



## Cursusplanning

<b>Weken 2020 - 2021</b>	<b>Vak</b>
Week 43 – 21 oktober	Alle meridianen – Yin & Yang - Qi
<b>Week 45 – 04 november</b>	<b>Long (Lo)</b>
Week 48 – 25 november	Dikke Darm (Did)
Week 50 – 09 december	Maag (Ma)
Week 52 – 23 december	Milt (Mi)
Week 01 – 06 januari	Hart (Ha)
Week 03 – 20 januari	Dunne Darm (Dud)
Week 05 – 03 februari	Blaas (BL)
Week 07 – 17 februari	Nier (Ni)
Week 09 – 03 maart	Pericard (Pc)
Week 11 – 17 maart	3-Wamer (3W)
Week 13 – 31 maart	Galblaas (Gab)
Week 15 – 14 april	Lever (Le)
Week 17 – 28 april	Renmai (Rm) & Dumai (Dm)
Week 19 – 12 mei	Herhaling - Samenvatting

## Bronvermelding

2<sup>e</sup> uitgave “De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde”, *Giovanni Maciocia*

Uitgave 2007 : Huang Di Ba Shi Yi Nan Jing, *Guus Martens*

Uitgave 2008 : Huang Di Nei Jing Su Wen, *Guus Martens*

Uitgave 2009 : Huang Di Nei Jing Ling Shu, *Guus Martens*

Uitgave 2007 : Wondermeridianen, *Guus Martens*

## Cursusmateriaal

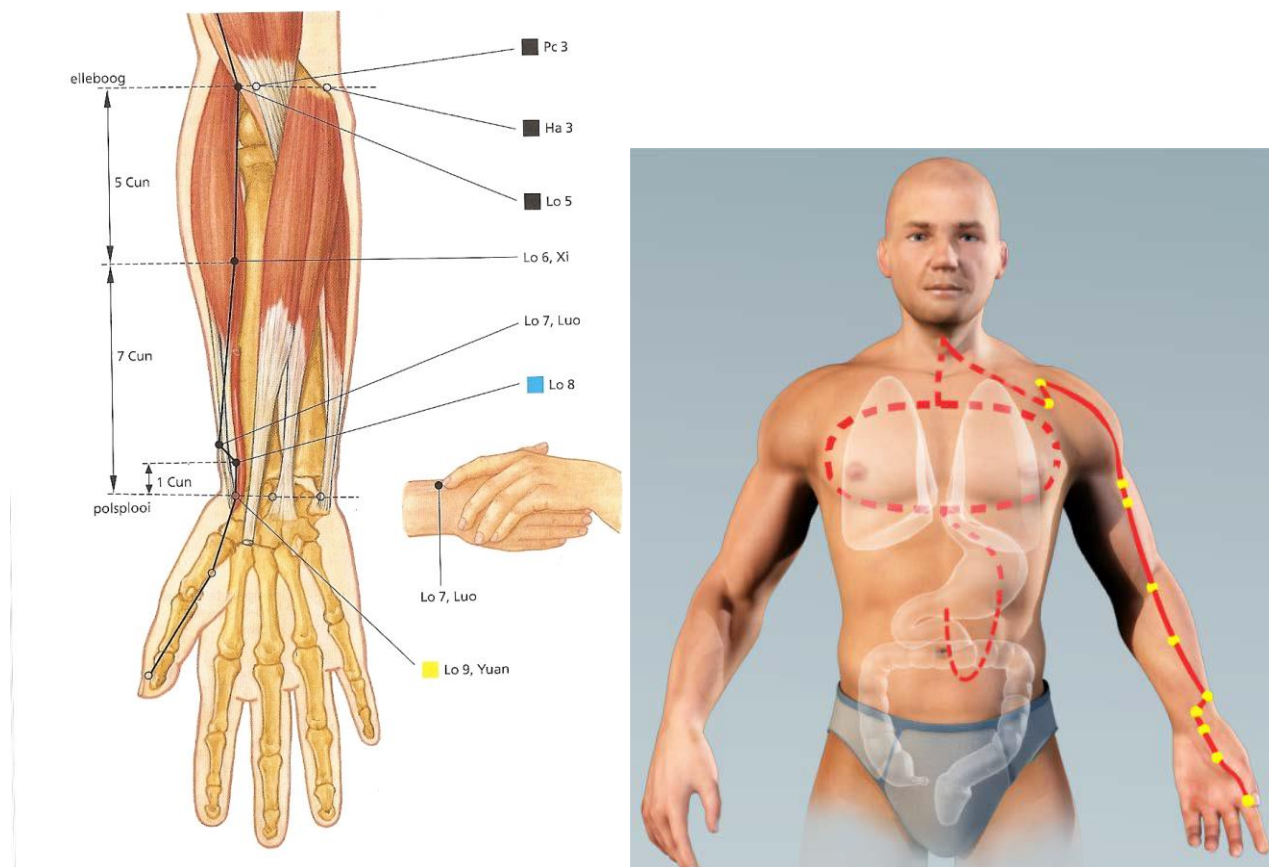
- Uitgereikte syllabus met lesstof van de afzonderlijke lessen. Ter voorbereiding ontvang je vóór aanvang van een webinar de te behandelen lesstof.

