

# Emotioneel trauma in de acupunctuurpraktijk

B. Henkes

Beroepsopleiding Acupunctuur 2<sup>e</sup> leerjaar, Academie Qing-Bai

Januari 2021

Psychische trauma's zijn een aandoening van machtelozen.  
Op het moment dat het trauma ontstaat,  
verkeert het slachtoffer in een hulpeloze toestand  
als gevolg van een overweldigende externe krachtsontplooiing.

Trauma en Herstel, Herman (2015)

## Samenvatting

Emotioneel trauma tast het lichaam aan op een diep niveau. Het veroorzaakt diepgewortelde overtuigingen. Voor het behandelen van emotioneel trauma is het belangrijk dat de oorzaak bij de basis wordt aangepakt. Het moment van ontstaan van het trauma is hierbij belangrijk. Hoe eerder in het leven het emotioneel trauma is ontstaan hoe meer vastgeroest de overtuigingen zullen zijn. De onderzoeksvraag die in dit paper wordt beantwoord is: is het mogelijk om emotioneel trauma en hieraan gekoppelde traumageheugen te behandelen met acupunctuur? Door middel van literatuuronderzoek wordt hiernaar gekeken. Er zal met name ingegaan worden op protocollen zoals deze worden omschreven in "Treating Emotional Trauma with Chinese Medicine" geschreven door Holman (2017). Tevens zal worden gekeken naar de rol van *qi jing ba mai* (buitengewone meridianen). Oorzaak van emotioneel trauma gaat soms tot wel 7 generaties terug. Er is niet altijd een bewuste herinnering aan daadwerkelijk emotioneel trauma. Een laatste vraag is dan ook op welke manier acupunctuur inzetbaar is bij transgenerationeel trauma. Na het bestuderen van de verschillende literatuur wordt het duidelijk hoe emotioneel trauma zich manifesteert in het lichaam. De uitwerkingen kunnen zowel psychisch als mentaal naar voren komen. Door een gestructureerde aanpak is acupunctuur een volwaardige behandeling en veilige behandelmethodede om emotioneel trauma te behandelen.

## Inhoud

1. Inleiding
2. Theoretisch kader
3. Emotioneel trauma
  - 3.1 Pathologie van emotioneel trauma en traumageheugen
  - 3.2 Effect van emotioneel trauma op de hersenen
4. Behandeling emotioneel trauma met acupunctuur
5. Protocol acupunctuur bij emotioneel trauma
6. Ontvouwen van de *qi jing ba mai*
  - 6.1 *Qi jing ba mai* en erfelijkheid
  - 6.2 Invloed van emotioneel trauma op *qi jing ba mai*
  - 6.3 Behandeling via de *qi jing ba mai*
7. Conclusie
8. Literatuur

## 1. Inleiding

Traumatische ervaringen laten sporen na. Wanneer emotioneel trauma niet wordt verwerkt zet het zich vast in het lichaam. Het traumageheugen is geboren. Iedere keer wanneer er zich een situatie voordoet, een geur wordt geroken, een geluid gehoord wordt, die gekoppeld zijn aan de herinneringen van het trauma, vindt er herbeleving plaats. Het lichaam reageert alsof het op dat moment in gevaar is. Vecht-of-vluchtreacties worden geactiveerd. Alles om te overleven. Er is chaos in het lichaam. Wanneer een traumatische gebeurtenis plaatsvindt is er sprake van onmacht. De combinatie van machteloosheid en de daadwerkelijke gebeurtenis verstrooit de *qi*, het slaat deze als ware uiteen.

De motivatie voor het schrijven van deze paper is ontstaan door mijn ervaringen tot nu toe zowel privé als in mijn praktijk waar ik werk als voetreflexzonetherapeut. Privé heb ik een jeugd gehad waar veel in is gebeurd. Drankmisbruik gaat generaties terug. Depressie en angsten zijn niet vreemd in onze familielijn. Naast trauma's ontstaan in dit leven zijn er duidelijke aanwijzingen van transgeneratieel trauma.

In mijn praktijk is mij opgevallen dat klachten waar cliënten mee naar de praktijk komen vaak een onderliggende emotie hebben. Door het behandelen via de voeten van verstoorde weefsels en organen komen emoties naar boven. Soms zijn dat emoties die op dat moment spelen, vaker komt het voor dat het oude "pijnen" zijn of zelfs pijnen van de vorige generaties.

Psychotherapie is een belangrijk aspect in het behandelen van emotioneel trauma. In sommige gevallen is dat voldoende om het lichaam van het traumageheugen te verlossen en het trauma te kunnen verwerken. Emotioneel trauma en het traumageheugen zitten echter diep in het lichaam en zetten zich vast. Dit onderstreept de noodzaak dat het nodig is om emotioneel trauma ook lichamelijk te behandelen. Via voetreflexzonetherapie doe ik dit al. In deze paper zal ik onderzoeken hoe om te gaan met emotioneel trauma door middel van acupunctuur.

Fysiologisch bekeken maakt emotioneel trauma chaos in het lichaam: hersenactiviteiten veranderen en vecht-of-vluchtmechanismen worden geactiveerd. Door de chaos die ontstaat, ontstaat er *feng* (wind) met alle gevolgen van dien voor de doorstroming binnen de 12 *Jing mai* (hoofdmeridianen). *Qi*, *xue* en *Jing* worden verstoord (Holman, 2017). Hoe acupunctuur inzetbaar is om deze chaos op te helderen en hoe het vastzitten van emoties in het lichaam kunnen worden verholpen, zodat een persoon in zijn optimale staat kan functioneren wordt in deze paper verder uitgewerkt.

Naast psychische klachten kent emotioneel trauma juist ook de lichamelijke effecten van trauma. Wat de lichamelijke klachten zijn van een persoon is voor eenieder verschillend. Het hangt bijvoorbeeld af van de constitutie van een persoon, op welk moment in het leven het emotioneel trauma is ontstaan en hoe het lichaam belast wordt (Holman, 2017). Zeer belangrijk is om bij iedere cliënt na te gaan of er emotioneel trauma onder de hulpvraag ligt. Ook wanneer de persoon zichzelf hier niet van bewust is.

