

Stress?? Qigong helpt!

Hoe de Chinese bewegingsleer spanning vermindert en de daaruit voortvloeiende kwalen geneest



“Wat je om je heen ziet, is er altijd geweest en zal zich altijd blijven veranderen. Wat je binnen in je voelt kun je met anderen delen” (Chanderdath Makhan)

Angelique Jacobs-Roos
Student aan Tao Chi Qigong Academy, Den Haag
Studie: Qigong instructeur & meditatie opleiding
Essay 2^e jaar
januari 2021

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
De mens in het kort; Volgens de Westerse geneeskunde	2
Stress.....	2
Een optimaal evenwicht.....	3
Adaptatiesyndroom.....	3
Symptomen van stress.....	4
De mens in het kort; Volgens de Traditional Chinese Medicine.....	5
San Bao.....	5
De Yin-Yang theorie	5
Qi.....	6
Fifty shades if Qi.....	6
Vijf elementen theorie (Wu Xing).....	6
Meridianen (Jing Luo).....	7
Effect van stress volgens de TCM.....	7
Qigong.....	8
Onderzoek naar de effecten van Qigong.....	8
Conclusie.....	11
Voetnoten.....	12

Inleiding

Zoals de filosoof Propper al schreef: leven is problemen oplossen. De stressreacties maken energie vrij om dagelijkse problemen op te lossen, bijvoorbeeld bij problemen op het werk, in de privésfeer of bij sport.

In eerste instantie is stress dus iets goeds, maar wanneer het te lang gaat duren geeft stress problemen. Als de stressor niet effectief bestreden kan worden, dan wordt de stress chronisch; de stressreactie blijft aanwezig en de negatieve gevolgen van stress treden op de voorgrond.

In 2004 werd ik beheerder van kinderboerderij Nieuw Rotsoord, een bewonersinitiatief in Utrecht. Het werkgebied was nieuw voor mij en gaf veel uitdagingen en leermogelijkheden. Eind 2009 kreeg ik voor het eerst nierbekkenontsteking, ik reageerde allergisch op de medicatie en moest herstellen met bedrust. In de jaren daarna kreeg ik gaandeweg vaker per jaar deze ontsteking, waarvan ik ook nu weer moest herstellen met enkel bedrust. Augustus 2014 kreeg ik naast de zesde keer nierbekkenontsteking dat jaar, ook sepsis waarvoor ik werd opgenomen in het ziekenhuis. Hiervan herstelde ik niet echt, ik bleef doodmoe en zo gauw ik maar iets deed werd ik weer ziek.

In 1999 ben ik begonnen met Tai Chi-, en Qigong-lessen bij Chan Makhan, en door mijn enthousiasme en de perfectionist die ik ben, oefende ik vaak thuis. Ik ben dat jaren blijven doen, maar door de drukte op mijn werk op de kinderboerderij, bleef het bij de lessen een keer per week, en uiteindelijk sloeg ik veel lessen over. Toen ik in 2014 niet herstelde na mijn ziekenhuisopname, ben ik in februari 2015 heel laagdrempelig weer qigong oefeningen gaan doen. Langzaam kreeg ik meer energie, ik bouwde de oefeningen op en ik herstelde. Ik was hier zo enthousiast over dat ik september 2015 de opleiding tot medisch Qigong practitioner ben gaan doen en mijn huidige opleiding in vervolg hierop in 2018 startte. Ik heb nooit meer nierbekkenontsteking gehad, terwijl mijn werk niet is veranderd en de stress er zeker niet minder op is geworden. Wel heb ik vanuit de qigong handvaten om de stress te verminderen, en dus ook de effecten van stress, wat zich in mijn geval uitte de nierbekkenontsteking.

In dit essay wil ik aantonen dat qigong een grote bijdrage kan leveren aan het verminderen van stress en de daaruit voortkomende lichamelijke klachten.

Wat gebeurt er bij stress?

Hoe verklaar je dat vanuit de westerse geneeskunde?

Hoe verklaar je dat vanuit de Traditionele Chinese geneeskunde?

Nierbekkenontsteking wordt niet beschreven als een van de symptomen van stress, waarom kreeg ik dat dan wel?

Welk effect heeft Qigong op stress?

De mens in het kort

Volgens de Westerse geneeskunde

Een mens is een levend organisme met samenwerkende orgaanstelsels (circulatiestelsel, spijsverteringsstelsel, urinewegstelsel, ademhalingsstelsel, huid, hormonale stelsel, zenuwstelsel, sensorisch stelsel, motorisch stelsel, voortplantingsstelsel). Deze orgaanstelsels zijn opgebouwd uit een of meerdere organen en zijn verantwoordelijk voor een of meer afzonderlijke taken en functies. De organen zijn opgebouwd uit weefsels. De weefsels zijn opgebouwd uit cellen met dezelfde bouw en functie. De cellen zijn de kleinste bouwstenen en functionele stofwisselingseenheden van het lichaam.^{1 (blz 75)}

Tussen alle cellen zit ruimte, het milieu interieur. Vanuit het milieu interieur worden de cellen gevoed. Alle organen hebben een functie om het milieu interieur constant te houden (*homeostase*). Het milieu interieur wordt van voedingsstoffen en zuurstof voorzien vanuit de bloedvaten, die vervolgens de afvalstoffen of geproduceerde stoffen weer afvoeren.

Slagaders (arteriën) voeren het bloed van het hart af; ze vertakken zich in arteriolen (kleine slagadertjes) en vervolgens in het weefsel tot uiterst dunne bloedvaten, de capillairen (haarvaten). In de capillairen vindt de uitwisseling tussen het bloed en het weefselvocht plaats.