## Aanvullende informatie

- Ter voorbereiding, doorlezen v/d les die in komende webinar wordt besproken
- Aanschaffen van een Boek en / of App : “A Manual of Acupuncture”
  - Als naslagwerk, zowel tekst als video’s geven helder weer waar het acupunctuurpunt zich bevindt en wat het kan doen.

# Long meridiaan

## Shou – Tai Yin – Fei - Jing



### Affirmatie

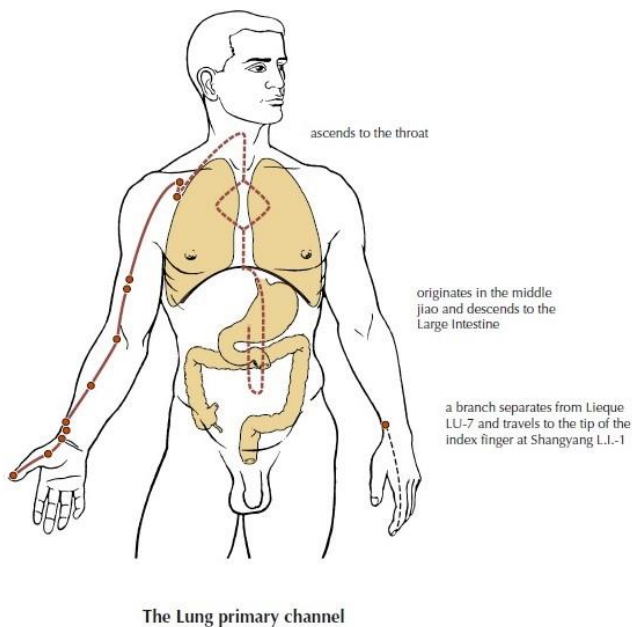
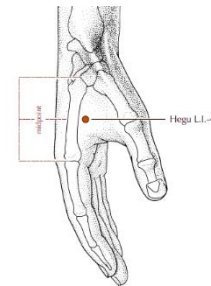
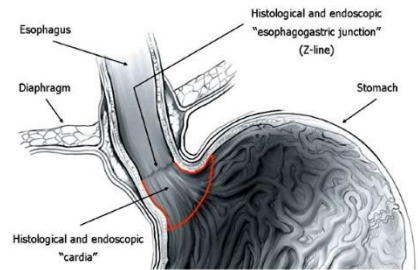
Ik ben nederig – Ik ben bescheiden – Ik ben aanvaardend

**Uit Balans :** U vindt die andere persoon dwaas en onwetend – U ziet uzelf als veel slimmer

Minachting – minachtende afwijzing – verachting – hooghartigheid – hoogmoed – onverdraagzaamheid