In eerste instantie had ik een globale vraag. Kun je acupunctuur inzetten bij emotioneel trauma zo ja, is daar een bepaald behandelprincipe voor. Door het bestuderen van verschillende literatuur; boeken en internet. Heb ik gekeken naar zowel de westerse als de oosterse benadering. Door het bestuderen van de verschillende literatuur kon ik mijn onderwerp steeds meer specificeren. De hoofdvraag blijft; Is het mogelijk om emotioneel trauma en het daaraan gekoppelde traumageheugen te behandelen met acupunctuur, en zo ja, op welke manier? Hoe kun je transgeneratieel emotioneel trauma en het hieraan gekoppelde traumageheugen behandelen. Is het mogelijk om de chaos die ontstaan is in het lichaam door het daadwerkelijke emotioneel trauma te ontwarren en is het mogelijk de verloren macht over het zelf en de verbinding met anderen te herstellen.

## 2. Theoretische kader

In het onderzoek naar de antwoorden op mijn vragen omtrent emotioneel trauma en de toepasbaarheid van acupunctuur, heb ik mij als eerste verdiept in het behandelen van emotioneel trauma volgens prof. dr. Bessel van der Kolk, die al meer dan dertig jaar werkt met getraumatiseerde mensen. Dr. Bessel van der Kolk heeft ondervonden dat het noodzakelijk is als eerste kalmte te creëren om van daaruit verder te behandelen. Het boek "Trauma en Herstel" (Herman, 2015) heb ik geraadpleegd om meer inzicht te krijgen in emotioneel trauma. Herman stelt dat de kernervaringen van een emotioneel trauma onmacht en isolement zijn. Voor herstel is het noodzakelijk macht terug te krijgen en verbinding met anderen te verwerven.

Holman (2017) beschrijft in het protocol omschreven in "Treating emotional trauma with chinese medicine" dat de eerste stap de chaos die is ontstaan door emotioneel trauma te kalmeren en de mens te aarden. Om van daaruit verder te gaan met de behandeling komt overeen met de zienswijze van prof. dr. Bessel van der Kolk.

Om meer inzicht te krijgen in transgenerationeel trauma heb ik mij verdiept in familiepatronen. Van Steijn (2016) omschrijft hoe familiepatronen werken en hoe belangrijk het is voor verwerking om zicht te hebben op de oorsprong van een patroon. In het boek komt onder andere naar voren hoe belangrijk de tijd in de baarmoeder is en de eerste periode na de geboorte om verbinding te kunnen maken en dat dit proces met name is gekoppeld aan de moeder. Het voor jezelf staan, grenzen kunnen aangeven en de voorwaartse beweging heeft met name te maken met de verbinding met de vader. Respectievelijk zijn deze kwaliteiten terug te vinden in de werking van de *ren mai* (conceptiemeridiaan) en *du mai* (gouveneursmeridiaan).

Tevens wordt er op een zeer duidelijke manier omschreven hoe familietrauma's en transgenerationeel trauma werken in familieopstellingen. Dit maakt een mooie verbinding tussen fysiologie van prenatale *jing* en de fysiologie van *qi jing ba mai*.

De literatuurstudie met betrekking tot de *qi jing ba mai* komen uit de diverse studieboeken, welke vermeld worden in de literatuurlijst. Met name "Eight extraordinary channels, *qi jing ba mai*" (Twicken, 2013) heeft duidelijkheid gegeven omtrent de ontvouwing en inzetbaarheid van de verschillende *qi jing ba mai*.

## 3 Emotioneel trauma

Letterlijk vertaald uit het Grieks betekent trauma "wond". Een emotioneel trauma is een psychische wond die ontstaat door een heftige gebeurtenis al dan niet zelf ervaren als wel getuige te zijn van een heftige gebeurtenis. Psychische trauma's zijn aandoeningen van machtelozen. Op het moment dat het trauma ontstaat, verkeert het slachtoffer in een hulpeloze toestand als gevolg van een overweldigende externe krachtsontplooiing (Herman, 2015).

De mate van heftigheid heeft te maken met het verrassingseffect: hoe jonger een persoon is, des te groter is het verrassingseffect. Jonge kinderen zijn afhankelijk van hun omgeving. Er is dus sprake van machteloosheid. Hoe groter het verrassingseffect, hoe erger het emotioneel trauma verstoort. Of de gebeurtenis daadwerkelijk als traumatisch ervaren wordt, is afhankelijk van de constitutie en omgeving van een persoon en hoe vaak en hoelang de gebeurtenis zich heeft voorgedaan.

Als het emotioneel trauma niet wordt geheeld, kan dit nog jaren van invloed zijn op het leven van een persoon, doordat er een traumageheugen ontstaat. Iedere keer wanneer de persoon zich in een bepaalde situatie bevindt, zal dit geheugen getriggerd worden.

Het lichaam reageert alsof het op dat moment in gevaar is. Zolang de hieraan gekoppelde emoties vastzitten in het lichaam, zal het trauma keer op keer getriggerd worden en komt het trauma dieper in het lichaam vast te zitten.

Er is sprake van emotioneel trauma wanneer personen vastzitten in wat hen is overkomen en dit van negatieve invloed blijft op het verloop van het leven en op de keuzes die gemaakt worden. Er wordt als het ware geleefd alsof de traumatische gebeurtenis nog "actief" is.

Er zijn personen die zich bewust zijn van het emotioneel trauma doordat zij herbelevingen ervaren. Dit kan overdag, maar ook tijdens de nacht door nachtmerries. Daarnaast zijn er ook mensen die niet door hebben dat ze last hebben van de gevolgen van emotioneel trauma uit het verleden. De herinnering is er nog wel, echter is er het gevoel dat alles al achter hen ligt.

