



## slecht slapen

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: slecht slapen

Auteur: Anne Marie van Bilsen

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

Augustus 2013 – eerste editie

Copyright: 2013 – Anne Marie van Bilsen

**Je mag dit document gratis weggeven aan wie je maar wilt.**

Het document mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit document op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit document op je website of social media.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, augustus 2013

Slecht slapen doen we allemaal wel eens. 's Nachts wakker worden, is voor veel mensen geen enkel punt. Ze draaien zich nog 's lekker om en slapen zo weer verder. Geluksvogels!

Voor anderen is het een groot probleem. Zodra ze wakker worden, zijn ze kláár wakker. Of het nou 1 uur 's nachts is, 3 uur, 5 of 6 uur, ze kunnen pas na een paar uur weer in slaap vallen. Het gevolg is lange tijd wakker liggen, gordijnen staren, gedachtes in je op krijgen aan wat er gisteren was of wat er morgen komt en tot slot een groeiende ergernis: "Ik moet slapen, ik heb mijn rust nodig, morgen moet ik fit zijn, waarom kan ik nou niet meer slapen?"

Als dit je een enkele keer gebeurt, is het niet zo'n punt, naar schatting schijnt 1 op de 3 mensen (NIPO, 1977) last te hebben van slaapproblemen, zoals het niet door kunnen slapen. Dat zijn er heel wat!

Dit document laat je, op een Oosterse wijze, zien waar je slapeloosheid vandaan kan komen en hoe je deze op een simpele manier kan verhelpen.

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilsen

## **Traditionele Chinese geneeskunde**

In de Chinese geneeskunde wordt veel aandacht geschonken aan het leefpatroon. Je moet met de seizoenen leven. Op die manier kom je in evenwicht met je omgeving. De winter is de periode van de rust in de natuur. De energie is in de herfst naar binnen gegaan en wacht op de warmte van de lente om weer naar buiten te komen. Je hebt meer rust nodig in de winter als er weinig licht is, veel meer dan in de zomer. Eigenlijk heel logisch want we voelen dat ook zo. Als het nog donker is en je moet opstaan, dan voelt dat niet goed. Het is daarom normaal dat we in de zomer minder lang slapen dan in de winter. In onze maatschappij is daar geen tijd meer voor. Iedereen hobbelt maar door in hetzelfde tempo. Veel mensen gaan erg moe de lente in. De winter avonden zijn vaak lang en vol allerlei prikkels. Je moet te veel. Geen wonder dat er veel mensen slecht slapen. Op de lange duur kan het slaap tekort tot allerlei klachten lijden zoals chronische vermoeidheid, slapeloosheid en depressiviteit.

## **Meridianen**

*In de Oosterse massagewereld beschouwt men het menselijk lichaam als een netwerk van energiebanen (meridianen) en energiedrukpunten. Dit unieke netwerk bevat en vervoert de levensenergie (Qi) door het lichaam. Het netwerk verbindt de buitenkant van het lichaam met de inwendige organen.*

*Doordat de meridianen aan de oppervlakte liggen kan men door middel van de hoofd-, buik- en voetreflexmassage op of over de energiepunten de conditie van de inwendige organen beïnvloeden en kunnen lichamelijke en geestelijke klachten worden behandeld.*

Meridianen zijn te beschouwen als de rivieren van ons lichaam. Water dat teveel aanwezig is in de aarde, komt samen en komt in de vorm van kwelwater (grondwater) onder druk aan de oppervlakte. Samen met regenwater vormt het kleine stroompjes. Er worden beekjes gevormd. Het

water vormt grote rivieren. Daar waar een tekort aan water is, bevoeien de rivieren het land en maken leven mogelijk.

Elke levende cel bevat levensenergie (Qi). Zij staan energie af aan de omgeving. Samen met de energie die we van de aarde, uit de kosmos en uit onze voeding krijgen worden stroompjes, beken en rivieren gevormd, waarlangs de Qi door ons lichaam stroomt. Deze 'rivieren' stromen in vaste banen door ons lichaam en zorgen er op hun beurt weer voor dat alle lichaamsdelen die daar behoefte aan hebben van energie kunnen worden voorzien.

Verloopt de energiebevoorrading van de lichaamscellen naar wens, dan straalt de persoon vitaliteit uit. Op plaatsen waar de energie nauwelijks komt, zien we het weefsel aanspannen, de uitstraling verdwijnt. Soms zien we zelfs deuken verschijnen.

