

De rol van Vitale substanties Jing, Qi, Xuè en Jīn-Yè

In de TCM bestaat het lichaam uit basis substanties. In hoofdstuk 3 van de Grondslagen van de Chinese geneeskunde geeft Maciocia aan:

Deze substanties manifesteren zich in verschillende gradaties van substantialiteit, waarbij sommige erg ijl en sommige volledig materieel zijn. Samen omvatten ze het oud Chinees standpunt van lichaam en geest. Lichaam en geest worden niet gezien als een (complex) mechanisme maar als een maalstroom van energie en vitale substanties die, d.m.v. hun interactie een organisme vormen. De basis voor alle vitale substanties is Qi: alle andere vitale substanties zijn slechts manifestaties van het Qi in verschillende graden van 'materialiteit', en variëren van volledig materieel, zoals organische vloeistoffen, tot volledig immaterieel zoals de Shén (geest).¹

Uit het voorafgaande kunnen we opmaken dat alle vitale substanties, Qi als basis hebben. Niet alleen de 4 Qi/energie, Xuè/Bloed, Jīng en Jīn-Yè/organische vloeistoffen, maar dus ook de Shén en dat maakt weer het magische getal 5. De verschillende substanties laten we de revue even passeren.

Jīng

Jīng wordt doorgaans vertaald als essentie en wordt in 3 verschillende contexten genoemd meldt Maciocia. De Xiān Tiān Zhī Jīng of voorhemelse Jīng, de Hou Tiān Zhī Jīng of na hemelse Jīng en Het Jīng of nier Jīng.

- a. De voorhemelse Jīng is de soort Qi waar ik het in het begin over had, nl. de energie die je van je ouders mee krijgt op het moment dat de conceptie plaats vindt. De levensenergie die als voorhemels wordt beschouwd, dus voordat je 'bestond'. Het resideert in je nieren. Het is die spaarrekening die je aanspreekt als je gewone rekening, of wel je na hemelse Jīng, op raakt. Het is heel belangrijk dat je die voorhemelse Jīng c.q. spaarrekening zo weinig mogelijk aanspreekt want je kunt deze spaarrekening niet meer aanvullen je kunt er alleen zuinig op zijn door in balans te leven. Maciocia meldt in het hoofdstuk over vitale energieën:

De beste manier om iemands voorhemelse Jīng positief te beïnvloeden is door te streven naar een balans in activiteiten van het leven. Balans tussen werken en rust, gematigde seksuele activiteit en een uitgebalanceerd dieet. Elke onregelmatigheid of exces in deze sferen geeft aanleiding tot een vermindering van het voorhemelse Jīng.²

- b. De na hemelse Jīng kun je wel aanvullen. Die vul je aan met de voeding die je tot je neemt. Een citaat uit de 'Golden Mirror of Medical Collections die Maciocia aanhaalt luidt:

Het voorhemelse Jīng ontspringt uit ouders, het na hemelse Jīng ontspringt uit voedsel. En vervolgt: Het geheel van geraffineerde en geëxtraheerde essenties van het voedsel staat bekend als het na hemelse jing. Omdat de maag en de milt verantwoordelijk zijn voor het verteren van voedsel en voor transport en transformatie van voedsellessenties die uiteindelijk tot de productie van het Qi leiden is het na hemelse Jīng nauw gerelateerd aan maag en milt.¹²

De na hemelse Qi wordt dus verwerkt door de maag en milt uit voedsel dat je eet.