Wanneer het niet geheel duidelijk is of een klacht ontstaan is door emotioneel trauma, is het belangrijk om dit tijdens een intake te achterhalen. Erachter komen of iemand getraumatiseerd is, kan met vragen zoals op welke moment iemand zich gelukkig voelt, wanneer iemand zich ontspannen en tevreden voelt, en of er momenten zijn dat de persoon zich de baas voelt over een situatie. Mensen met een emotioneel trauma hebben dit gevoel meestal niet meer.

Er kunnen zich veel verschillende soorten klachten voordoen met als oorsprong emotioneel trauma. Niet alleen psychische klachten, zeker ook lichamelijke klachten. Klachten zoals *zang* (yang organen) *fu* (yin organen) problematiek of verstoringen in het verloop van *jing mai*. Waar de verstoring zich in het lichaam vastzet ontstaan veranderingen in *qi*, *xue* of *jing* met als gevolg last van bijvoorbeeld het bewegingsapparaat, immuunsysteem en spijsverteringsproblematiek. Achter ieder lichamelijk probleem kan een emotioneel trauma zitten.

### **3.1 Pathologie emotioneel trauma en traumageheugen**

Wanneer emotioneel trauma onbehandeld blijft worden de drie schatten verstoord. *Jing* (essentie), *qi* (energie) en *shen* (geest). De vrije stroom in de *jing mai* verstoren hierdoor. Hiernavolgend worden fasen omschreven hoe emotioneel trauma zich in het lichaam vastzet en hoe het verloop van de verstoringen zal zijn (Holman, 2017).

#### **Fase 1**

Het daadwerkelijke emotionele trauma heeft het gevolg dat *qi* verstrooit, het aarde element en de *shen* (geest) verstoord raken. In navolging op de verstoring van de *shen* treedt de beschermende werking van het Pericard in: het beschermen van het hart en *shen* tegen pathologische invloeden. Het lichaam kan het proces van verwerken en loslaten hierdoor niet uitvoeren. Emoties die gekoppeld zijn aan de gebeurtenis dringen het lichaam binnen waar deze zich manifesteren als *feng* (wind), vaak is dit angst. Daarnaast is de constitutie van de persoon van invloed op hoe de verstoring zich verder ontwikkelt in het lichaam.

#### **Fase 2**

Door de verstoringen in de eerste fase krijgen de pathogenen *huo* (vuur), *feng* en *shi* (damp) de mogelijkheid zich te manifesteren in het lichaam. Pathogenen verergeren emoties en *qi* gaat hierdoor rebelleren.

### **Fase 3**

Deze fase kenmerkt zich door het uitgeput raken van *qi*, *xue* (bloed) en *yin* en/of *yang*. Excessen of leegtes zullen in het lichaam naar voren treden. Klachten zoals burn-out, depressie, manisch gedrag en verslavingen steken de kop op.

Zolang het trauma en het traumageheugen niet behandeld worden, blijft de disharmonie bestaan en kan het lichaam niet naar potentieel functioneren.

### **3.2 Effect emotioneel trauma op de hersenen**

De hersenen bestaan uit drie delen: prefrontale schors, reptielenbrein en het zoogdierenbrein (van der Kolk, 2021).

Kortweg uitgelegd kan gesteld worden dat de prefrontale schors bewust informatie verwerkt en verantwoordelijk is voor rationeel redeneren. Het is verantwoordelijk voor het vermogen analytisch en abstract te denken. Van belang bij emotioneel trauma is om te weten dat dit deel van de hersenen het vermogen omvat om in het "hier en nu" te zijn en informatie filtert wat wel of niet relevant is.

Het reptielenbrein reageert op prikkels en doet dit op de "automatische piloot" (onderbewust). Gewoonte patronen zitten in het reptielenbrein, primaire levensbehoefte, dus ook de vecht-of-vluchtreactie. Het reptielenbrein zoekt plezier en vermijdt pijn.

Het reptielenbrein bestaat uit (1) de thalamus die informatie ontvangt en doorgeeft, (2) het limbisch systeem dat gaat over het geheugen en emoties, (3) de hippocampus waar het lange termijn geheugen zit: informatie wordt hier opgeslagen en weer opgehaald, en (4) de amygdala die een rol speelt bij emoties en conditionering (leervermogen).

Het zoogdierenbrein omvat de emotionele reacties die met overleven te maken hebben, de persoonlijkheid van een persoon en een deel van het geheugen.

Het reptielenbrein ontvangt impulsen, deze worden verwerkt door het zoogdierenbrein. Emoties zijn geen bewuste gevoelens maar lichamelijke reacties die ervoor zorgen dat gevaar ontweken wordt of om beloond te worden.

Wanneer er sprake is van het triggeren van het traumageheugen schakelt de prefrontale schors uit en worden het reptielenbrein en zoogdierenbrein geactiveerd. Er wordt overgegaan op primitieve manieren van overleven: vechten, vluchten of verstijven. Wanneer er sprake is van emotioneel trauma dat chronisch is geworden, kun je stellen dat het alarmsysteem verkeerd is afgesteld. Het traumageheugen triggert het trauma keer op keer, terwijl er geen daadwerkelijk gevaar dreigt.

## **4 Behandeling emotioneel trauma met acupunctuur**

Het allerbelangrijkste tijdens het herstellen van trauma is het terugkrijgen van de controle over lichaam, geest en zelf. De getraumatiseerde persoon moet leren om weer vrij te zijn om te voelen wat hij voelt, zonder negatieve emoties als angst, schuldgevoel en schaamte (Herman, 2015).

"Bij de meeste mensen gaat het om (1) het hervinden van een manier om kalm en geconcentreerd te blijven, (2) te leren om die rust te bewaren wanneer je geconfronteerd wordt met beelden, gedachten, geluiden of lichamelijke gewaarwordingen die herinneren aan het verleden, (3) het vinden van een manier om je

werkelijk levend te voelen in het heden en je betrokken te voelen bij de mensen om je heen, (4) geen geheimen meer te hoeven bewaren voor jezelf, waaronder geheimen over de manieren waarop je hebt weten te overleven" (van der Kolk, 2021).