## Verloop van Shou Tai Yin Fei Jing – Long meridiaan

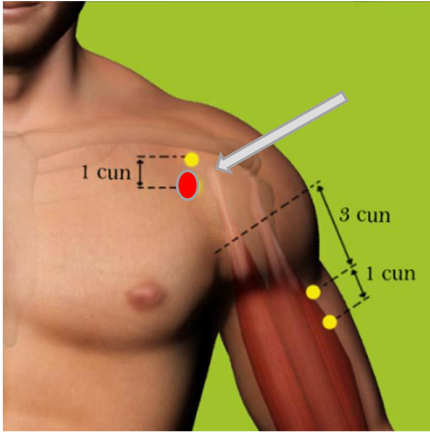
- Heeft z'n oorsprong in de MW (Midden Warmer / Middelste Verwarmer) in de regio van de Maag (Wei)
- Daalt om connectie te maken met de Dikke Darm (Da Chang)
- Stijgt om contact te maken met de Cardia (opening Maag)
- Passeert het Diafragma
- Penetreert de Long (Fei)
- Stijgt naar keel regio
- Loopt schuin omlaag en komt tevoorschijn in :
  - **ZHONGFU Lo1** (Middle Palace)
  - Aftakking via Luo meridiaan bij **LIEQUE Lo7** (Broken Sequence)
  - Maakt verbinding met **HEGU Did4** (Joining Valley)



### Functies van de Long (Fei)

1. Beheerst Qi en de ademhaling
2. Controleert de meridianen en bloedvaten
3. Bevordert verspreiden van Qi en organische vloeistoffen
4. Bevordert daling van Qi en organische vloeistoffen