- c. De nier Jīng is onderdeel van voor- en na hemelse Jīng dat wordt opgeslagen in de nier. Het bepaalt mede de constitutie van een persoon. De nier Jīng is vloeibaar, stroomt door het lichaam en zorgt voor groei van het hele lichaam en alles waar het uit bestaat, als basis voor de bouwstoffen, de voortplanting/vruchtbaarheid van de mens en ontwikkeling van de diverse stadia van het leven, waarvan in de Su Wen in hoofdstuk 1 een overzicht wordt gegeven. Voor vrouwen zijn die stadia verdeeld per 7 jaar en bij mannen per 8 jaar (zie bijlage 5). Het betreft een overzicht van de belangrijke veranderingen in het lichaam, de opbloei, hoogtepunt en aftakeling van de mens. Ook wordt het gezien als een deel van het Yīnne gedeelte van de nier, dat samen met het nier Yáng het nier Qi of Yuán Qi voortbrengt, dat gekoppeld is aan Míng Mén. Deze Míng Mén is verbonden aan Yuán Qi die de Jīng is die zich als Qi manifesteert in het lichaam. Als deze Yuán Qi goed is, kunnen je organen goed hun functie uitoefenen. Je milt kan dan bijvoorbeeld ook beter zijn functie, zijnde transformatie en transport (Yùn Huà) uit oefenen. Hierdoor worden er meer, door het lichaam benodigde, voedingsmiddelen uit het voedsel geëxtraheerd. Het lichaam wordt dus beter gevoed en is beter in staat is zich te beschermen tegen aanvallen van buitenaf.

Qi

We hebben het gehad over het Yīn en Yáng principe en de 5 elementen cycli, waarbij we het hebben gehad over energie. Maar wat wordt daaronder verstaan in de TCM? Maciocia geeft het volgende aan:

Het Qi zou men kunnen vertalen als energie, materiele kracht, materie, ether, materie-energie, vitale kracht, levenskracht en dynamische kracht. De reden dat het zo moeilijk is om het woord Qi correct te vertalen, ligt in de beweeglijke natuur van het Qi, dat verschillende manifestaties kan aannemen en verschillende substanties kan zijn in verschillende situaties. De manier waarop Qi vertaald wordt, hangt ook af van het standpunt.³

¹ Maciocia, G. De Grondslagen... p. 35

² Maciocia, G. De Grondslagen... p. 38

³ Maciocia, De Grondslagen van ..., p. 36

Alles in deze wereld bestaat uit Qi. Het is levenskracht maar het is ook een substantie. De dichtheid van de Qi bepaalt wat voor soort Qi er wordt bedoeld. Een steen bestaat uit Qi van een hele dichte substantie. Het menselijk lichaam bestaat ook uit verschillende soorten Qi. De lucht die je inademt valt ook onder Qi maar is voor het blote oog onzichtbaar en veel 'dunner'. De Chinezen noemen de ingeademde lucht *Kōng Qi*.

Een appel, brood of vlees bestaat ook uit Qi. Als je dit voedsel eet, wordt deze in je milt omgezet in *Gǔ Qi*. Samen met de bovengenoemde *Kōng Qi* vormt dit de *Zōng Qi* ook wel Qi van de borst genoemd. Deze is verantwoordelijk voor het voeden van het hart en de long. Het bevordert de longfunctie en helpt het hart het bloed door het hele lichaam te transporteren. Ook heeft deze Qi invloed op de spraak en de sterkte van de stem.

Deze *Zōng Qi* wordt onder leiding van de eerdergenoemde *Yuán Qi* omgezet in *Zhēn Qi*. Zoals een computerprogramma zoals DOS bijvoorbeeld nodig is om de brei van informatie en handelingen op het toetsenbord te vertalen/om te zetten in letters die wij kunnen lezen op het beeldscherm, heeft het lichaam de zogenaamde *Yuán Qi* nodig om de *Zōng Qi* om te zetten/transformeren in *Zhēn Qi*. *Zhēn Qi* is Qi dat ons lichaam kan gebruiken, c.q. kan opnemen en kan transporteren naar de plekken van ons lichaam waar die Qi ingezet kan worden om te voeden, te beschermen, te bevochtigen en te verwarmen wat, samen met transformeren, transporteren, vasthouden en stijgen, de basisfunctie is van Qi. Qi is ook het Yáng gedeelte van bloed. Deze *Zhēn Qi* wordt op haar beurt omgezet in *Ying Qi* en *Wèi Qi*.