De aanpak hoe emotioneel trauma te benaderen, omschreven door Herman (2015) en door Van der Kolk (2021) komt in basis overeen met de benadering vanuit de Chinese geneeskunde. De benadering vanuit de Chinese geneeskunst is grofweg in drie fases te verdelen.

Door het emotioneel trauma ontstaat er chaos in *jing mai*. Om de behandeling te laten slagen is het van belang om als eerste rust terug te brengen in het lichaam alvorens met de verstoorde *jing mai* te gaan werken.

In de eerste fase is het van belang de *qi* die door het trauma is verstrooid bijeen te brengen en te versterken, de *shen* die instabiel is geworden te stabiliseren en het Pericard te doen ontspannen, waardoor *xue* weer in en uit het Hart kan stromen. Door in deze fase het aarde element te versterken, wordt de aarding van een persoon in gang gezet. De persoon komt hierdoor sterker op de grond te staan en komt meer met zichzelf in verbinding waardoor het daadwerkelijk aangaan van het trauma dragelijker wordt.

In de tweede fase van de behandeling is het met name belangrijk het traumageheugen te kalmeren. Door de *shen* te laten dalen in het lichaam zal deze kalmeren. Kosmische energie zal de *shen* doen dalen en ontspannen. *Huo* zal worden geklaard, met gevolg dat *feng* verdreven wordt.

De derde fase is per persoon verschillend. Bij eenieder zal een emotioneel trauma zich op een andere wijze manifesteren. Van invloed is de constitutie van een persoon, tot welk element behoort deze persoon. Niemand is in te delen in maar één element. Meestal geven twee elementen de hoofdtoon aan. In welke fase van het leven een trauma is ontstaan is ook van belang. Iedere fase is ook weer gekoppeld aan een element. Kennis van de elementen en welke mentale en fysieke aspecten bij welk element behoren kunnen veel informatie geven over hoe deze derde fase benaderd kan worden. Belangrijk is om te onderzoeken welke *zang fu* zijn aangetast in functie, of er verstoring is in het verloop van *jing mai* zijn, of er elementen zijn aangedaan, of zijn *qi jing ba mai* verstoord.

Vanuit de elementen bekeken en de periode van het leven waarin het trauma is ontstaan is er grofweg een indeling te maken. In de periode in de baarmoeder tast trauma met name het water element aan, tot aan de pubertijd is dit het hout element. In het volwassen leven het element vuur en in de senioren leeftijd is eerder het element metaal aangetast.

Voor behandeling is het behulpzaam om begrip te creëren bij de cliënt. Wanneer de cliënt begrijpt wat er in het lichaam gebeurt, hoe bepaalde emotionele en/of lichamelijke klacht tot stand komen, is herstel van de vrije *qi* stroom meer voor de hand liggend. Door het ontstaan van zelfinzicht krijgt de cliënt een actievere rol in herstel. De weg naar herstel is op deze wijze goed te onderbouwen. Daarnaast zal de cliënt eventuele adviezen omtrent leefwijze makkelijker opvolgen. Door inzicht te krijgen in de wijze waarop lichaam en geest zijn verstoord zal *qi* gaan stromen en zullen de stagnaties verminderen.

## 5 Protocol acupunctuur bij emotioneel trauma

Zoals eerdergenoemd ontstaan er door emotioneel trauma blokkades en verstoringen in het verloop van de *jing mai* en de *zang fu*. De chaos moet worden gekalmeerd en gestructureerd zodat lichaam en geest weer naar behoren kunnen functioneren. Na de eerste behandelfase, waarin rust en aarding in het lichaam is gebracht, is het van belang goed in de gaten te houden hoe de cliënt reageert op de tweede fase waarin het traumageheugen wordt verzacht. Wanneer er heftige lichamelijke en/of emotionele reacties opkomen is het raadzaam terug te gaan naar de eerste fase. Alvorens verder te gaan.

De hiernavolgende methode is van Holman (2017).

### De eerste stap "verzamelen van Qi"

- Verzamelen van *qi*
- Stabiliseren van *shen*
- Reguleren van *xue*

Door het centreren van *qi* wordt aarding gecreëerd, een rustige omgeving voor de *shen* waarin het zich veilig kan voelen en het xin kan zich weer openen, *xue* wordt geharmoniseerd doordat het Pericard ontspant. Er ontstaat rust in het lichaam. De *shen* kan zich veilig voelen en de cliënt zal nu in staat zijn, zijn perceptie op het emotioneel trauma te veranderen. Er is de mogelijkheid om met open vizier het emotioneel trauma te bekijken. Acupunctuurpunten van de eerste fase herstellen de circulatie van *xue* en *qi* naar het Hart. Op deze manier wordt het slot van het trauma afgehaald. Door het reguleren van *xue* wordt ook de stagnatie opgeheven waardoor het natuurlijke ritme van het lichaam wordt hersteld. Dit is te bereiken door gebruik te maken van de volgende acupunctuurpunten.

#### Yin Tang (M-hn3)

Dit acupunctuurpunt geeft helderheid, waardoor overzicht wordt verkregen, kalmeert de *shen* en beïnvloedt de prefrontale schors, ondersteunt in een gezonde hersencommunicatie, activeert het parasympathicus zenuwstelsel (herstel), verjaagt *feng* en kalmeert de *hun*, waardoor de *jing mai* harmoniseren. Het gebied van *Yin tang* komt in de gezichtsdiagnostiek overeen met de Lever.

#### P-6, nei guan

Heeft een interne connectie met de *zhong jiao* (Middelste Warmer); reguleert *qi* stroom in de Maag, kalmeert de *shen* door de connectie met het Hart, ontspant de spanning van het Pericard en reguleert stroom de *xue* en *qi* in en uit het Hart. P-6 is het openingspunt *yin wei mai* waardoor cliënt in het hier en nu gezet wordt en reguleert *xue* in het hele lichaam.