5. Ze reguleert alle fysiologische processen
6. Ze reguleert de waterwegen en beïnvloed het evenwicht van water in het lichaam
7. Ze controleert de huid en de ruimte tussen de huid en de spieren ("Cou Li" laag)
8. Ze manifesteert zich in het lichaamshaar
9. Ze opent zich in de neus

- 10. Ze controleert het neusslijm
- 11. Ze beheerst de stem
- 12. Mentaal: ze herbergt de Po (stoffelijke ziel)
- 13. Emotioneel: ze wordt aangetast door droefheid en verdriet



### Long 1 - ZHONG FU – Paleis van het Midden

- Front Mu punt van de Long
- ontmoetingspunt Long - Milt

### Volgens de Traditie

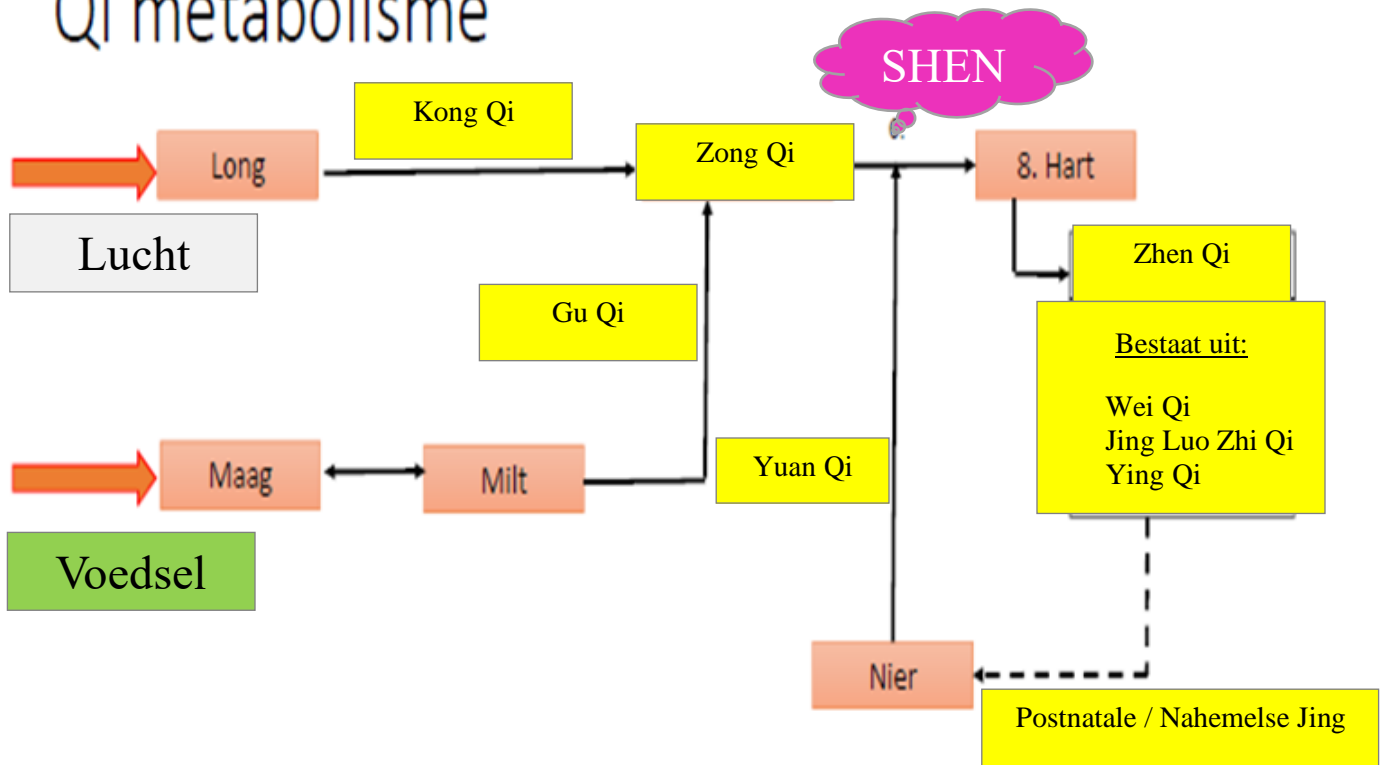
- Verspreid volheid in thorax
- Mobiliseert en zuivert de Long QI
- Verbeterd de diffusie van de QI in de BW
- erstellt rebellerende maag QI