Stress

Stress kun je definiëren als een toestand waarin sprake is van een balansverstoring tussen de eisen die aan een individu worden gesteld en de mogelijkheden die deze persoon tot zijn beschikking heeft om aan deze eisen te voldoen.²

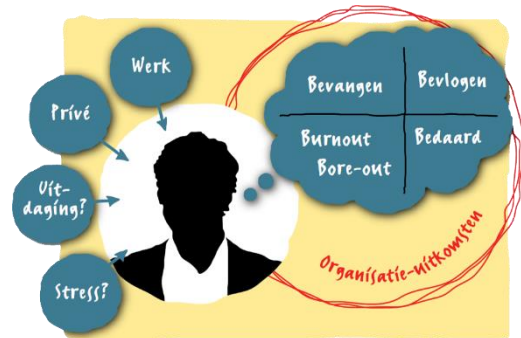
Stress wordt door artsen gevaarlijk genoemd. Dat klinkt misschien wat overdreven omdat je de gevolgen ervan niet direct ziet. Daarom is het belangrijk te weten wat stress met het lichaam doet. 3/4 Van de mensen

kamp volgens het onderzoek van Anderson (2015) met redelijke of hoge mate van stress.³

Een optimaal evenwicht

Homeostase heeft betrekking op het interne evenwicht, maar dit evenwicht kan verschillen afhankelijk van de omstandigheden. Het is van belang om flexibel genoeg te zijn om een nieuw evenwicht in te kunnen stellen als de omstandigheden daarom vragen.

Voor stress betekent dit, dat stressreacties ingeschakeld worden wanneer een bepaald evenwicht verstoord is om terug te keren naar dit evenwicht, of om een nieuw evenwicht in te stellen, waarbij mens of dier weer goed en zonder stress kunnen leven. Er zijn reacties op stressoren, die eigenlijk altijd optreden. Het maakt daarbij niet uit wat de stressor is en welke deel van de homeostase verstoord is. Deze stressreacties maken deel uit van het algemeen adaptatiesyndroom.



Adaptatiesyndroom

Het adaptatiesyndroom, of te wel aanpassingssyndroom, is wat we over het algemeen stress zijn gaan noemen.

Het is een drietrapsproces dat de fysiologische veranderingen beschrijft die het lichaam onder stress doorloopt. Hans Selye, een arts en onderzoeker, bedacht de GAS-theorie (General Adaptation Syndrome) in de jaren 30 van de vorige eeuw.

1. Alarmreactiestap

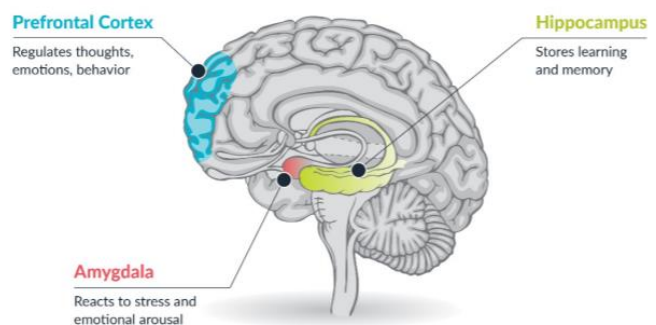
De alarmreactiefase verwijst naar de eerste symptomen die het lichaam ervaart bij stress, vecht of vlucht respons, wat een fysiologische reactie is op stress (acute stress). Deze natuurlijke reactie bereid je voor om te vluchten of jezelf te beschermen in gevaarlijke situaties. Je hartslag neemt toe, je bijnier maakt cortisol (een stresshormoon) vrij en je krijgt een adrenalinestoot, die de energie en concentratievermogen verhoogt. Na de eerste schok van een stressvolle gebeurtenis begint het lichaam zichzelf te herstellen. Het geeft een lagere hoeveelheid cortisol af en het hartslag en bloeddruk beginnen te normaliseren. Hoewel je lichaam deze herstelfase ingaat, blijft het een tijdje erg alert. Als je de stress overwint en de situatie geen probleem meer is, blijft je lichaam zichzelf herstellen tot je hormoonspiegels, hartslag en bloeddruk een pre-stress-toestand bereiken.

2. Weerstandsfase

Sommige stressvolle situaties vinden gedurende langere tijd plaats. Als je de stress niet oplost en je lichaam alert blijft, past het zich uiteindelijk aan en leert het hoe te leven met een hoger stressniveau. In deze fase doorloopt het lichaam veranderingen waarvan je je zich niet bewust bent in een poging stress het hoofd te bieden.

Chronische stress gaat in eerste instantie gepaard met een hogere cortisol concentratie in het bloed en de bloeddruk blijft verhoogd. Toch zie je na verloop van tijd, dat de cortisol minder wordt, terwijl de stress aanhoudt.

Bepaalde cellen in de hypothalamus, die het startpunt vormen van de langzame stressreactie, hebben receptoren voor cortisol. Receptoren zijn een soort van antennes van de cellen, zodat ze "weten" wat erom heen gebeurt. Als cortisol bindt aan de receptor, dan weten de cellen dat het lichaam in een toestand van stress is. De cellen verminderen dan hun activiteit, zodat er ook minder ACTH (Adenocorticotroophormoon, bijnierschorsstimulerend hormoon)



en dus minder cortisol aan het bloed worden afgegeven. Cortisol kan daardoor zijn eigen afgifte remmen. Deze negatieve terugkoppeling is goed om de stressreacties niet uit de hand te laten lopen. Als de weerstandsfase te lang duurt zonder pauzes om de effecten van stress te compenseren, kan dit echter leiden tot de uitputtingstrap.

Tekenen van de fase van de weerstand zijn: prikkelbaarheid, frustratie, slechte concentratie.

3. Uitputtingstrap

Deze fase is het resultaat van langdurige of chronische stress. Als je lang met stress worstelt, kunnen je fysieke, emotionele en mentale bronnen zo leeg raken dat je lichaam niet langer de kracht heeft om stress te bestrijden. Je wilt het opgeven of voelt dat je situatie hopeloos is. Tekenen van uitputting zijn onder meer: vermoeidheid, burnout, depressie, angst, verminderde stresstolerantie.

De fysieke effecten van deze fase verzwakken ook het immuunsysteem en brengen een risico voor stressgerelateerde ziekten.⁴



Symptomen van stress

- Verhoogde hartslag

In een stressvolle situatie, voorziet je hart je spieren sneller van zuurstof door je hart sneller te laten kloppen. Af en toe last hebben van een verhoogde hartslag is geen probleem, maar wanneer je hart te vaak zwaar belast wordt, kun je last krijgen van een hoge bloeddruk, hartkloppingen of een onregelmatige hartslag.