#### Ren-12, zong wang

De locatie van Ren-12 ligt in het centrum van het lichaam, ter hoogte van de zonnevlecht. Het voedt, bemoedert het lichaam. Ren-12 versterkt de werking van de *ren mai* wat zelfliefde te vergroot, dit biedt ondersteuning in de mogelijkheid om emotioneel trauma los te laten en acceptatie van de huidige situatie te bevorderen. Doordat het een ontmoetingspunt van de *shou tai yang xiao chang jing* (dunne darm meridiaan) is bevordert dit punt een heldere manier van denken. Tevens is het het front-*mu* punt van de Maag en heft accumulatie op. Reguleert de rebellerende *qi* met effect op de circulatie van *xue*.

#### Sp-6, san yin jiao

Voedt postnatale *qi*, reguleert het bloed dit geeft gevoel van verbondenheid met zichzelf. Het is een meeting punt van de *zu jue yin gan jing* (levermeridiaan), *zu tai yin pi jing* (miltmeridiaan) en de *zu shao yin shen jing* (niermeridiaan) met een harmoniserend

effect op de *hun*, *yi* en *zhi*. *Hun* is belangrijk voor het aangaan van het doorwerken van het emotioneel trauma. Het geeft de moed om te doen wat nodig is. De *zhi* is van belang daar het doorzettingsvermogen vraagt. De *hun*, *yi* en *zhi* ondersteunen de *shen* bij het aangaan van het verwerken van het trauma. Sp-6 is een goed *xue* voedend punt waardoor de *shen* gestabiliseerd wordt.

### **De tweede stap "kalmeren van het trauma geheugen"**

- Kosmische energie laten indalen in het lichaam om zo *huo* te klaren en *feng* te verdrijven.
- Kalmeren van de *shen*
- Vergroten van perceptie

De eerste shock van emotioneel trauma creëert een heftige imprint in het geheugen, waardoor het traumageheugen wordt aangelegd. Iedere keer wanneer deze shock getriggerd wordt, zal het emotioneel trauma herbeleefd worden. Het brengt herinneringen naar het bewustzijn en veroorzaakt beweging in het lichaam met als gevolg *huo* en *feng*.

Door punten van de *du mai* in te zetten laat je als het ware het hemels water (kosmische energie) neerdalen. *Huo* wordt gedooft en *feng* verdreven.

Wanneer de *du mai* wordt geactiveerd, worden de angsten verminderd en de moed om het eigen pad te volgen versterkt. Dit is belangrijk is om het emotioneel trauma achter te kunnen laten.

#### Du-20, *baihui*

Voedt de zee van het merg. Het diepste deel waar het traumageheugen ligt opgeslagen en door het merg te voeden wordt *huo* geklaard. Het is het meest *yang* gelegen punt van het lichaam en is als het ware het omslagpunt van stijgend *yang* om te dalen. Tevens kalmeert dit punt alle herbelevingsmoties zoals huilen, desoriëntatie, angst, palpitations. *Baihui* wordt ook wel *tian shan* genoemd wat betekent "de berg naar de hemel", dit weerspiegelt de opening van de hemelse *qi* (Kosmische energie). De verbinding met de hemelse *qi* vergroot het zelfvertrouwen en lichaamshouding verbetert doordat de ruggengraat. De hemelse *qi* die het lichaam binnenstroomt reinigt het lichaam met onder andere het gevolg dat de *shen* kalmeert.

#### Du-24, *shenting*

Kalmeert *feng*, brengt emoties tot bedaren, welke veroorzaakt worden door het penetreren van *feng* in de hersenen.

Helpt bij het zien van de dingen zoals ze daadwerkelijk zijn, door zijn directe invloed op de prefrontale schors.

Meeting punt van de *zu yang ming wei jing* (maagmeridiaan) en *zu tai yang pang guan jing* (blaasmeridiaan) wat respectievelijk de verbinding met het aarde-element versterkt, waardoor er een stabielere perceptie op het trauma verkregen wordt. Door de connectie met *zu tai yang pang guan jing* worden indirect alle *zang fu* beïnvloedt inclusief de 5 *shen* (emoties) welke hieraan gekoppeld zijn.

#### Ashi punten, 2 cun lateraal van Du-24, gelegen tussen Ub-4, *quchai* en Gb-15, *toulingqi*

Als gevolg van de locatie van dit punt tussen *quchai* (Ub-4) en *toulingqi* (Gb-15). Is de werking van dit Ashi punt een combinatie van beide punten.

Zoals de andere punten eerder beschreven, verdrijft dit punt *feng* en daardoor *huo*. Als gevolg van het kalmeren van de interne *feng* wordt het stijgend lever *yang* naar beneden gehaald.

Gb-15, *toulinqi* is een van de punten in het verloop van de *yang wei mai*, waardoor deze zorgt voor de balans van *yang* en verspreiding van de hemelse *qi* in de *jing mai*. De *yang wei mai* is verantwoordelijk voor het in beweging komen, van de emoties loskomen en de huidige situatie accepteren.

Gb-15, *toulinqi* zorgt ervoor als onderdeel van *shao yang huo* te klaren. Kalmeert de *shen*, opwinding en volheid van het Hart.

Gb-15, *toulinqi* als onderdeel van de *shao yang* klaart *huo*.

Door de connectie met Ub-4, *quchai* werkt het Ashi punt als filter voor emotionele triggers. Deze werking is te verklaren aangezien de *zu tai yang pang guang jing* tot de *tai yang* behoort, De laag die beschermt tegen externe pathogenen.

### **Derde stap, individuele benadering;**

Wanneer het protocol van de eerste en tweede stap is doorgewerkt, de *qi* sterk is en het traumageheugen is gekalmeerd, kunnen de specifieke *jing mai*, *zang fu* of *qi jing ba mai* worden behandeld. Hierbij kijkend naar de overgebleven lichamelijke dan wel emotionele klachten.

