



# Traditionele Chinese Gezondheidszorg



De Chinese Gezondheidszorg vertrekt vanuit de gedachte dat lichamelijke en geestelijke klachten worden veroorzaakt door verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam.

TCG, ook bekend als Chinese Gezondheidszorg is een verzamelnaam voor een verscheidenheid aan traditionele medische gebruiken uit China, die gedurende duizenden jaren ontwikkeld zijn. Het wordt ook beschouwd als onderdeel van de Oosterse gezondheidszorg.

Chinese gezondheidszorg gebruikt hoofdzakelijk een methode van analyse en synthese bij het onderzoeken van de interne systemen / organen van het menselijk lichaam en hun wederzijdse relaties met de interne en externe omgeving.

Traditionele Chinese geneeskunde vindt haar oorsprong in een unieke, veelomvattende en systematische theoretische structuur. Elke behandeling wordt uitgevoerd volgens dit raamwerk.

Het grootste deel van de filosofie van de Traditionele Chinese Geneeskunde werd afgeleid van de Taoïstische filosofie.

De kern van de opleiding ligt in het vermogen om op basis van de symptomen en van een eigen specifiek en nauwgezet onderzoek te kunnen kiezen voor advies, symptomatische of causale behandeling.

De opleiding biedt algemeen ondersteunende kennis, een brede waaier beroepsspecifieke vakken en practica (hands on onderwijs) aan in functie van het verwerven van de nodige kennis en vaardigheden. De integratie van deze verworven kennis en vaardigheden wordt omgezet tijdens de praktische oefeningen.

**Veel “klinische praktijk”, dat maakt onze opleiding uniek**

## De totale Opleiding Postgraduaat Hoger Onderwijs, Chinese Gezondheidszorg, bestaat uit 3 academiejaren en loopt over 500 lesuren

- **PGCG 1** : Het 1e academiejaar is gericht op een introductie, diagnostiek en therapeutische technieken (practica)
- **PGCG 2**: Het 2de academiejaar is volledig gericht op therapeutische massagetechnieken, mobiliseren, bewegen, relaxatietherapie en val-preventie
- **PCCG 3** : Het 3de academiejaar is gericht op gezonde voeding & technische en exact-wetenschappelijke topics

### Lesprogramma 1e jaar

#### Opleidingsonderdeel 1 - De fundamenteën (6 lesdagen)

Geschiedenis – De acupunctuurpunten: relatie tot het zenuwstelsel en plexussen - bloedvaten, lymfe en fascia en de connectie tussen organen (in Pinyin “Jing”) - De haarvaten, capillairen, zenuwuitlopers, extracellulaire matrix (in Pinyin “Luo”) – De orgaanconnecties of hun invloed op elkaar en hun relatie tot emotie (in Pinyin “Wuxing”) – de vitale substanties: metabolisme, beweging, informatie uitwisseling (in Pinyin : Qi, Xue, Jing & Jing Ye) – anatomische lokalisatie

Praktijk : lokalisatie acupunctuurpunten - moxa - naaldhamertje - cupping - guasha

#### Opleidingsonderdeel 2 - Fysiopathologie - syndroomstudie (4 lesdagen)

Differentiatie vitale substanties (energie, bloed,..) - vocht, slijm, fysiopathologie (zang fu), differentiatie, syndroomleer

#### Opleidingsonderdeel 3 - Onderzoek en diagnostiek (4 lesdagen)

Oosterse diagnostiek: etiologie - ziektes - 8 principes - 4 diagnostische middelen - 10 + 2 - tong en pols diagnose

#### Opleidingsonderdeel 4 - Klinische vaardigheden - Practica (6 lesdagen)

Palpatoire anatomie - punten combinaties - Cupping - Guasha - earseeding - Naaldhamertje - Taping (acustim) - voetmassage



## Tui Na (Massage, mobiliseren, bewegen) + Balans methode + Laser en fotobiomodulatie

### Tuina

Het woord "Tuina" is een nieuwe term voor een oude Chinese therapie. Tuina is een belangrijke component in de Traditionele Chinese Geneeskunde, en staat naast de acupunctuur, de Chinese kruiden en Taichi - Qigong.

Het gebruik van Tuina is gebaseerd op de basistheorie van de TCG. De indicaties zijn hoofdzakelijk orthopedische (spier-, bot- en gewrichtsklachten). Tuina bestaat grotendeels uit Chinese medische massage, gewrichtsmanipulaties en oefeningen. Door deze technieken worden obstructies in de meridianen verdreven, de Qi - en bloed (Xue) -circulatie bevorderd, dislocaties van de gewrichten gereduceerd, de "soft tissues" (weke delen) geheeld, het zenuw-stelsel gereguleerd en de gewrichtsmobiliteit verbeterd

### Tuina – Volwassenen - 8 lesdagen

Basishandgrepen en theorie - Hoofdpijn: spanningshoofdpijn, migraine, ... - Stress: relaxbehandeling, aangezichtsbehandeling, ... - Nekklachten: stijve nek, trapeziussyndroom, hernia, artrose, artritis, myositis,... - Rugklachten: lage rugpijn/ lumbago , hernia, ischias, .. Bovenste lidmaat: Schoudergordel: PSH, frozen shoulder, impingement, rotatorcuff, scheuren, tendinitis,tenniselleboog, golfelleboog, ....Onderste lidmaat: heup, knie, spieren, enkels, spieren ligamenten, pezen, artrose....Fibromyalgie, CVS, chronische pijn, pijnklachten...