- Versnelde ademhaling

Door de stresshormonen schiet onze hartslag omhoog, zo ook onze bloeddruk en krijgen we last van een versnelde ademhaling. Een verkeerde ademhaling door stress (disfunctioneel adempatroon) heeft tot gevolg dat we de ingeademde lucht te vaak verversen en we daardoor te veel koolzuurgas vasthouden. Hierdoor kun je last krijgen van benauwdheid, druk op de borst, hartkloppingen, tintelingen of duizeligheid.

- Spijsvertering

Een vertraagde spijsvertering is één van de gevolgen van stress. Je lichaam pompt in tijden van stress meer bloed naar je spieren die veel energie nodig hebben (vecht-, en vluchtmodus). Je kunt daardoor een druk op je maag voelen en misselijk worden. Langdurige spanning kan hierdoor leiden tot gewichtsverlies. Maar andersom is ook mogelijk: door de daling van de bloedsuikerspiegel, kun je ook last krijgen van eetaanvallen en trek krijgen in zoetigheid.

- Slapeloosheid

Slecht slapen is een typisch gevolg van stress. Stresshormonen zorgen ervoor dat je rusteloos bent en dat je 's avonds gaat zitten piekeren. Gevolg is dat je niet uitgerust wakker wordt en éxtra geprikkeld aan de dag begint.

- Hoofdpijn

Eén van de meest voorkomende klachten van stress is hoofdpijn, ofwel 'spanningshoofdpijn'. Alsof er een strakke band om je hoofd zit. Die spanning wordt veroorzaakt door de spieren rond je voorhoofd, nek, schouders en soms de rug.

- Nek- en rugproblemen

Langdurige stress kan zich uiten in nek- en rugklachten. Je merkt het misschien niet direct, maar door spanning die je ervaart door stress, span je onbewust ook je nek – en schouderspieren aan. Uiteindelijk gaan je spieren verzuren en gaan ze pijn doen.

- Depressie, burn-out en angststoornissen

Stress kan op de lange termijn leiden tot een burn-out, depressiviteit en angststoornissen. Dat komt omdat de hormoonhuishouding wordt verstoord en de hersengebieden ontregeld zijn. Een onderzoek van de Universiteit van Yale laat zien hoe je brein door stress en depressie zelfs kan krimpen.

Het onderzoek laat zien dat de genetische schakelaar die bekend staat als een transcriptiefactor de expressie onderdrukt van verschillende genen die nodig zijn voor de vorming van verbindingen tussen hersencellen, die op hun beurt zouden kunnen bijdragen tot verlies van hersenmassa in de prefrontale cortex.⁵

- Slechter geheugen

Langdurige stress kan zorgen voor een slechter geheugen, de hippocampus krimpt bij langdurige stress. En dat is gevaarlijk, want dit gebied reguleert onze stemming en onze reactie op stress. Met gevolg dus dat we minder onthouden.

- Verminderde weerstand

Cortisol zorgt bijvoorbeeld voor een verminderde aanmaak van witte bloedcellen, waardoor je immuunsysteem daalt.

- Verouderingsprocessen

Stress leidt uiteindelijk tot versnelde verouderingsprocessen, blijkt uit verschillende onderzoeken. Dit komt vooral doordat de lengte van de DNA-streng sneller wordt verkort.⁶

De mens in het kort

Volgens de Traditional Chinese Medicine

Volgens het rapport uit 2002 van de World Health Organization (WHO) zijn heden ten dage ziektes veroorzaakt door een ongezonde leefstijl en omgeving de belangrijkste doodsoorzaak. Al duizenden jaren was dit bekend in de Classical Chinese Medicine (CCM).

Traditionele Chinese geneeskunde is een filosofie om de gezondheid te behouden. In tegenstelling tot de westerse geneeskunde is de traditionele Chinese geneeskunde van preventieve aard. Het doel is het immuunsysteem te versterken om ziekten te vermijden. In feite is de traditionele Chinese geneeskunde gebaseerd op het principe dat elke ziekte, kwaal of ongesteldheid in het lichaam te wijten is aan het uit balans zijn van Qi.

Om het effect van Qigong en stress volgens de TCM op je lichaam te begrijpen is het nodig om in het kort de taoïstische benadering van de mens te beschrijven.

San Bao

San Bao betekent de drie schatten en dit zijn volgens de taoïstische filosofie de drie componenten waardoor de mens bestaat: Jing (essentie, lichaam), Qi (levensenergie) en Shen (geest). Ze worden ook wel de drie lichamen genoemd, namelijk het fysieke lichaam (Jing), het energetische lichaam (Qi) en het bewustzijnslichaam (Shen). Samen vormen ze een eenheid, een totaliteit.

De mens is een afspiegeling van de natuur. Het Chinese filosofisch en theoretische raamwerk van het menselijk lichaam is gebaseerd op onder andere de theorie van Yin-Yang, de Vijf Elementen, het meridiaanstelsel. Elke behandeling in de TCM vindt zijn oorsprong in deze systematische theoretische structuur.

De mens wordt gezien in zijn geheel, binnen de context van het dagelijkse leven. De omstandigheden rond je geboorte, je relaties, werk, denkwereld, je emoties, familiegeschiedenis, leefstijl maar ook de seizoenen en voeding zijn van invloed op je welbevinden.

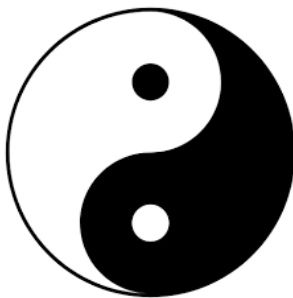
De TCM draait om evenwicht. Evenwicht is voor elk mens iets anders. In onze tijd is het vaak een hele klus om je evenwicht te bewaren. We worden gebombardeerd met prikkels, we hebben steeds meer stress en minder tijd, onze voeding is bewerkt en we komen alsmaar verder van de natuur te staan.

De Yin-Yang theorie

De sleutel voor de Chinese geneeskunde voor het behoud van gezondheid is een lichaam met Yin en Yang in balans.

Om te weten of Yin en Yang nog in balans is wordt gekeken naar symptomen. Bijvoorbeeld bij een Yin-deficiëntie: Yang te hoog, Yin te laag. Symptomen kunnen zijn: droge keel, duizeligheid, slapeloosheid, koorts, nachtzweeten.