Ying Qi, is voedende Qi. Het verblijft in het interne van het lichaam en voedt de interne organen, maar is ook onderdeel van bloed en het stroomt door de meridianen. Maciocia citeert uit de Su Wen in hoofdstuk 43:

*Het Ying Qi wordt geëxtraheerd uit het voedsel en het water, het reguleert de 5 Yīn organen, het bevochtigt de 6 Yángorganen, het stroomt in de bloedvaten en in de bovenste en onderste meridianen en is verbonden met de 5 Yīn en de 6 Yáng organen.*⁴

Wèi Qi, is defensieve of beschermende Qi. Het verkeert aan de buitenkant (Yáng) van het lichaam of wel onder de Pí Bu ofwel huidzones en tussen de Jīng Jīng ofwel de spieren en pezen. De *Wèi Qi* beschermt het lichaam tegen aanvallen van buitenaf (lees EPF). Maciocia citeert de Su Wen die deze Qi soorten beschrijft in hoofdstuk 43 als volgt:

*Het Wèi Qi wordt afgeleid van het grovere deel van het voedsel en het water, het is ontastbaar en kan daarom niet de meridianen binnentreden. Het circuleert daarom onder de huid tussen de spieren, het bevochtigt de membranen en verspreidt zich over de borst en de buik. De Wèi Qi verwarmt de spieren, vult de huid, dringt de ruimte tussen de spieren en de huid binnen en opent de poriën.*⁵

Belangrijk is te weten dat het openen en sluiten van de poriën valt onder de verantwoordelijkheid van de Long.

Xuè

Xuè wordt in de TCM wel vertaald als het Yīn gedeelte van bloed. Het bloed wordt gevormd door de eerder genoemde *Gǔ Qi* van de maag en milt, die met behulp van de *Long Qi* naar het hart wordt getransporteerd. Onder invloed van de eerdergenoemde *Yuán Qi* uit de nieren en met de toevoeging van Suǐ of merg uit de nier jīng, ontstaat Xuè. Xuè heeft de functie om het lichaam te voeden en te bevochtigen. Maar dat is nog niet alles. Bloed huist ook de Shén ofwel de geest.

Maciocia citeert de Nei Jīng Su Wen:

*Het bloed is de geest van de mens.... Als het bloed in harmonie is heeft de geest een woonplaats.*⁶

De shén/geest kan dus verstoord raken als het bloed niet voldoende 'vol' is. Leegte van het bloed kan in dit geval o.a. rusteloosheid, angstgevoelens, irritatie en ontevredenheid veroorzaken. Ook kan het slapeloosheid veroorzaken doordat bloed de materiele basis is voor de geest. Als de geest geen materiele basis heeft gaat de geest 'zweven', Qi kan niet dalen en blijft te veel in het bovenste gedeelte van het lichaam in plaats van dat het naar de lever stroomt alwaar het gerevitaliseerd wordt. Als Xuè deficiënt is voedt dat dus onvoldoende de organen en de verschillende meridiaanstelsels. Hierdoor zal het lichaam minder goed functioneren en zal het kwetsbaarder zijn voor aanvallen of blessures van buitenaf.

Relatie Qi en Xuè

*Xuè is de moeder van Qi, Qi beveelt het Xuè.*⁷ Ze zijn onafscheidelijk van elkaar. Als er geen Qi is ontstaat er geen Xuè en kan Xuè niet door het lichaam circuleren, waardoor stagnatie en dus pijn ontstaat. Als er geen Xuè is worden de organen niet gevoed waardoor die niet kunnen functioneren en waardoor de *Gǔ Qi* niet omgezet kan worden in door het lichaam op te nemen Qi.