### Tuina – Kinderen - 8 lesdagen

Fysiologie van het kleine kind - Diagnosestelling van het kind - Lokalisatie van de Tuinapunten - De handgrepen bij kinderen - Tuina wordt o.a. toegepast bij huilbaby's, diarree, constipatie, braken, hoesten, verkoudheid, buikpijn, bedplassen, astma, koorts, ADD, ADHD, eczeem en het versterkt het immuunsysteem. De behandeling is veilig en draagt op een natuurlijke manier bij aan de gezondheid van het kind.

### Laser & Fotobiomodulatie - 2 lesdagen

Laseracupunctuur zit de laatste jaren erg in de lift. De reden waarom het gebruik van laserlicht minstens even effectief is als de traditionele naald komt meer en meer tot uiting. De laatste jaren zijn er telkens tot 400 onderzoeken die plaatsvinden rond de PHOTOBIMODULATIE. De LLLT of de low level lasertherapie wordt meer en meer uit en toegelicht vanuit al zijn aspecten.

Noem het maar de lasernaald (laserneedle) die volgens verschillende onderzoeken hetzelfde effect heeft als de klassieke acupuncturnaald. Hier is het enkel geen metalen substantie, maar de photonen die de huid en het onderliggende weefsel beïnvloeden.

### Balansmethode - 2 lesdagen

Voor therapeuten die werken met musculoskeletale pathologieën biedt de Balansmethode een krachtige techniek om snel resultaat te boeken. Uit uitgebreide klinische ervaring blijkt dat deze methode vaak al binnen enkele minuten merkbare pijnverlichting biedt. Dit maakt het een waardevolle aanvulling op de technieken die Tuinatherapeuten al gebruiken, zoals massage en mobilisatie.

De directe effectiviteit van de Balansmethode is één van de belangrijkste voordelen. Door de juiste meridianen met verschillende Tuinatechnieken op het lichaam te stimuleren, ervaren patiënten vaak snel verlichting van pijnklachten, wat niet alleen hun vertrouwen in de behandeling vergroot, maar ook de algehele tevredenheid met de therapie verhoogt.

Tijdens de 2 dagen zullen we terug gaan naar de oude meridiaan leer, om klachten zoals pijn, stijfheid etc distaal te behandelen met diverse massage technieken.



### Gezonde voeding & bewegen- relaxatietherapie en val-preventie

#### Chinese Voedingstherapie - Chinese Voedingsleer (6 lesdagen)

Dieetleer is één van de vijf pijlers van de Traditionele Chinese Geneeswijzen. (Acupunctuur, Kruidenleer, Dieetleer, TuiNa Massage, QiGong). Daarbij is dieetleer nauw verwant aan de kruidengeneeskunde. Wij zien dan ook dat het mogelijk is om diverse kruiden in te zetten bij de dagelijkse maaltijd of in thee.

Voeding wordt best en vooral preventief ingezet, maar kan ook dienen als afzonderlijke of als ondersteunende therapie. Chinese voedingstherapie kijkt naar de thermische eigenschappen van voedingsmiddelen en bereidingswijzen. Vanuit deze theorie is het mogelijk de spijsvertering optimaal te laten werken. Door te kijken naar de voedselkeuzes en eetgewoonten van een persoon is het mogelijk om disbalansen te helpen terug in evenwicht te komen.

De cursus Chinese voedingstherapie is gericht op het kunnen toepassen in de praktijk. Hierdoor komen de Westerse principes van dieetleer horende bij Westerse diagnoses ook aan bod. Het begrijpen van voeding en zijn effect op gezondheid en ziekte vormt de basis om de vertaalslag te kunnen maken tussen West en Oost.