Yang-deficiëntie: Yin te hoog, Yang te laag. Mogelijk symptomen: weinig energie, slaperigheid, koude voeten en handen, geen dorst, bleek zien.



Het Yin-Yang symbool heeft elk aspect een belangrijke betekenis. De buitenste cirkel staat voor het universum, het omvat de dualiteit van alles dat bestaat. De kleine cirkels vertegenwoordigen de gedachte dat niets absoluut is. De S-achtige vorm van de twee gebieden illustreren de afhankelijkheid van elkaar. Yin en Yang ondersteunen elkaar in een nooit eindigende cyclus in harmonie en balans.

Yin en Yang zijn geworteld in elkaar, afhankelijk van elkaar, balanceren in elkaar en onderscheiden zich van elkaar.⁷

Wanneer de Yin en Yang niet in balans zijn, zijn er volgens de westerse geneeskunde vaak nog geen aanwijzing voor ziekte maar volgens de Chinese geneeskunde heeft een patiënt op dat moment verzorging nodig ter voorkoming van ernstige symptomen.⁸

Qi

Traditioneel wordt Qi ('prana' in het Sanskriet, 'chi' in het Chinees en 'ki' in het Japans) gezien als levensenergie; manifestatie van de subtiele levensenergie die in elk mens stroomt en die niets anders is dan de oer-energie waaruit aarde en heelal voortkwamen.

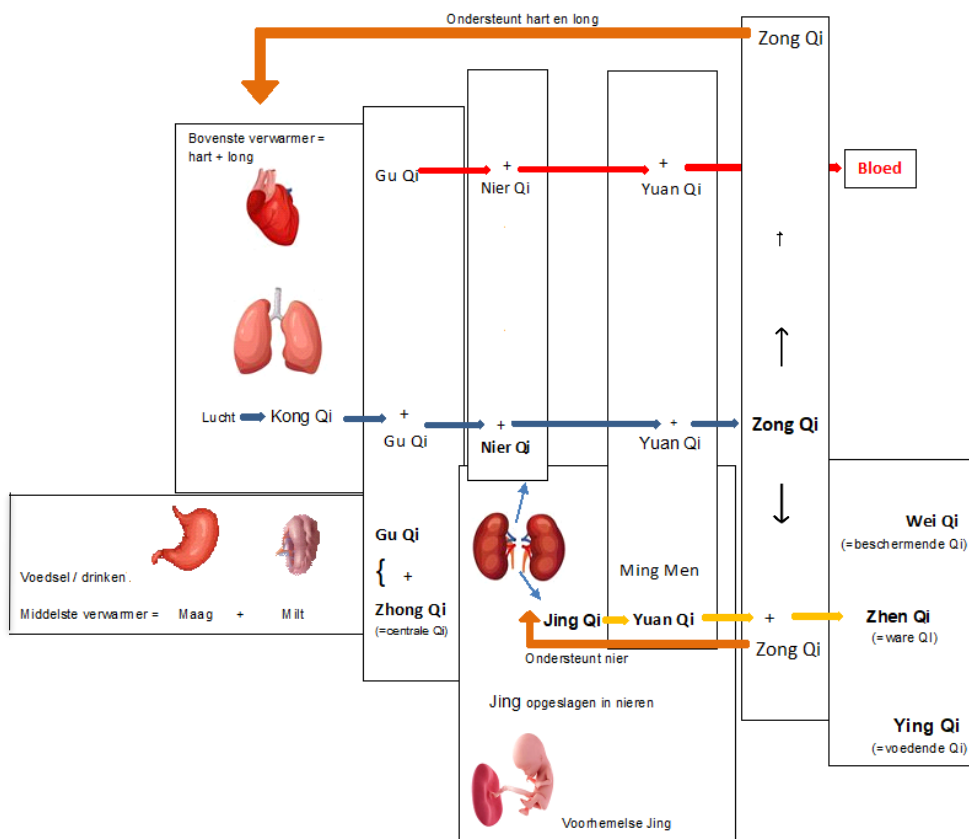
Zonder Qi kunnen we niet bestaan. Zowel voor het leven zelf, als voor het werk maken we er gebruik van, en dus moeten we onze Qi steeds aanvullen. Het is een basisenergie, meegekregen bij de geboorte. Andere bronnen van Qi om je Qi mee aan te vullen zijn voedsel (en drinken)↓, zon, licht, zuurstof (ademhaling) en contacten met andere levende schepsels.⁹

Fifty shades of Qi

Er zijn verschillende soorten Qi, in de nier wordt de oerenergie opgeslagen (Jing). Deze basis bestaat uit een prenataal deel (ook wel voorhemels deel genoemd) en een postnataal deel (of nahemels deel). Het prenatale deel is wat je meekrijgt van je (voor)ouders, deze kun je niet aanvullen, dus je moet zorgen dat het gebruik van de prenatale Jing zo veel mogelijk beperkt wordt.

Het 'geheim' hiervoor is matigheid in alles. Concreet: een balans tussen werk en rust, niet te veel stress, niet te vaak seks en niet te veel kinderen baren. Want ook dit soort activiteiten putten je voorraad oerenergie uit. Het prenatale Jing kun je aanvullen. In TCM zijn drie yin-organen betrokken bij de productie van Qi: de nier, de milt en de longen. De verschillende vormen van Qi hebben ook een eigen functie en naam, maar alle verschillende types zijn dus één Qi die zich in verschillende vormen manifesteert.

In het onderstaand schema heb ik een weergave gemaakt van de werking van de verschillende Qi-vormen.



De **Jing** in de nieren vormt de grondstof van de **Yuan Qi** die wordt opgeslagen in de een punt onder de nieren (Ming Men) en van daaruit naar boven gestuurd richting de borstholte. De Yuan Qi dient als katalisator voor de transformatie van Qi.

In de longen (master of Qi) halen we via de ademhaling Qi uit de lucht, **Kong Qi**.

Door te eten, onttrekken maag en milt essentie uit voedsel, **Gu Qi**. Kong Qi uit de longen en Gu Qi bundelen in de borstholte en vormen **Zong Qi**.