## 1. Beheerst Qi en de ademhaling (belangrijkste Longfunctie !)

- a) Haalt zuivere Qi uit de lucht en geeft de onzuivere Qi af aan de buitenlucht
  - ✓ De Long is de verbinding tussen het interne lichaam en de buitenwereld
  - ✓ De Long is het meest “externe” van alle Yin organen
- b) Verandert Qi in een vorm die bruikbaar is voor het lichaam
  - ❖ Gu Qi uit voedsel door Milt. Stijgt naar Long en vormt Zong Qi in de thorax. Ook wel Complexe Qi / borstkas Qi / Zee van het Qi genoemd. Long verspreidt over het hele lichaam om alle weefsels en fysiologische processen te bevorderen.

Zwakte van Long Qi kan vermoeidheid, een zwakke stem en lichte dyspneu (benauwdheid) veroorzaken !

# Qi metabolisme



## 2. Ze controleert de meridianen en bloedvaten

- a) De Long beheerst de Qi en is essentieel om het Hart te helpen bij de Bloedcirculatie

“Where the Qi goes, the Blood flows”

- b) De Long heeft een grotere reikwijdte dan het Hart, omdat de Long zowel de bloedvaten, als ook de meridianen controleert

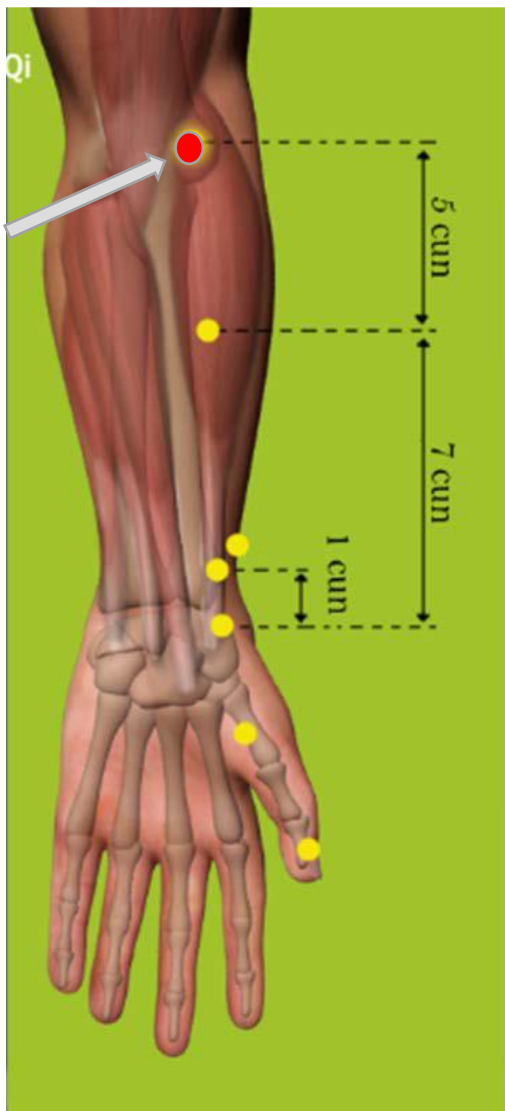
Als Long Qi zwak is, zal Qi niet in staat zijn om het Bloed rond te stuwen en de ledematen, vooral de handen, zullen koud zijn.

## 3. Ze bevordert het verspreiden van Qi en de Organische vloeistoffen naar alle delen van het lichaam

- a) De Long heeft als functie om de Wei Qi te verspreiden over hele lichaam naar de ruimte tussen huid en spieren (Cou Li).  
 b) Verwarmen van huid en spieren

- c) Beschermen tegen EPF
- d) De Long heeft als functie om de Organische vloeistoffen te verspreiden naar de huid en naar ruimte tussen huid en spieren (Cou Li) als een fijne “mist”.
- e) Bovenste warmer wordt vergeleken met een “mist”.
- f) Bevochtigt huid en reguleert de opening en sluiten van de poriën en transpiratie.

Als Long Qi zwak is en verspreidende functie vermindert is, zal het Wei Qi de huid niet bereiken en is het lichaam meer vatbaar voor EPF



### Long 5 - CHI ZE – vijfde van de elleboog

- He Sea punt
- Water punt

#### Volgens de Traditie

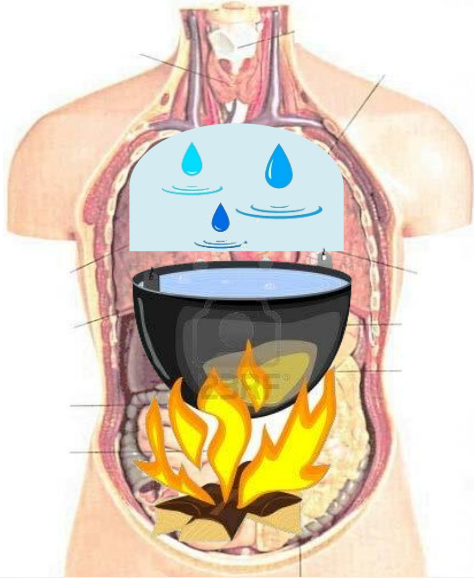
- Elimineert Hitte uit de Long en kalmeert pathogene stijgende QI
- Kalmeert astma, klaart Hitte van de BW
- Kalmeert de zenuwen en verlicht pijn

#### Voornaamste acties

- Klaart Hitte
- Laat Long Qi dalen
- Slijm verdrijvend
- Eczeem door Hitte
- Reguleert de waterpassages
- Kalmeert de zenuwen en verlicht pijn (tenniselleboog )
- Astma verzachtend, bevochtigend
- BW harmoniserend,
- Pathogene Qi verdrijvend,
- Wind droogte verdrijvend

