

**YANG  
SHENG**

Dit boek is opgedragen  
aan mijn moeder.

# **YANG SHENG**

**PAK VERMOEIDHEID, STRESS  
EN SLAPELOOSHEID AAN  
MET DEZE CHINESE KUNST  
OM JEZELF TE HELEN**

**KATIE BRINDLE**

Manteau

# INHOUD

Inleiding 7

DEEL 1: BASISPRINCIPES 18  
DENKBEELDEN UIT DE CHINESE  
GENEESKUNST 21

DEEL 2: YANG SHENG  
IN DE PRAKTIJK 44  
ADEMHALING 47  
SPIJSVERTERING 61  
SLAAP 75  
BEWEGING 89  
EMOTIES 111  
GEEST 127  
HUID 145

DEEL 3: ZELFHELING  
PER SEIZOEN 164

Nawoord 185

Leessuggesties 187

Bibliografie 188

Register 200

Dankbetuiging 204

Over de auteur 206

# INLEIDING

'Een druppel preventie is beter dan een emmer vol geneesmiddel.'

OUD CHINEES SPREEKWOORD

————— Yang sheng, waarvan je waarschijnlijk nog nooit gehoord hebt, kan wel eens het belangrijkste concept in de Chinese geneeskunst zijn. De letterlijke vertaling is: 'voed het leven'. In die zin probeert yang sheng je hele wezen in balans te brengen voor een lang, wijs en gelukkig leven.

Klinkt dat al veelbelovend? En als ik je vertel dat yang sheng de zelfhelingstechniek uit de Chinese geneeskunst is? Dat betekent dat je alle behandelingen – de meeste kosteloos – zelf kunt doen. Jij staat aan het roer van je eigen gezondheid.

# MEER ENERGIE, GOED SLAPEN, BETER HUMEUR

Mijn droom is mensen kennis te laten maken met yang sheng-technieken, omdat yang sheng mijn leven totaal veranderde. En het kan ook jouw leven beter maken. Als je op de yang sheng-manier gaat leven, ga je je in veel opzichten beter voelen: je slaapt beter, je verteert je eten beter, je huid wordt beter, je krijgt meer energie en je humeur wordt beter. Als je in balans komt, word je kalmer en tevredener. En daarvoor heb je maar een paar minuten per dag nodig.

Dit boek geeft uitleg over de principes van het in het Westen nog vrij onbekende yang sheng. Het zal je vooral laten zien hoe je dit systeem simpel en moeiteloos in je leven kunt inbouwen. Het kan de start zijn van een reis tot in de kern van de Chinese geneeskunst, maar het kan ook gewoon een paar aanpassingen in je dagelijkse routine aanreiken.

De Chinese geneeskunst is oud, maar nog steeds relevant. Ze heeft miljoenen mensen geholpen, en kan jou ook helpen. Het leven is veranderd, maar de mechanismen in ons lichaam zijn dat niet. De yang sheng-technieken hebben de tand des tijds doorstaan. Ik heb alleen getracht ze in een modern jasje te gieten en uitleg te geven die bij onze tijd past. Ik hoop dat je je ervoor openstelt en de sprong wilt wagen.

# DAGELIJKSE ZORG VOOR JEZELF WERKT

Yang sheng ziet het lichaam op een voor ons ongebruikelijke manier, maar dat is zijn kracht. De westerse geneeskunde is minder gericht op preventie van ziekten. Westerlingen vinden gezondheid iets vanzelfsprekends tot we ziek worden. En dan behandelen we liever de symptomen dan naar de onderliggende oorzaak te zoeken.

Als je in het oude China ziek werd, weet men dat aan het falen van preventieve geneeskunst. Het principe van yang sheng (en de gehele Chinese geneeskunst) is dat wanneer je kleine kwaaltjes meteen aanpakt, je ernstigere aandoeningen voorkomt. Er is een oud Chinees spreekwoord dat zegt: ‘Wachten om ziekte te behandelen tot ze zich manifesteert, is als wachten een bron te slaan als men al dorst heeft.’