Er zijn meerdere behandelstrategieën mogelijk. Door de voorgeschreven omvang van deze paper kan hier niet op ingegaan worden.

## **6 Ontvouwen van de Qi Jing Ba Mai**

De stadia ontwikkeling van de *qi jing ba mai* worden verdeeld in drie *ancestry* 's (de ontwikkeling van de stadia van de ontvouwing van de *qi jing ba mai*).

### **1<sup>e</sup> ancestry**

De *chong mai* ontstaat vanuit de prenatale *jing*, die gevormd wordt door de spermaceel van de man en de eicel van de vrouw. De *chong mai* op zijn beurt is de basis van *yin* en *yang*. Respectievelijk *ren mai* (zee van *yin*) en *du mai* (zee van *yang*). De *chong mai* wordt gezien als de zee van de twaalf meridianen/zee van bloed. Deze drie *qi jing ba mai* ontstaan in het gebied tussen de Nieren en hebben daardoor een directe verbinding met *jing* (essentie). De connectie tussen de *qi jing ba mai* en de nieren wordt versterkt doordat zowel de prenatale *jing* als de postnatale *jing* wordt opgeslagen in de nieren.

De *chong mai* is de fundering voor de verdere ontwikkeling van *wei mai* (verbindende meridianen) en *qiao mai* (mobiliteitsmeridiaan).

Wanneer de ledematen van de foetus zich beginnen te ontwikkelen, worden *wei mai* en *qiao mai* gevormd.

### **2<sup>e</sup> ancestry**

In de tweede ancestry worden de *yin* en *yang wei mai* (verbindende meridiaan) ontvouwen.

### **3<sup>e</sup> ancestry**

In deze laatste fase worden de *yin* en *yang qiao mai* (mobiliteitsmeridiaan) en de afsluitende *dai mai* (gordelmeridiaan) ontvouwen. De *dai mai* is de enige horizontale meridiaan, welke alle andere bijeenhoudt.

## 6.1 Qi jing ba mai en erfelijkheid

Aangezien de *qi jing ba mai* de eerste meridianen zijn die ontwikkeld worden in de embryonale fasen, vormen zij de structuur waar het lichaam omheen wordt gevormd. De *qi jing ba mai* zijn de kracht achter de circulatie van *jing*, *qi* en *xue* in deze fase. Welke essentieel zijn voor de ontwikkeling en vorming van het lichaam. De *qi jing ba mai* zijn hier verantwoordelijk voor tot het moment van geboorte waarbij de eerste ademhaling de *jing mai* en de *zang fu* activeren.

Uit onderzoek is gebleken dat emotioneel trauma overdraagbaar is op volgende generaties (Yehuda et al., 2014). Wanneer emotioneel trauma een zeer heftige vorm aanneemt verandert het DNA van een persoon. DNA is de basis van de mens vanuit westers perspectief. Vanuit het perspectief van de Chinese geneeskunde is dit de prenatale *jing*. Prenatale *jing* wordt gevormd door samensmelting van sperma van de man en de eicel van de vrouw. Prenatale *jing* is de basis voor de *qi jing ba mai*. Bij het ontvouwen van de *qi jing ba mai* is het trauma geheugen van de vorige generaties aanwezig en zal in verdere ontwikkeling meegegeven worden aan de foetus.

Tot ongeveer tweejarige leeftijd zijn met name de *chong mai*, *ren mai* en *du mai* in ontwikkeling. Imprints die ontstaan in deze periode zijn van invloed op de ontwikkeling van het zelfbeeld en de kijk op de wereld. Bijvoorbeeld door de gevolgen van emoties van de moeder, geboortetrauma, maar ook na de geboorte; verwaarlozing, misbruik, ongewenstheid, ziekte en het ontbreken aan veiligheid.

Na de geboorte worden de *jing mai* geactiveerd, deze nemen dan een groot deel van alle functies over. De *qi jing ba mai* blijven ook actief. De *qi jing ba mai* fungeren als een *qi* reservoir en reguleren de *qi* circulatie in de *jing mai*, beheersen groei en ontwikkeling en de 7/8 jaar cyclus van het lichaam.

## 6.2 Invloed van emotioneel trauma op *qi jing ba mai*

Uit voorgaande komt naar voren dat *qi jing ba mai* inzetbaar zijn bij generationeel emotioneel trauma. Wanneer in de eerste cyclus (eerste 7 a 8 jaar) van het leven trauma ontstaat heeft dit een bijzonder diep effect. De *qi jing ba mai* worden verstoord met gevolg dat het zelfbeeld, de kijk op de wereld gekleurd wordt door het trauma. Diepe overtuigingen van het zelf en de wereld ontstaan in deze periode. De prefrontale schors is nog niet geheel ontwikkeld waardoor het nog moeilijk is informatie te filteren die op iemand afkomt. Hoe de informatie verwerkt wordt, is afhankelijk van de kracht van *qi jing ba mai* aldus Farrell (2016).

De kracht van de verschillende *qi jing ba mai* worden hierna omschreven. Wanneer er verstoringen zijn ontstaan tijdens de ontwikkeling van de *qi jing ba mai* kan dit tot uiting komen in gedragingen en houding van een persoon.

### 1<sup>e</sup> ancestry

**Chong Mai** Verbindt prenatale en postnatale *jing* die opgeslagen worden in de nieren. De blauwdruk van het leven, het DNA, ligt hier. Het potentieel van een persoon ligt hier opgeslagen en de bron van de identiteit van een persoon.