Over de betekenis van goede doorstroming van bloed en Qi lees je in de Su Wen:

*Alle aandoeningen kun je aan bloed en Qi toeschrijven, die niet door de valleien van meridianen stromen en in de holten van energiepunten aankomen. Ziekteverwekkende wind krijgt dan gelegenheid het lichaam binnen te dringen en veroorzaakt bi of obstructiesyndroom en spasmen. In het lichaam stroomt door twaalf ruimten tussen de spieren energie. In een groot aantal kleine ruimten tussen die twaalf ruimten zijn er veel kleine knooppunten van energie, waartoe men echter niet de twaalf shū of stroompunten rekent. Die knooppunten zijn plaatsen waar het Wèi of verdedigende Qi zich verzamelt om het lichaam te beschermen. Tegelijkertijd zijn deze plaatsen ook de deuren en ramen, waardoor ziekteverwekkende wind of ander ziekteverwekkers kunnen binnenkomen.*⁸

⁴ Maciocia, De Grondslagen van, p. 44

⁵ Maciocia, De Grondslagen van, p. 45

⁶ Maciocia, G. De Grondslagen vanp. 50

⁷ Maciocia, G. De Grondslagen vanp. 52

⁸ Martens, G, Su Wen p. 53

Jīn Yè

Jīn Yè ofwel lichaamsvloeistof is het getransformeerde vocht dat men binnen krijgt door voedsel en drank. Het heeft als functie het bevochtigen en voeden van het lichaam. Het bestaat uit het dunne heldere gedeelte Jīn, dat ook in de bloedstroom mee stroomt en dat samen met het Wèi Qì (defensieve Qì) circuleert in het Yángē gedeelte van het lichaam (de buitenste laag), dus tussen de spieren en de huid ook wel Cōu Lì genoemd. Ook de vloeistoffen zweet, traanvocht en slijm behoren tot deze Jīn.

Yè is een dik en troebel deel van deze lichaamsvloeistoffen. Het stroomt samen met het Yīng Qì in het Yīnne (binnenste) deel van het lichaam en bevochtigt de organen, de Nǎo ofwel hersenen, het merg en de gewrichten. Maciocia citeert uit de Ling Shu Jing hst. 30:

De organische vloeistoffen, die gedisperseerd worden in de ruimte tussen de huid en de spieren en naar buiten komen als zweet, zijn het lichaamsvocht (Jīn) .. Als het voedsel het lichaam binnenkomt en er is voldoende Qì, stromen de organische vloeistoffen tot de botten, zodat deze kunnen buigen, tot de hersenen en het merg, die dan goed geïrrigeerd en getonificeerd worden (Yè)⁹

Uit bovenstaande kun je opmaken dat de vitale substanties van essentieel belang zijn voor het goed functioneren van alle processen in het lichaam. Is een van hen of meerdere niet in voldoende mate aanwezig, dan beïnvloedt dat de algehele gesteldheid en balans in het lichaam. Hierdoor kunnen leegtes of stagnaties ontstaan die op hun beurt weer aanvallen van EPF's ruimte geven en pijn kunnen veroorzaken. Ook de gewrichten worden minder goed gesmeerd, wat kan betekenen dat deze minder mobiel worden. De Jīng, Qì, Xuè en Jīn-Yè worden geproduceerd door de organen. Elk orgaan heeft een eigen relatie met deze substanties. In Maciocia staat een voorbeeld.

Het Hart regeert het bloed; De Lever slaat het bloed op; De Long regeert het Qì en heeft invloed op de organische vloeistoffen; De Milt regeert Gǔ Qì, houdt het bloed vast en beïnvloedt de organische vloeistoffen; De Nier slaat het Jīng op en heeft invloed op de organische vloeistoffen.¹⁰

Om dit duidelijker te krijgen bespreken we hierna de rol van de verschillende organen.

⁹ Maciocia, G. De Grondslagen vanp. 55

¹⁰ Maciocia, G. De Grondslagen vanp. 67