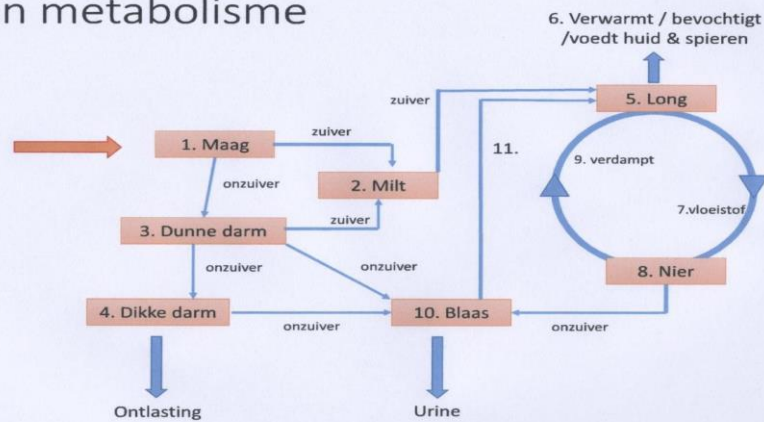
**4. Ze bevordert het dalen van Qi en de Organische vloeistoffen naar alle delen van het lichaam**

- a) Long hoogst gelegen orgaan en dus moet haar Qi dalen om te communiceren met de Nieren die de Qi “vasthouden”.
- b) In- en Uitademem samenwerking tussen Long en Nieren
- c) Long Qi daalt naar de Dikke Darm voor ontlasting
- d) Long laat vloeistoffen dalen naar de Nieren en de Blaas
- e) Nier Yang verdampt vloeistof voor bevochtiging van Longen
- f) Onzuivere vloeistof richting Blaas >> urine



- ❖ Bovenste Verwarmer vangt condens op en verspreidt de “mist” (Long)
- ❖ Middelste Verwarmer is soep pot waar eten in bereidt wordt (Maag en Milt)
- ❖ Onderste Verwarmer is vuurtje (Nier Yang)

**Vloeistoffen metabolisme**

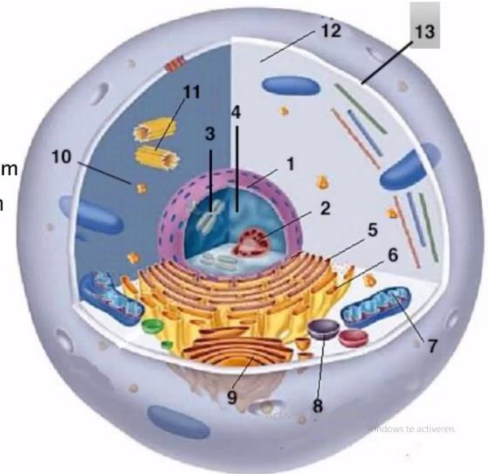




## 5. Ze reguleert alle fysiologische activiteiten d.m.v.:

- a) Qi beheersing
- b) Ademhaling
- c) Meridianen en bloedvaten

- 1 = celkern
- 2 = celkernlichaampjes
- 3 = chromosomen
- 4 = karyoplasma
- 5 = ruw endoplasmatisch reticulum
- 6 = glad endoplasmatisch reticulum
- 7 = mitochondriën
- 8 = lysosoom
- 9 = golgiapparaat
- 10 = vrije ribosoom
- 11 = 1 centrosoom (2 centriolen)
- 12 = cytoplasma
- 13 = celmembran



### a) Qi beheersing

- Long controle van Qi, regulerende functie op alle processen is afhankelijk van Longfunctie om Qi door lichaam te laten stromen
- Hoogst gelegen orgaan dus dalende functie

### a) Ademhaling

- Long beheerst ademhaling, verspreiding naar alle weefsels in elk lichaamsdeel en elk orgaan

### b) Meridianen en bloedvaten

- Circulatie van Qi hangt af van de controle op alle meridianen en bloedvaten.

## 6. Ze reguleert de Waterwegen (“Bovenste Bron van het Water)

- a) Long ontvangt de zuivere vloeistoffen van de Milt
- b) Reduceert het tot een fijne mist en “verstuipt” het tussen de huid en spieren (Cou Li)
- c) Door verspreidende en dalende functie is Long verantwoordelijk voor transpiratie of urine (connectie Long en Blaas)

De “Su Wen” zegt in hoofdstuk 21:

De vloeistoffen penetreren de Maag, het zuivere deel wordt opwaarts aan de Milt doorgegeven. Milt Qi, op zijn beurt, zendt het opwaarts naar de Long die, omdat ze de Waterwegen reguleert, het neerwaarts naar de Blaas stuurt”.