Een deel van de Gu Qi gaat naar het hart waar het samen met Nier Qi en Yuan Qi wordt omgezet in bloed

Als Zong Qi en Yuan Qi samenkomen ontstaat er **Zhen Qi** (ware Qi) die weer bestaat uit **Wei Qi**, beschermende Qi, en **Ying Qi**, voedende Qi.

De Ying Qi stroomt door de meridianen en voedt de organen en het hele lichaam.

De Wei Qi stroomt buiten de meridianen onder de huid en tussen de spieren.

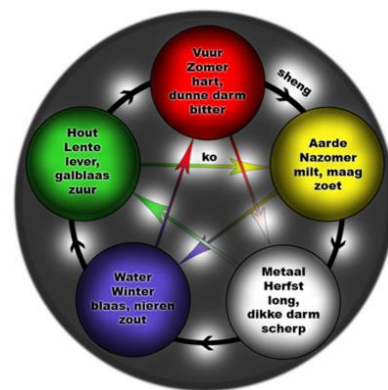
Vijf elementen theorie (Wu Xing)

De Chinezen maken gebruik van de vijf elementen om het ontstaan van beweging en verandering te verklaren, het is een van de hoekstenen van de Chinese geneeskunst. De elementen, hout, vuur, aarde, metaal en water zijn gekoppeld aan de organen, aan verschillende smaken, aan de seizoenen, aan levensfasen etc. Als er een verstoring is van één van de vijf elementen dan heeft dat invloed op het fundamentele evenwicht tussen Yin en Yang. De elementen werken samen, maar controleren elkaar ook.

afbeelding 10

Medisch gezien kun je zeggen dat de TCM de Yin en Yang theorie gebruikt om de aard van de ziekte te beschrijven en de vijf-elemententheorie beschrijft de locatie van de ziekte.⁸

Elementen samenwerkingscyclus (voedende cyclus, Sheng)
Elementen tegenwerkingscyclus (controlerende cyclus, Ko)



Meridianen (Jing Luo)

Meridianen werden 6.000 jaar geleden voor het eerst benoemd in de Veda's door de oosterse geneeskundigen en worden uitgelegd als symmetrische energetische banen die de acupunctuurpunten en organen verbinden. Via de meridianen en de daarop liggende acupunctuurpunten wordt gecommuniceerd tussen verschillende delen van het lichaam. In oude yoga teksten wordt melding gemaakt van zo'n 72.000 grotere en kleinere energiekanalen binnen het menselijk wezen.

Meridianen zijn de banen waardoor de energie zich in ons lichaam beweegt. Alle meridianen met elkaar vormen een netwerk, de Jing Luo.

Er zijn 12 hoofdmeridianen, deze 'bedienen' een orgaan en zijn ernaar vernoemd. De meridianen liggen symmetrisch aan beide zijden van het lichaam. Daar komen dan ook nog twee meridianen bij die niet aan een orgaan zijn gerelateerd, Conceptievat (Ren Mai) en Gouverneurvat (Du Mai), deze behoren tot de 8 wondermeridianen. De Ren Mai en de Du Mai liggen op de middellijn van het lichaam, het conceptievat aan de voorzijde en het gouverneurvat aan de achterzijde. Samen worden deze twee meridianen ook wel de embryonale kringloop genoemd, omdat het de enige meridianen zijn bij een foetus. Conceptie- en gouverneurmeridiaan komen niet in tweevoud voor.

Effect van stress volgens de TCM

Hieronder zijn een aantal relaties weergegeven die een belangrijke rol (kunnen) spelen bij stress en de daaruit voortvloeiende burnout volgens de TCM. Met name wil ik hierbij even stilstaan bij de interrelaties nier-hart, nier-milt, nier-lever. Andere interrelaties heb ik buiten beschouwing gelaten omdat ze veelal minder directe aanknopingspunten bieden met de symptomatologie van stress. Ter verduidelijking heb ik een aantal symptomen vermeld die zich voordoen bij verstoringen in de relaties tussen organen. De meeste hiervan vertonen een grote mate van overeenkomst met de gezondheidsklachten die zich voordoen bij stress.

Nier en Hart De nieren behoren tot het water-element uit de 5-elementen theorie terwijl het hart tot het vuur behoort. Hart en nieren worden geacht in balans te zijn voor het goed functioneren van het lichaam. Dit omdat ze twee tegengestelde polen vertegenwoordigen, nl. Yin (water) en Yang (vuur). Het Hart-Yang daalt normaal gesproken af om het Nier-Yin te verwarmen en het Nier-Yin stijgt op om het Hart-Yin te voeden en te koelen. Zo ondersteunen beide organen elkaar om goed te kunnen functioneren. Het hart herbergt de Shén (geest) terwijl de nieren Jing opslaan. De pre-natale Jing doet de Shén ontstaan terwijl de postnatale Jing de Shén blijft voeden en onderhouden. De Shén op zijn beurt zorgt voor het aansturen of in goede banen leiden van de Jing. Wanneer Nier-Yin deficiënt is, dan is het niet in staat om op te stijgen naar het hart en het hart-Yin te voeden en te koelen. Hierdoor ontstaat er hyperactiviteit van hart-vuur dat zich uit in mentale rusteloosheid, slapeloosheid, nachtzweeten etc. Als de Jing zwak is dan wordt de Shén onvoldoende gevoed en ontstaat er een tekort aan algehele vitaliteit, de wilskracht en het zelfvertrouwen nemen af. Als de Shén verstoord wordt door emotionele problemen dan wordt de Jing niet meer in goede banen geleid en ontstaat algehele vermoeidheid en futloosheid.

Nier en Milt Nier en milt voeden elkaar constant in een goed functionerend lichaam. De milt vormt de basis voor de aanmaak van postnatale Qi/Jing uit onze voeding (zie overzicht Qi), terwijl de nieren de bron zijn van prenatale Qi/Jing. Bij deficiëntie van de milt zal er onvoldoende post-natale Qi worden omgezet in postnatale Jing zodat de nier onvoldoende wordt geïtaliseerd. Dit zal leiden tot klachten van moeheid, slechte eetlust, duizeligheid en lage rugpijn. Als Nier-Yang deficiënt is zal dit ook leiden tot een deficiëntie van Milt-Yang waardoor de transformatie en transportfunctie van de milt verzwakt. Dit zal met name leiden tot diarree, kouwelijkheid en spijsverteringsklachten.