**Ren mai** In de *ren mai* ligt de mogelijkheid tot het maken van persoonlijke verbindingen. Deze wordt gevoed door de liefde van de moeder (kan ook een verzorger zijn die de zorg voor het kind draagt). In de *ren mai* ligt de capaciteit om lief te hebben, te verzorgen op een manier die volledig laat zien wie we zijn. De *ren mai* voedt onze zelfliefde en zorgt ervoor dat we de bronnen hebben om onze weg in de wereld te kunnen vinden. Wanneer

de *ren mai* onvoldoende wordt gevoed heeft dit gevolgen. De persoon in kwestie voelt zich vaak verlaten, eenzaam en onwaardig om liefde te ontvangen.

*Du mai* *Du mai* geeft beweging de wil om de wereld te ontdekken. Kracht om op eigen benen te staan. Door de *du mai* ontstaat het verlangen om de wereld te verkennen. De energie van de *du mai* wordt gekoppeld aan de vaderenergie. Geeft moed om je angsten onder ogen te komen en aan te gaan.

## **2<sup>e</sup> ancestry**

De kwaliteiten die ontwikkeld zijn in de eerste *ancestry* bepalen hoe de ontwikkeling in de tweede *ancestry* zich zal verlopen.

*Wei mai* *Wei mai* verbindt verleden met toekomst. Levenservaringen worden hier vastgelegd. Het copingsmechanisme hoe om te gaan met *ups* en *downs* in het leven wordt vormgegeven. Wanneer de *wei mai* goed functioneren wordt er geleerd van ervaringen en worden nieuwe mogelijkheden omarmt. Bij disbalans blijven we hangen in het verleden of verlangen we naar de toekomst. Men heeft moeite met het ouder worden.

Uiting van disbalans in de *wei mai* kunnen zijn:

*Yin wei mai*; depressie door gebeurtenis in verleden, niet kunnen spreken over trauma, angst, schaamte, schuld, onvermogen om over het verleden heen te komen, geen controle hebben over situaties.

*Yang wei mai*; ontbreken van passie, niet kunnen focussen, destructief gedrag, teruggetrokkenheid, moeite met veranderingen.

*Qiao mai* De *qiao mai* gebruikt de bronnen van de 1<sup>e</sup> *ancestry* (*chong mai*, *ren mai* en *du mai*) om een gezond zelfbeeld te ontwikkelen en een gezonde kijk op de wereld om ons heen.

Uiting van disbalans in *qiao mai* kunnen zijn:

*Yin qiao mai*; schaamte, minderwaardig voelen en gedachten aan zelfdoding.

*Yang qiao mai*; blijven hangen in het verleden, angst, moeite om zich ergens in vast te bijten en moeite om tot actie te komen.

*Dai mai* De *dai mai* fungeert als (tijdelijke) opslag voor overweldigende gebeurtenissen en/of emoties.

Wanneer er te veel emotioneel trauma onverwerkt blijft ontstaat er *shi* (*damp*). *Shi* heeft hier als functie dat de overweldigende emotie in de *dai mai* verzonken blijft. Als deze niet verwerkt worden in het huidige leven dan zullen deze doorgegeven worden aan de volgende generatie. *Shi* werkt als een sluier over de te heftige emoties en gebeurtenissen.

Kijkend naar de functionaliteit van verschillende *qi jing ba mai* kun je opmaken in welke fase van ontwikkeling er verstoringen zijn ontstaan. Door het behandelen van betreffende *qi jing ba mai* versterkt de werking en kunnen verstoringen worden opgelost.

### 6.3 Behandeling via de *qi jing ba mai*

Acupunctuurpunten behorende bij de verschillende *qi jing ba mai*.

	Meesterpunt	Koppelpunt
<i>Chong mai</i>	Sp-4 <i>Gongsun</i>	P-6 <i>Neiguan</i>
<i>Ren mai</i>	Lu-7 <i>Lieque</i>	Kid-6 <i>Zhaohai</i>
<i>Du mai</i>	Si-3 <i>Houxi</i>	Ub-62 <i>Shenmai</i>
<i>Dai mai</i>	Gb-41 <i>Zulinqi</i>	Sj-5 <i>Waiguan</i>
<i>Yin qiao mai</i>	Kid-6 <i>Zhaohai</i>	Lu-7 <i>Lieque</i>
<i>Yang qiao mai</i>	Ub-62 <i>Shenmai</i>	Si-3 <i>Houxi</i>
<i>Yin wei mai</i>	P-6 <i>Neiguan</i>	Sp-4 <i>Gongsun</i>
<i>Yang wei mai</i>	Sj-5 <i>Waiguan</i>	Gb-41 <i>Zulinqi</i>

Door het aanprikken van het meesterpunt en koppelpunt krijgt het lichaam het signaal te gaan werken op niveau van de betreffende *qi jing ba mai*. Wijze van prikken kan zowel bilateraal als unilateraal. Tevens zijn er in het verloop van de *qi jing ba mai* meerdere punten toe te voegen. Hierover is meer te lezen in "Psycho-Emotional Pain and the Eight Extraordinary vessels" geschreven door Farrel (2016).

## 7 Conclusie

De impact van emotioneel trauma op het lichaam is groot, wanneer het trauma niet wordt verwerkt zet het zich vast in het lichaam en ontstaat het traumageheugen. Wanneer het emotioneel trauma niet verwerkt wordt in het huidige leven, kan het DNA veranderen waardoor trauma overdraagbaar is naar volgende generaties. Mede hierdoor is er niet altijd een herinnering aan het daadwerkelijk trauma.

De hoofdvraag of acupunctuur een goede behandelmethode is om emotioneel trauma en het traumageheugen te kunnen verwerken en loslaten kan bevestigend beantwoord worden.

Ten tijde van het daadwerkelijk ontstaan van het daadwerkelijke emotionele trauma wordt er chaos in het lichaam gecreëerd, chaos in het *jing mai* systeem, het reptielen- en zoogdierenbrein neemt de hersenfuncties over. Het vecht-of-vluchtprincipe is geactiveerd. De prefrontale schors waarin het logisch denken ligt is van ondergeschikt belang op dat moment. Voor de persoon in kwestie is er sprake van machteloosheid en door gebrek aan hulp op dat moment sprake van isolement.