## **7. Ze controleert de huid en de ruimte tussen de huid en spieren (Cou Li ruimte)**

- a) Huid:
  - Long ontvangt vloeistoffen van Milt
  - Long verspreidt vloeistoffen naar huid en Cou Li ruimte
  - Long voedt en bevochtigt huid
- b) Transpireren
- c) Weerstand:
  - Long beïnvloedt de Wei Qi
  - Wei stroomt in de ruimte van de Cou Li ( niet in de meridianen !)

## Long 7 - LIE QUE – verbroken volgorde

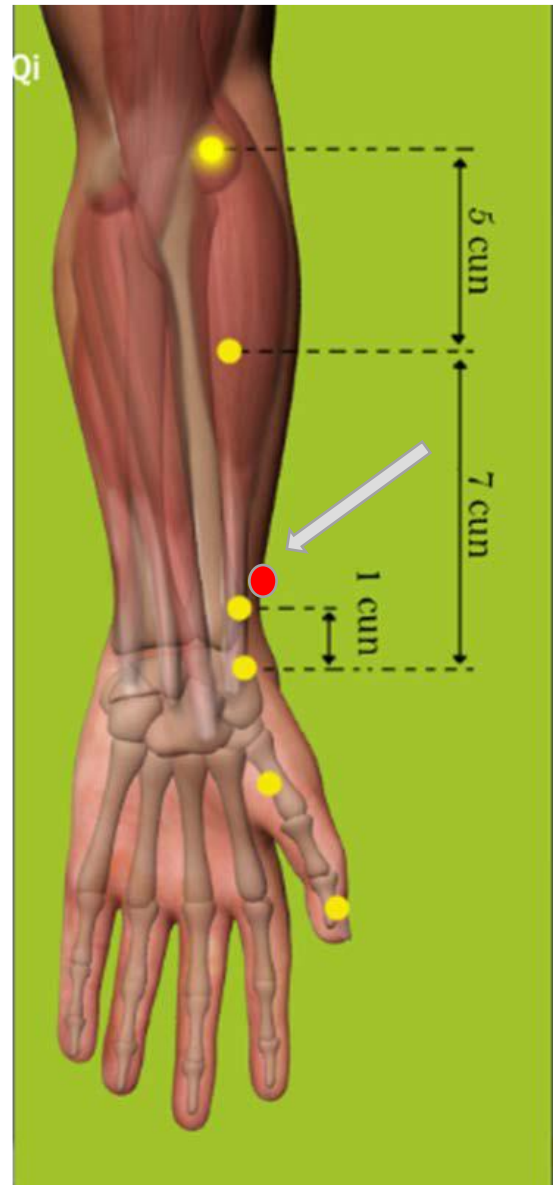
- Luo verbindings punt

### Volgens de Traditie

- Versterkt de Qi en de diffusie-functie van de Long
- Verdrijft Wind ( vooral Wind-Koude ) en behandelt de oppervlakte
- Verwijdert obstructie en versterkt JING LUO
- Verzacht de keel en versterkt het YIN
- Versterkt de dalende actie van de Long

### Voornaamste acties

- Opent en reguleert de Ren Mai
- Verdrijft Wind en Slijm
- Reguleert de waterpassages
- Helpt long Qi dalen
- Eenzijdige hoofdpijn verdrijvend
- Astma verzachtend
- Urinaire pathologie behandelend
- Verlicht pijn huidklachten
- Long Qi dalen en long Qi verspreidend
- Pathogene Qi verdrijvend



## 8. Ze controleert de huid en de ruimte tussen de huid en spieren (Cou Li ruimte)

- a) Ze manifesteert zich in het lichaamshaar
  - Long verspreidt Wei Qi en vloeistoffen naar huid en lichaamshaar

## 9. Ze controleert de huid en de ruimte tussen de huid en spieren (Cou Li ruimte)

- a) Ze opent zich in de neus
  - Neus opening van de Long waardoor ademhaling plaatsvindt.