Daar, waar de energie zich ophoopt (en niet goed doorstroomt) verdwijnt ook de vitaliteit; soms is een zwelling waarneembaar. De Qi moet kunnen blijven circuleren.

De hoofdstromen van Qi staan met elkaar in verbinding. Zoals bloed door ons lichaam stroomt en uiteindelijk alle cellen voedt, circuleert de Qi ook door ons lichaam; van de ene naar de andere meridiaan. Tevens vertakken deze meridianen zich, in kleinere energiestromen, naar alle delen van het lichaam. Het hele lichaam kan op die manier gevoed worden met Qi.

De energie verandert telkens van karakter, mede onder invloed van de sturende krachten Yin en Yang. Yang meridianen laten de energie stromen naar de voeten. In het laatste gedeelte van zo'n meridiaan wordt de Qi omgezet; het gaat het karakter krijgen van zijn tegenpool.

Vanaf de voet gaat de transformeerde Qi in de gekoppelde Yinmeridiaan weer omhoog. Bij de armen zien we het tegenovergestelde proces: Een

Yinmeridiaan eindigt en transformeert de Qi weer naar Yang. Zoals een rivier stroomversnellingen kent en draaikolken, kennen de meridianen plaatsen met concentraties van energie.

Er zijn 12 hoofdmeridianen die over het hele lichaam lopen en allen gekoppeld zijn aan organen. Het is belangrijk om te weten dat een meridiaan een grotere functie heeft dan het desbetreffende orgaan. Zo gaat de longmeridiaan zowel over ademhaling als huid, maar ook over de emotie verdriet en het al dan niet kunnen omgaan met grenzen.

Als de longmeridiaan uit balans is dan wil dat niet zeggen dat het orgaan long ziek is, het wil zeggen dat de energie niet optimaal functioneert, met bijvoorbeeld symptomen op voornoemde gebieden.

Het meridianen stelsel kan gezien worden als een systeem dat de gehele werking van het lichaam reguleert. Er kunnen grofweg 3 dingen mis zijn met een meridiaan: er is teveel energie, er is te weinig energie of er is stagnatie: de doorstroming is niet goed. Dit zijn alle drie toestanden die te beïnvloeden zijn.

De 12 meridianen zijn op te delen in 6 yin en 6 yang meridianen. Deze meridianen zitten zowel links als rechts (gespiegeld). Dieper in het lichaam bevinden zich 8 grote meridianen. Zij vormen vanaf de bevruchting de basis van het energiesysteem. Het conceptievat (midden over de buik) en het gouverneursvat (middenachter) horen bij dit onderliggende systeem.

De hoofdmeridianen werken nauw samen in koppels van één yin en één yang meridiaan. Ze hebben inwendige vertakkingen, die verbindingen maken met andere meridianen en de organen. In het westen hebben de meridianen een naam die ontleend is aan het orgaan waar de meridiaan een sterke verbinding mee heeft (levermeridiaan, maagmeridiaan, enz.). Verstoringen van zo'n meridiaan hoeven niets te zeggen over de conditie van het orgaan waar het zijn naam aan ontleent.

De energie wordt doorgegeven van de ene meridiaan aan de volgende: er is een cyclus van 24 uur. Om de 2 uur is één meridiaan meer actief. Is de betreffende meridiaan verstoord, dan leidt dit dikwijls tot klachten op dat tijdstip van de dag.

Een blokkade kan echter ook zorgen voor een leegte in de volgende meridiaan en een volte in het voorliggende circuit. Er ontstaat een onbalans die zich op meerdere plaatsen zal laten zien in de vorm van klachten. De juiste behandeling (op de juiste plaats) kan in één keer veel klachten oplossen. Er zijn diverse diagnosevormen om tot het inzicht te komen, waar de kern van het probleem zich bevindt.