**Weekend 1:** Korte geschiedenis van voeding in TCG - Belang van voeding in therapie - Westerse werking van spijsverteringsorganen - Westerse dieetprincipes - Introductie in de Chinese voedingstherapie -Thermische eigenschappen van voedingsmiddelen: temperatuur, richting, smaak - Thermische eigenschappen en invloed van bereidingswijzen - Vertaalslag en link tussen Westerse en Chinese voedingstherapie

**Weekend 2 :** Belang van maag, milt en driewarmer - Benadering van voeding vanuit de zang fu - Benadering van voeding vanuit de orgaanklok - Benadering van voeding vanuit de 5 elementen

**Weekend 3 :** Van gezondheid naar ziekte - Vermoeidheid - Overgewicht - Gastro-intestinale aandoeningen - Diabetes - Longaandoeningen - Huidaandoeningen - Cardio – vasculaire aandoeninge- Urogenitale aandoeningen

#### Chinese Medicinale Thee (2 lesdagen)

Deze cursus is niet gericht op de kennis van thee in het algemeen of de diverse theeceremoniën. Het is géén opleiding tot theesommelier. Het is wél een cursus voor professionele therapeuten die individuele adviezen geven, aangepast aan de typische TCG-differentiatie van hun patiënt. Deze cursus is een startpunt tot latere verdieping in de fytotherapie. De kennis van deze thees is een ideale therapiemogelijkheid die zowel een acupunctuur- of een tuina-behandeling aanvult én gestoeld is op een gedegen kennis van de Zang FU.

hees werken zeer goed wanneer de patiënt ook een evenwichtige voeding aanhoudt. Het is bekend dat voeding het best bestaat uit een variatie van granen, bonen, groenten en fruit. Vlees, suikers, vetten, oliën, zout en specerijen worden dan ook best met mate gebruikt.

Het wordt frequent gebruikt: om de oppervlakte te bevrijden, het zweten te bevorderen, enz - als voedende (supplement) prescriptie - als gastro-intestinale prescriptie - als kalmerende, sedatieve prescriptie - bij keelproblematiek - bij urogenitale problemen - preventief tegen toxines - algemene gezondheidsthees en ter behandeling van chronische aandoeningen



## Aromatherapie binnen de Chinese Gezondheidszorg (2 lesdagen)

Het gebruik van essentiële oliën wordt al duizenden jaren in de diverse Oosterse geneeswijzen toegepast. In de Chinese Geneeskunde, de Ayurvedische geneeskunde en ook in landen als Egypte en Griekenland wordt het gebruik van essentiële oliën in klassieke teksten vermeldt. De populariteit van essentiële oliën is de laatste jaren enorm toegenomen, kijk maar naar vermeldingen van essentiële oliën in diverse schoonheids- of verzorgingsproducten.

Het therapeutisch toepassen van de oliën vraagt echter meer kennis en verdieping in de werking van de olie.

Essentiële olie wordt gewonnen uit verschillende delen van de plant en vertegenwoordigt de essentie van de plant en zijn eigenschappen en kwaliteiten. De essentiële olie is voor de plant wat bloed is voor de mens: het draagt voedingsstoffen, zuurstof en energie naar alle delen van de plant, zoals bloed dat doet voor ons lichaam.

In de Oosterse geneeskunde kennen we de essentie als Jing. Jing van de plant is als de Jing van de mens. Vanuit die krachtige werking kunnen essentiële oliën een mooie aanvulling zijn in je behandeling.

## Qigong Therapeutica (10 lesdagen)

In deze cursus leer je helende Qigong geven aan je patiënten. Dat kunnen losse oefeningen, houdingen of ademhalingstechnieken zijn of groepsessies voor een aantal patiënten.

De korte oefeningen zijn makkelijk aan te leren en vlot in te passen in de zorgcontext. De positieve effecten op het vlak van valpreventie en relaxatie, alsook de helende ondersteuning bij de behandeling van o.a. artritis, osteoporose, Parkinson, Alzheimer, kanker, MS, depressie, ... maken Qigong tot een dankbaar en effectief instrument in de behandelpraktijk.

Na een eerste sessie zal de therapeut al een aantal oefeningen kunnen geven in zijn of haar specifieke zorgcontext.

Ook voor niet-therapeuten helpt de theorie en praktijk van deze cursus om je welzijn te verbeteren op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak.

Geschiedenis - Soorten Qigong - Algemene oefenrichtlijnen: houding, ademhaling, intentie - Onderscheid tussen statische en dynamische oefeningen - Effecten en te vermijden risico's bij het beoefenen van Qi Gong

Praktijk : Healing Tao (Zhan Zhuang, meditaties, Hemelse Kringloop) - Yang Sheng Gong (Qigong voor specifieke organen) - Nei Yang Gong (Qigong om het Innerlijk te voeden) - Health Qigong (Acht Stukken Brokaat, Yi Jin Jing e.a.)



### Schematisch overzicht

1e jaar = 20 lesdagen - Basis Chinese gezondheidszorg + praktijkdagen

2e jaar = 20 lesdagen - TuiNa, Chinese massage en manuele technieken + Laser

3e jaar = 20 lesdagen - Chinese voedingsleer + Medicinale thee + Aromatherapie + Qigong

De totale opleiding bestaat uit 60 lesdagen.

**De opleiding is identiek, gaat gelijktijdig door, men studeert samen met de collega's van het Postgraduaat Chinese Gezondheidszorg. Er is geen enkel verschil tussen beide opleidingen, noch qua timing, inhoud, locatie, docenten, ...**