Door het versterken van het aarde element, het vergroten van *qi*, stabiliseren van de *shen* en reguleren van *xue* ontstaat er verbinding met het lichaam en aarding. Het kalmeren van de *shen* zorgt ervoor dat er met rust gekeken kan worden naar het emotioneel trauma en ontstaat afstand van de gebeurtenis. Doordat de energie versterkt, verminderen de stagnaties in het *jing mai* systeem en komt er meer structuur in het *jing mai* systeem. Vanaf dit moment is het mogelijk om het traumageheugen te kalmeren. Het traumageheugen manifesteert zich in het reptielen- en zoogdierenbrein. Door in deze stap het lichaam te openen via punten op het hoofd gelegen beïnvloedt je de activiteit van de verschillende hersenstructuren. Du-24 is van invloed op de prefrontale schors en Du-20 werkt door op het reptielen- en zoogdieren brein. De *shen* wordt gekalmeerd. De prefrontale schors wordt meer actief waardoor de persoon overzicht kan krijgen en meer in het hier en nu komt. Door het aanprikken van Du-20, Du-24, *yin tang* en *ashi* punten gelegen tussen Ub-4 en GB-15 opent het lichaam zich voor kosmische *qi*. Het traumageheugen wordt hierdoor als het ware gewist.

De vraag of acupunctuur ook inzetbaar is bij transgeneratieel emotioneel trauma kan bevestigend beantwoord worden. Kijkend naar de wijze van overdraagbaarheid naar een volgende generatie van het emotioneel trauma, is vast te stellen dat dit wordt doorgegeven via de *jing* van de ouders, waaruit de *qi jing ba mai* worden ontvouwen in de verschillende *ancestry* 's. Door het behandelen van de *qi jing ba mai* behandel je de basis van een persoon. De *yuan qi* en *jing* is van hieruit te beïnvloeden. Afhankelijk van de vertoonde verstoringen is er een keuze te maken in welke *qi jing ba mai* er met name behandeld worden. Door het behandelen van de *qi jing ba mai* komt de persoon meer in zijn eigen kracht en wordt zijn positie ten op zichte van de omgeving versterkt. Met name in de *dai mai* worden onverwerkte emoties opgeslagen. Door met de *dai mai* te werken wordt de vastgehouden/weggestopte emotie voorzichtig losgelaten.

Wat ik erg mooi vind is dat het aanpakken van emotioneel trauma zowel via de westerse benadering als wel de benadering via de Chinese geneeskunde gelijkenis vertoont. Dat de behandeling met acupunctuur en de aanpak van psychotherapie in één lijn kan lopen. Van daaruit is het een hele mooie en zachte manier voor het behandelen van emotioneel trauma mogelijk. De conclusie die ik trek uit mijn literair onderzoek is dat emotioneel trauma heel goed te behandelen is met acupunctuurbehandelingen. Ongeacht wat de oorzaak is, of deze in het huidige leven is ontstaan, of deze in via *jing* is overgedragen vanuit vorige generaties. Wanneer het beschreven protocol (Holman, 2017) wordt aangehouden en gebruikmakend van de *qi jing ba mai* is emotioneel trauma op een beheersbare zachte manier te verhelpen. Mijn advies zal altijd zijn om naast de acupunctuurbehandeling ook psychotherapie te volgen. Om een zo veilig mogelijke omgeving voor de cliënt te creëren.

Als extra opmerking wil ik meegeven dat wanneer een cliënt komt met een hulpvraag, is het belangrijk altijd rekening te houden met de achterliggende oorzaak van de klacht. Ongeacht of deze klacht mentaal en/of fysiek is. Een uitgebreide anamnese is belangrijk voor een goede diagnose en aanpak. Niet ieder persoon is zich bewust van de oorzaak van de klacht die kan zitten in een weggestopte herinnering of in een transgeneratieel trauma. Het is in nadeel van de cliënt wanneer er voorbijgegaan wordt aan eventueel emotioneel trauma. Bij het niet goed vaststellen van eventueel emotioneel trauma als oorzaak van de hulpvraag, is het mogelijk het trauma dieper vast te zetten in het lichaam.

## **8 Literatuurlijst**

### **Boeken**

- Bezembinder-de Wolf, Christianne (2016). Scriptie vroegkinderlijk trauma.
- Ching, Nigel. (2017). The fundamentals of acupuncture. Londen: Singing dragon.
- Deadman, peter & Al-Khafaji, Mazin. (2018). Handboek van Acupunctuur. Brussel: SATAS n.v.
- Farrell, yvonne. (2016). Psycho-Emotional Pain and the Eight Extraordinary vessels. Londen: Singing dragon.
- Fluitsma, Marijke. (2019-2020). Syllabus acupunctuur 2, Amersfoort: Qing-Bai.
- Herman, Judith Lewis. (2015). Trauma en Herstel. Amsterdam: Wereldbibliotheek
- Holman, C.T. (2017). Treating Emotional trauma with Chinese Medicine. Londen: Singing dragon.
- Ju-Yi, Wang & Robertson, Jason D. (2008). Applied Channel Theory in Chinese Medicine. Seattle: Eastland Press.
- Kolk van der, dr. Bessel. (2021). Traumasporen. Eeserveen: Uitgeverij Mens!.
- Twincken, dr. David. (2013). Eight extraordinary channels. Londen: Singing Dragon.
- Steijn van, Els. (2016). De fontein, vind je plek. Utrecht: Het Noorderlicht.

### **Websites**

- <https://eenandereblikopjeik.nl>
- <https://www.rinogroep.nl/nieuws/426/traumas-laten-in-het-lichaam-diepe-sporen-na.html>
- <https://www.trouw.nl/nieuws/een-trauma-gaat-in-je-brein-zitten-zegt-de-expert-uit-eigen-ervaring~b5cf7a73/>
- <https://www.thehuddle.nl/kennisbank/webpsychologie-tips/zoogdierenbrein/>
- <https://stichting-eft.nl>