Nier en Lever De nier slaat Jing op terwijl de lever zorgt voor de opslag van Xue (bloed). Tussen Jing en Xue

vindt een constante wisselwerking plaats, waarbij Jing aan de basis ligt van de vorming van Xue. De voedende eigenschap van Xue zorgt daarentegen voor een continue vitalisering van Jing. In TCM wordt dan ook gezegd dat “lever/Xue en nier/Jing een gemeenschappelijke oorsprong of bron hebben”. Hierdoor zijn Yin en Yang van nier en lever ook nauw aan elkaar verwant en beïnvloeden ze elkaar. Zo zorgt het Yin deel van de nier (Nier-Yin) voor voeding van Lever-Yin/LeverXue. Als Nier-Yin deficiënt is, kan dit leiden tot Lever-Yin deficiëntie, waardoor het Lever-Yang onvoldoende verankerd blijft en de neiging heeft op te stijgen met als mogelijke klachten: hoofdpijn, prikkelbaarheid, wazige visus, duizeligheid, oorsuizingen. Deficiënt Nier-Yin kan ook Lever-Xue deficiëntie veroorzaken wat zich vooral uit in duizeligheid, wazige visus, oorsuizingen (omdat Xue nauw verwant is met Yin, zijn de symptomen van Xue deficiëntie ook gerelateerd aan Yin deficiëntie).¹¹

Qigong

Traditional Chinese Medicine (TCM), voortgekomen uit de Classic Chinese Medicine (CCM) is de internationale verzamelnaam voor verschillende toepassingen van Chinese geneeskunde. Acupunctuur, kruiden, voeding, massage en Qigong zijn behandelingsvormen van TCM. Vaak worden deze gecombineerd in een behandeling. Qi is de levensenergie en gong betekent ermee omgaan/werken. Qigong is dus werken met levensenergie en heeft tot doel het lichaam en de geest in balans te krijgen of te houden.

Al circa 2.500 jaar geleden werd, hoog in de bergen van Noord China, ‘qigong’ beoefend door Taoïstische priesters. Qigong is een meditatieve methode van lichaamsoefeningen, ademhaling en meditatie. Ze geloofden dat door de oefeningen de vitale levenskrachten versterkt werden.

Tevens ontdekte men dat de conditie (verdeling, stroming, enz.) van deze levensenergie van wezenlijk belang was voor het functioneren van onze lichaam en geest. Zowel fysieke processen als spijsvertering, bewegen, ademen, als geestelijke processen als denken, concentreren, enz. bleken beïnvloed te worden door de conditie van de Qi c.q. de conditie van het energiestelsel. Ook ontdekte men dat dit opgebouwd was uit een stelsel van meridianen die verschillende organen en energiecentra met elkaar in verbinding brengen in de vorm van een netwerk. Hetzelfde energiestelsel dat de levensenergie over ons lichaam verdeelt, is ook de basis van de acupunctuur, Chinese massage (Tuin-na), de Japanse drukpuntmassage (Shiatsu), e.a. Na veel inwendig onderzoek en experimenteren ontdekte men langzamerhand ook dat en hoe de conditie van het energiestelsel ten gunste beïnvloed kon worden door meditatieve houdingen en visualisaties, bewegingen, ademhalingsoefeningen, klanken, concentratieoefeningen, enz. In het kort gezegd: qigong kwam tot ontwikkeling.¹²

Door een bepaalde periode van intensief en gedisciplineerd qigong te beoefenen, wordt men zich bewust van een soort warmte (vitale Qi) in het lichaam, die d.m.v. de ademhaling van buiten naar binnen stroomt. Dit is de externe Qi. Deze externe Qi stimuleert de interne Qi die door het meridiaanstelsel stroomt om zo het hele systeem (lichaam en geest) te activeren. Hierdoor worden blokkades in de meridianen opgeheven, zodat bloed en energie vrij kan stromen en sterker wordt. Ook het immuunsysteem wordt zonder obstakels gevoed door de basisenergie, waardoor de gezondheid steeds beter wordt. Mensen met een slechtere gezondheid krijgen meer kracht, patiënten kunnen hun ziektes overwinnen, ouderen ontdekken dat hun kracht toeneemt etc..

Ook ik heb dit dus aan den lijve ondervonden, maar hoe bewijs je dit?

Onderzoek naar de effecten van Qigong

Er zijn erg veel onderzoeken gedaan naar de effecten van qigong om mensen te helpen stress en angst te verminderen, maar er is een schaarste aan systematische reviews die het bewijsmateriaal uit onderzoeken met controlegroepen onder gezonde proefpersonen evalueren. Ik wil graag de resultaten gebruiken van het volgende onderzoek:

Omgaan met stress en angst door middel van Qigong-oefeningen bij gezonde volwassenen: een systematische review en meta-analyse van gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken.¹³

Dit is een onderzoek gedaan aan de universiteit van Hong Kong.

Een meta-analyse is een onderzoek waarbij de resultaten van eerder uitgevoerde onderzoeken samen worden genomen om een preciezere uitspraak te doen over een bepaald fenomeen of theorie. Een gerandomiseerd onderzoek is een onderzoek met controlegroep (RCT: Randomized Controlled Trial). Het is een type wetenschappelijk onderzoek in de biowetenschappen, vooral in de geneeskunde, waarbij getracht wordt de vraag te beantwoorden of een bepaalde behandeling ('interventie') werkzaam of zinvol is.

Dit onderzoek omvat RCT's die het effect onderzoeken van qigong oefeningen op de vermindering van stress of onrust bij gezonde volwassenen (gezond werd hierbij gedefinieerd als die personen die psychische stress ervaren maar geen psychiatrische symptomen of chronische ziekte).

Er werden 13 databases onderzocht op gegevens tot juni 2013. Hierin werden 327 potentieel relevante artikelen gevonden, hiervan voldeden uiteindelijk maar 7 studies (17-23) aan alle criteria. Deze 7 trials werden gehouden in Australië (trial 17, zie onderstaand schema), Zuid-Korea (18, 21), Hongkong (19), de VS (20), het vasteland van China (22) en Spanje (23). Ze zijn allemaal gepubliceerd in peer-reviewed tijdschriften met volledige teksten.

