Pas dan komt het Yin, het meest vaste deel, dat meer tijd nodig heeft. Yin is als het mandje bij de luchtballon die met Yang gevuld is.

Zie je dit landschap nu voor je? De wegen en rivieren zijn vrij en stromen de juiste kant op. De fabrieken krijgen op tijd de juiste producten en kunnen hun werk optimaal doen. Er heerst rust en orde leiders en onderdanen doen wat er moet gebeuren.

Terug naar het lichaam: we krijgen voldoende schone lucht en voedingsstoffen binnen, die optimaal opgenomen, verteerd en afgevoerd worden. Met emoties en gedachten gebeurt hetzelfde. (ja...hetzelfde!). Alle delen van het lichaam zijn even belangrijk. Kleine tegenslagen (een vervelende opmerking, een stuk chocoladetaart of een bedorven stukje vis, een paar cellen die in de war raken) worden onmiddellijk aangepakt en de balans keert vanzelf terug. Dit is het zelfgenezend vermogen waar ik het al over had. Het lichaam is ongelooflijk creatief en veerkrachtig. Maar soms blijven de tegenslagen maar komen. Omstandigheden, een grote verandering, een slechte start, wat dan ook. Dan is het zaak om in actie te komen. Wat zou je zelf kunnen doen om je innerlijke wegen en rivieren goed te laten stromen? Kom je er niet uit, zoek dan hulp. Bij sommige problemen eerst natuurlijk bij je (huis-)arts. Preventief, bij kleinere klachten of juist slepende of chronische klachten zou je ook eens kunnen denken aan een Chinees therapeut die, door een heel andere manier van werken, misschien jouw zelfgenezend vermogen kan ondersteunen of mee kan denken over hoe je dat zelf kan doen. En Tuina is een natuurlijk een heerlijke manier om aan je gezondheid te werken 😊