### **Meridiaan tijden**

**Hart:** 11.00-13.00 uur

**Dunne darm:** 13.00-15.00 uur

**Blaas:** 15.00-17.00 uur

**Nier:** 17.00-19.00 uur

**Kringloop:** 19.00-21.00 uur

**Drievoudige verwarmers:** 21.00- 23.00 uur

**Galblaas:** 23.00-01.00 uur

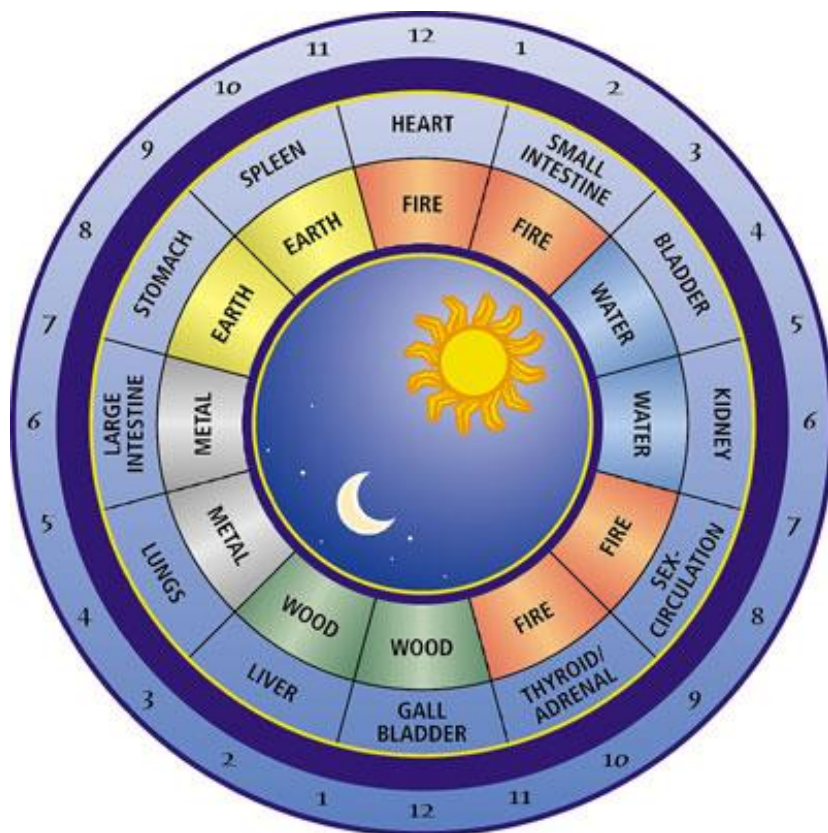
**Lever:** 01.00- 03.00 uur

**Long:** 03.00- 05.00 uur

**Dikke Darm:** 05.00- 07.00 uur

**Maag:** 07.00- 09.00 uur

**Milt:** 09.00-11.00 uur.



### Veel energie

Op de tijden - de linker tabel - dat er veel energie aanvoer is, zal het desbetreffende orgaan op volle toeren draaien.

Een zwak orgaan zal zich tijdens deze energie piek niet prettig voelen. Denk maar aan een oude wagen die op een zeker moment zwaar beladen wordt. Hij gaat enorm kraken, piepen en zuchten. Zo zal ook een zwak of ziek orgaan zich tijdens deze momenten melden. Kenmerkend is pijn, wakker worden tijdens de nacht of algemene activiteit.



Tijden van veel energie aanvoer	Orgaan	Tijden van weinig energie aanvoer
01.00 - 03.00 uur	Lever	13.00 - 15.00 uur
03.00 - 05.00 uur	Longen	15.00 - 17.00 uur
05.00 - 07.00 uur	Dikke darm	17.00 - 19.00 uur
07.00 - 09.00 uur	Maag	19.00 - 21.00 uur
09.00 - 11.00 uur	Milt en pancreas	21.00 - 23.00 uur
11.00 - 13.00 uur	Hart	23.00 - 01.00 uur
13.00 - 15.00 uur	Dunne darm	01.00 - 03.00 uur
15.00 - 17.00 uur	Blaas	03.00 - 05.00 uur
17.00 - 19.00 uur	Nieren	05.00 - 07.00 uur
19.00 - 21.00 uur	Bloedsomloop	07.00 - 09.00 uur
21.00 - 23.00 uur	Verwarming	09.00 - 11.00 uur
23.00 - 01.00 uur	Galblaas	11.00 - 13.00 uur

### Weinig energie

Op de tijden dat er weinig energie aanvoer is - de rechter tabel - zal het desbetreffende orgaan in een dip zitten. Een zwak of ziek orgaan zal zich op deze tijden melden door sufheid, slaperigheid of algemene malaise.