Resultaten:

De resultaten worden weergegeven in SMD en CI. Een SMD kunnen we interpreteren als de effectgrootte van de interventie ten opzichte van een controlegroep. Bij SMD kun je grofweg zeggen dat een SMD van 0,2 een klein effect, 0,5 een matig effect en 0,8 een groot effect weergeeft. De 7 trials hadden een SMD van 0,75 - 0,98. Dit wijst dus voor alle 7 trials op een significante verbetering.

CI is een betrouwbaarheidsinterval, een CI van 95% betekent dat bij herhaling van het onderzoek met nieuwe proefpersonen uit dezelfde populatie, mag worden verwacht dat voor 95% de uitkomst hetzelfde zal zijn. De 7 trials hadden allen een CL van 95%.

Twee RCT's (17, 18) onderzochten de acute effecten van Qigong-oefeningen na een enkele sessie Qigong-beoefening. Een RCT (17) vergeleek Qigong-oefeningen met het bijwonen van lezingen. Een andere RCT (18) vergeleek Qigong-oefeningen met gestructureerde bewegingen. Beide studies suggereerden een gunstig effect van Qigong-oefening op angst.

Vier RCT's (19, 21 - 23) onderzochten het effect van Qigong-oefeningen op angst na een periode van Qigong-beoefening. Ze suggereerden allemaal een gunstig effect onmiddellijk na het Qigong-interventieprogramma in vergelijking met de controlegroep, en een studie (19) suggereerde dat het effect 4 weken later aanhield.

Drie RCT's (19 - 21) onderzochten het effect van Qigong-oefeningen op ervaren van stress na een periode van Qigong-beoefening. Alle drie de onderzoeken suggereerden een wenselijk effect onmiddellijk na het Qigong-interventieprogramma vergeleken met de controlegroep, en één onderzoek (19) suggereerde dat het effect 4 weken aanhield.

Studies	Subjects (age)	Sample size (pre/post)	Intervention (frequency)	Control	Duration	Relevant outcome measures
Johansson et al., 2008 [17]	Regular qigong practitioners for 4.8 ± 3.1 years (mean age: 51 years)	QG: 28	Jichu Gong	Lecture attendance	30 min	(1) STAI-state form
		CG: 31				(2) POMS
Lee et al., 2004 [18]	Healthy male volunteers who were offered 4 weeks of free classes in Qi-training (20–40 years)	QG: 16	ChunDoSunBup Qi training	Structured movements without gathering or moving <i>qi</i> .	1 hour	(1) STAI-state form
		CG: 16				(2) ACTH
						(3) Cortisol
						(4) Aldosterone
Chow et al., 2012 [19]	Middle-aged adults (21–64 years)	QG: 34/34	Chan Mi Gong (90 min, supervised session once a week for 8 weeks, continued with home practice for 4 weeks)	Wait list	12 wk	(1) DASS-21
		CG: 34/31				(2) ChQOL
						(3) Salivary cortisol level
Griffith et al., 2008 [20]	Hospital staff (mean age: 51 years)	QG: 25/16	Basic Eight qigong (1 hour, twice a week plus 30 minutes of DVD-directed practice for non-class days)	Wait list	6 wk	(1) PSS
		CG: 25/21				(2) SF-36
						QG: 25/19
Hwang et al., 2013 [21]	Distressed adults (20–60 years)	CG: 25/19	Brief qigong-based stress reduction program (4 weekly group sessions with a total of 5 hours; 15 min home practice twice daily)	Wait list	4 wk	(1) PSS
						(3) STAI
						(3) <i>Hwa-byung</i> (anger syndrome) scale
						(4) WHOQOL-BREE
						(5) Salivary cortisol
Liu et al., 2008 [22]	College students (Age: n.r.)	QG: 50	Eight-Section Brocade qigong (1.5 hours, 5 times per week)	Wait list	12 wk	SCL-90
		CG: 50				
Manzanogue et al., 2009 [23]	College students (18–21 years)	IG: 21/16	Eight-Section Brocade (Ba Duan Jin) qigong (30 minutes, 3 group sessions a week plus individual practice on the other days)	Wait list	1 mo	(1) STAI-trait form (2) BAI (3) BDI (4) PSQI (5) TNF- α
		CG: 18/16				

Verklaring van de afkortingen:

CG, controlegroep; QG, qigong groep;			
ACTH, adrenocorticotropie hormoon;			
ChQOL, het Chinese levensinstrument voor levenskwaliteit;			
DASS, depressie angst stress schalen;			
DASS-A, DASS-angst subschaal;			
DASS-D, DASS-depressie subschaal;			
DASS-S, DASS-stress subschaal;			
PDS, psychologische needschaal;			
POMS, Profile of Mood States;			
ChQOL, het Chinese levensinstrument voor levenskwaliteit;			
PSS, Perceived Stress Scale, (waargenomen stressschaal);			
SF-36, 36-item korte vorm gezondheidsenquête;			
STAI: State-Trait Anxiety Inventory			
WHOQOL-BREE, wereldgezondheidsorganisatie quality of life			
BAI: Beck Anxiety Inventory			
BDI: Beck Depression Inventory			
PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index			
TNF- α : Tumornecrosefactor- α ; stimuleert de			
ontstekingsreactie in het lichaam (reumareacties, ziekte van Crohn).			
TNF- γ : Tumornecrosefactor- γ			

In de hierboven aangehaalde onderzoeken zijn diverse meetinstrumenten gebruikt, vooral gevalideerde psychosociale meetinstrumenten voor het meten van de mate van stress, angst of depressie. Een enkele keer werd ook het niveau van stressgerelateerde hormonen gemeten.

Een van de onderzoeken heb ik iets verder uitgewerkt om de mate van verandering aan te kunnen tonen. Ik heb daarvoor trial 20 genomen omdat ik daarvan meer inhoudelijke informatie kon vinden.

RCT 20 Qigong Stressreductie bij ziekenhuispersoneel ¹⁴

Abstract

Het doel van deze studie was om de effectiviteit van een qigong trainingsprogramma te onderzoeken in het verminderen van stress bij ziekenhuispersoneel.