## 10. Ze controleert het neusslijmvlies

- a) Ze opent zich in de neus
  - Neus controleert neusslijm en is de opening behorend bij de Long

## 11. De Long beheerst de stem

- a) Kracht, toon en helderheid van de stem hangt af van de Long
  - Gezonde Long >> vergelijken met klok met een helder klinkend geluid

### Long 9 - TAI YUAN – grote bron

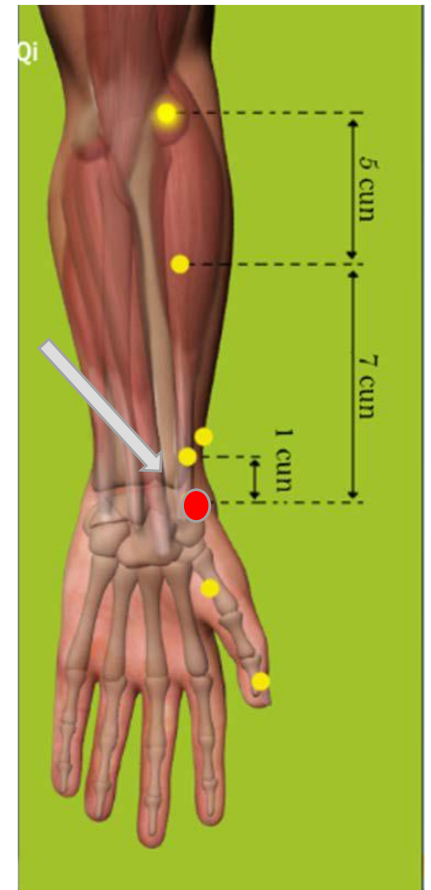
- Yuan bron punt
- Aarde punt
- Shu Stream punt
- Hui ontmoetingspunt van de Bloedvaten

### Volgens de Traditie

- Verdrijft Wind
- Versterkt de Long-functie
- Stopt hoest
- Tonifieert de YIN van Long
- Vooral voor chronische pathologie
- Klaart en zuivert de BW en Long QI

### Voornaamste acties

- Tonifieert long Qi en Long Yin
- Verdrijft Slijm
- Laat Long Qi dalen (kuchen, hoesten)
- Reguleert en harmoniseert de 100 bloedvaten
- Harmoniseert voedende Qi en Xue
- Astma verzachtend
- Bloedcirculatie bevorderend
- Pijn verdrijvend



De “Klassieker van de Categorieën (1624) van Zhang Jie Bing zegt:

“De Po circuleert en ageert,.....door haar kunnen pijn en jeuk gevoeld worden”.

## 12. Mentaal: Ze herbergt de Po (stoffelijke ziel)

- De Long is de residentie van de Po (de Yinne tegenhanger van de Hun)
- De Po bevat Chinese karakter “Gui” (betekent “geest” of “demon”)
- Meest fysieke en materiële deel van de menselijk Ziel.
- Gevormd tijdens conceptie, sterft met lichaam
- Po van de moeder voedt baby de eerste maanden
- Po is nauw verwant met de Jing (voorhemels) van de Nieren
- Po is manifestatie van het Jing in de sfeer van gevoelens en sensaties
- De Po wordt “het binnengaan en buitengaan van het Jing” genoemd.
- Po gerelateerd aan Longen >> nauw verbonden aan ademhaling
- Po directe manifestatie van de levensadem
- Op emotioneel vlak wordt Po beïnvloed door verdriet of droefheid

- Po wordt belemmerd en Qi lost op

De Grieken noemden de Ziel “anemos” = “wind” / “vitale adem”

De Grieken noemden de Geest “pneuma” wat ook “adem” betekent.

## 13. Ze wordt aangetast door droefheid en verdriet

- Verdriet en droefheid hebben neiging om Qi uit te putten in thorax.
  - Long wordt zwakker
  - Qi daalt niet goed
  - Ademhaling wordt oppervlakkiger
  - Gebogen houding
- Veroorzaakt ook Qi stagnatie in de thorax