Als je yang sheng dagelijks in praktijk brengt, onderhoud je proactief je gezondheid, met wat ik beschouw als de krachtigste en meest beproefde techniek. Bekijk het zo: regelmatig yang sheng uitvoeren doet voor je welzijn wat tandenpoetsen voor je gebit doet. Je moet er toch niet aan denken een dag je tanden niet te poetsen? Ervaar je eenmaal de voordelen van yang sheng, dan wil je het dag in, dag uit blijven doen. Het is het dagelijkse onderhoud van je lichaam, geest en ziel.



## BEN JIJ IN BALANS?

De Chinese geneeskunst heeft een verfijnd inzicht in hoe het lichaam fysiek, emotioneel en geestelijk maar ook energetisch werkt, omdat ze ervan uitgaat dat jij gevormd wordt door al die met elkaar verweven aspecten.

Volgens haar filosofie is ziekte een gevolg van de onderbreking van de energiestroom. Dat gebeurt nog voor je enig symptoom ervaart. Gelukkig zijn subtiele verstoringen van de energiebalans te behandelen voordat ze verergeren en duidelijke fysieke symptomen veroorzaken. Het klinkt misschien vreemd, maar ik heb persoonlijk ervaren dat het werkt.

Een verstoring van de energiestroom kan zich op allerlei manieren manifesteren nog voor je ziek wordt. Slaap je goed? Misschien lig je niet elke nacht uren wakker, maar sta je evenmin uitgerust op? Ben je niet ziek, maar voel je je evenmin heel fit? Voel je je sterk? Ben je kalm? Spring je uit bed, klaar voor actie? Helaas voelen de meeste mensen zich, althans een deel van de tijd, minder goed. Onze moderne levensstijl brengt ons uit balans.

Misschien heb je daarom dit boek in handen: je voelt je niet fit, maar weet ook niet waarom. Veel mensen komen bij me omdat ze slecht slapen, weinig energie hebben, depressief zijn of chronisch pijn lijden. Dit zijn aandoeningen die de westerse geneeskunde niet goed kan wegnemen, maar waar mijn wanhopige patiënten wel vanaf willen komen.

Ook zie ik vaak patiënten met een laag libido. Seks is vaak een slachtoffer van het moderne leven. Omdat we best

kunnen leven zonder ons voort te planten, is het dus meestal de eerste lichaamsfunctie die wordt afgesloten als het lichaam gestrest is en zuinig moet zijn met energie. En dat is, gezien de vitaliserende kracht van seks, doodzonde.

Hoe meer symptomen van slechte gezondheid je hebt, hoe meer je volgens de Chinese geneeskunst uit balans bent. Je hoeft niet precies te begrijpen hoe en waar je uit balans bent om weer in evenwicht te kunnen komen, nog een plus van de Chinese geneeskunst. Je hoeft alleen maar enkele correcte dingen te leren, te begrijpen en ze toe te passen.

Gezondheid bereik je niet met een uur sporten (hoewel beweging ook van belang is) of door jezelf te beroven van je favoriete snacks. Gezondheid is juist iets wat je moet voeden met een reeks korte momenten gedurende de dag. Dat zijn de yang sheng-technieken die ik je zal leren.

## MINDER IS MEER

Volgens mij doen de meeste van mijn cliënten te veel. Je weet zelf het best wanneer je je te veel zorgen maakt, te hard werkt, te veel met anderen bezig bent. Volgens de Chinese geneeskunst kan minder juist meer zijn. In feite kun je zelfs te veel bewegen en te veel regels hebben voor wat je wel en niet mag eten.

Vaak komen er mensen naar de kliniek die hun dieet hebben veranderd en supplementen zijn gaan slikken, maar zich nog steeds uitgeput of angstig voelen. Ik leg dan uit dat ze niet het hele plaatje zien van wat er nodig is om hun gezondheid te voeden. Yang sheng is het hele plaatje. Natuurlijk zijn voeding en spijsvertering belangrijk. Maar goed ademen en bewegen, zelfmassage en letten op je emoties en geest zijn dat ook. Heb je al die elementen eenmaal op orde, dan zul je in balans zijn. En dan hoef je niet die kleine pleziertjes te laten, zoals die kop koffie 's morgens of die een of twee glazen rode wijn na een zware dag.

Als je yang sheng een kans geeft, zul je merken dat je soepeler gaat leven. Er zullen meer goede dagen zijn. En beter nog, je zult de yang sheng-technieken omarmen omdat ze op zich al aangenaam zijn. Het is tijd om te beginnen jezelf te helen.