Proefpersonen werden willekeurig toegewezen aan een 6-weekse interventie van qigong-praktijk (16 personen) of een wachtlijst (21 personen).

- Bij de primaire meting is de Perceived Stress Scale toegepast, een 10-items vragenlijst met 5-punts Likert-schalen (0=helemaal niet, 5 is maximaal waar). Uiteindelijk kan iemand een maximale stressscore van 40 behalen.

- Secundaire meting was de Health Status Survey Short Form (SF-36), die de kwaliteit van leven aangeeft.

- De pijnintensiteit van de voorgaande week werd gemeten met de VAS-schaal (Visual Analogue Scale) van 100 mm (0 is geen pijn, 100 is extreem).

- Daarnaast werden lichaamsgewicht, bloeddruk, hartslag en slaapkwaliteit gemeten.

De gebruikte Qigong-oefeningen waren The Basic Eight. Een medische Qigong-set bestaande uit 8 oefeningen ontworpen door Qigonggrootmeester Hong Liu om 14 van de meridianen te activeren die gewoonlijk door acupuncturisten worden gebruikt: de longen, dikke darm, maag, milt, hart, dunne darm, urineblaas, nier, hartregelaar, drievoudige verwarmers, galblaas, lever en conceptie en bestuursvat. In onderstaand schema zijn de significante veranderingen weergegeven.

Demografische gegevens	Groep A	Groep B	
	Qigong groep	Contolegroep	
Man / vrouw	4/12	17/5	
Leeftijd	52	50	
Gewicht	74	81	
Lengte	167	177	
BP: systolisch	127	124	
BP: diastolisch	80	73	
Pols	72	69	
Verandering na interventie	Qigong groep	Contolegroep	gemiddeld volw.45-60 jaar
Health Status Survey Short Form (SF-36) :	Verandering	Verandering	
SF-36 Sociaal functioneren	+17,3	+2,4	86,4
SF-36 Vitaliteit	+11,3	+3,8	72
Pijn test	-5,6	-0,3	
PSS score 0-40 (40 maximaal stress)	-4,5	+0,4	> 14 =stress

Op basis van PSS-scores had groep A een significante vermindering van de ervaren stress in vergelijking met groep B. Leden van groep A vertoonden ook significante stijgingen op de SF-36 Social Functioning-subscale in vergelijking met groep B, dus een verbetering van 20% van hun sociaal functioneren ten opzichte van het gemiddelde.

Er werd een subanalyse uitgevoerd bij proefpersonen die pijn ervoeren (11 proefpersonen uit groep A en 16 proefpersonen uit groep B), waarbij *t*-tests binnen de groep werden gebruikt om veranderingen in de pijnintensiteit tijdens de studie verder te analyseren. In deze analyse vertoonde groep A een significante vermindering van pijn, maar groep B niet.

Deze resultaten suggereren dat blootstelling op korte termijn aan qigong effectief was bij het verminderen van stress bij ziekenhuispersoneel. Verdere studies zijn nodig om de mogelijke effectiviteit van qigong te evalueren bij het verminderen van pijn en het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Conclusie

Uit de aangehaalde onderzoeken komt duidelijk naar voren dat qigong een significant positief effect heeft op het verminderen en tegengaan van stress, depressie en angst. Sinds twee jaar geef ik qigong-lessen aan vrijwilligers op de kinderboerderij, veelal mensen met psychosociale problematiek. Mijn ervaring komt geheel overeen met de uitkomsten van de trials.

Wat mijn persoonlijke ervaring betreft: het wegblijven van de nierbekkenontsteking na het regelmatig beoefenen van qigong is vanuit de TCM goed te verklaren, mijn nier Qi wordt voldoende aangevuld door de qigong en de stress verminderd.

Vanuit de westerse geneeskunst is het wat lastiger. James L. Wilson beschrijft in zijn boek "Bijnier-uitputting", het effect van de stress op de bijnieren. Dit wordt in verschillende artikelen weer tegengesproken. Daarbij komt dat formeel de bijnieren niet bij de nieren horen en er dus geen reden zou zijn voor nierbekkenontsteking. Wel gaat de weerstand omlaag door stress en kan dat net mijn zwakke plek zijn, waardoor een overmaat van stress zich uiteindelijk uit in de bijnierontsteking.

Kortom, Qigong is geen wondermiddel, maar ik zou het van harte willen aanbevelen bij mensen met psychosociale problematiek met name bij stress, burnout, depressie, angststoornissen en uitputting door lichamelijke stoornissen. Zij zullen er ongetwijfeld baat bij hebben omdat qigong hun vitaliteit verhoogt, waardoor hun psychische en lichamelijke klachten verminderen. Natuurlijk zou het helemaal mooi zijn als mensen preventief qigong gaan doen om klachten te voorkomen.

Voetnoten

- ¹ Anatomie en fysiologie van de mens; Ludo Gregoire, Agnes van Straaten-Huygen, Rogier Trompert
- ² Theoriemap Tao Chi Qiging Academy, opleiding Qigong Instructeur leerjaar 1
- ³ <https://www.bedrock.nl/gevolgen-stress>
- ⁴ <https://nl.centrumdlamamy.com/articles/condition-specific-clinical/general-adaptation-syndrome-your-bodys-response-to-stress.html>
- ⁵ <https://news.yale.edu/2012/08/12/yale-team-discovers-how-stress-and-depression-can-shrink-brain>
- ⁶ <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/leven/137005-stress-versnelt-verouderingsproces.html>
- ⁷ Aantekeningen Tao Chi Qiging Academy, opleiding Qigong Instructeur leerjaar 1
- ⁸ A TCM Way to be Healthy, Inside and Out; Liqun Zhang
- ⁹ <https://vdocuments.site/ebook-kyusho-en-katsu-jutsu.html>
- ¹⁰ [https://www.varuvo.nl/nl/assortiment/844254/Volatile_5_Elementen_metaal_\(afbeelding\)](https://www.varuvo.nl/nl/assortiment/844254/Volatile_5_Elementen_metaal_(afbeelding))
- ¹¹ 080208_Burnout_Acup_Paul_Bakker.pdf
- ¹² <https://vdocuments.site/ebook-kyusho-en-katsu-jutsu.html>
- ¹³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3893407/#B8>
- ¹⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3152799/>