#### Voorbeeld

Een overbelaste lever kan de volgende klachten geven:

- Altijd tussen 01.00 en 03.00 uur 's nachts wakker worden om bijvoorbeeld te moeten plassen - extra activiteit tijdens de tijden van veel energie aanvoer op de lever.
- Altijd tussen 13.00 en 15.00 uur 's middags een dip, suf en zin om een middagdutje te doen - een inzinking op het moment dat er weinig energie aanvoer is op de lever.

Deze Orgaanklok kan alleen als indicator worden gebruikt. Het kan op grond van de Orgaanklok bijvoorbeeld duidelijk worden dat iemand een zwakke lever heeft. Soms is het dan met simpele maatregelen mogelijk om daar rekening mee te houden en de gezondheid te verbeteren.

### **Slecht slapen en het geheim van de meridianen**

Door verstoorde meridianen kunnen allerlei klachten ontstaan, lichamelijk en ook emotioneel. Denk bij lichamelijk aan; stijve nek, lage rugpijn, hoofdpijn en slecht slapen, en bij emotioneel aan; besluiteloosheid, niet kunnen huilen of een kort lontje hebben.

In de nacht zijn er ook een aantal meridianen actief, te weten:

- Galblaasmeridiaan tussen 23.00 en 1.00 uur
- Levermeridiaan tussen 1.00 en 3.00 uur
- Longmeridiaan tussen 3.00 en 5.00 uur
- Dikke darmmeridiaan tussen 5.00 en 7.00 uur
- Maagmeridiaan tussen 7.00 en 9.00 uur

Word je 's nachts altijd wakker rond hetzelfde tijdstip, kijk dan op de klok en onthoud de tijd. Je kunt dan 's ochtends uitzoeken om welke meridiaan het gaat en nagaan bij jezelf of er emoties zijn die je nog te verwerken hebt.

Grofweg raakt elke meridiaan verstoord door een bepaalde hoofd-emotie:

- Galblaasmeridiaan: Frustratie ('je gal spuwen')
- Levermeridiaan: Boosheid (vaak onderdrukte boosheid)
- Longmeridiaan: Verdriet, veel huilen
- Dikke darmmeridiaan: Niet kunnen loslaten
- Maagmeridiaan: Zorgen maken en zenuwachtigheid

Dit betekent dat als je 's nachts wakker ligt, er een emotie kan spelen die je nog niet hebt verwerkt. Dit kun je behandelen met Emotioneel Evenwicht!

### **Hoe werkt het Emotioneel Evenwicht?**

Op de meridianen die door ons lichaam lopen zitten veertien punten. Op deze punten liggen de uiteinden van de meridianen aan de oppervlakte van ons lichaam. Dit maakt de meridianen toegankelijk van buitenaf. Bij acupunctuur worden er naaldjes in geplaatst om de meridianen vrij te maken van blokkades. Bij EE worden de punten gemasseerd door erop te tappen (=kloppen) of masseren met je vingers. Door de veertien bepaalde punten op het lichaam te masseren of te tappen en daarbij affirmaties te gebruiken, worden emotionele blokkades opgeheven en komt men emotioneel in evenwicht, doordat de energie weer gaat stromen. De spanningen die we in ons lichaam hebben opgebouwd, wordt door het masseren/tappen weer in evenwicht gebracht en kunnen worden losgelaten.

Bij mij werkt het ook zo. Gelukkig slaap ik meestal erg goed, alleen vorige week werd ik 3 ochtenden achter elkaar rond 6.00 uur wakker, de tijd van de Dikke darmmeridiaan. De eerste ochtend dat ik wakker lag, werd ik me door de kennis over de Dikke darmmeridiaan ervan bewust dat ik voor een grote beslissing stond. Met 'groot' bedoel ik dat het een emotionele beslissing was, wat betekende dat ik iets moest loslaten. Een lastige opgave, ik was er juist aan gehecht dat alles hetzelfde zou blijven, ik wilde geen verandering! Kortom, ik kon de oude situatie 'niet loslaten'. Door mezelf direct te behandelen door de bijpassende EE-punten te tappen viel ik weer in slaap. Dat het nog 2 keer terug kwam, gaf voor mij aan dat ik het blijkbaar nog niet kon loslaten. Elke ochtend dat ik te vroeg wakker werd, deed ik de, voor dit tijdstip geldende EE-punten tappen en de vierde nacht sliep ik weer helemaal door.

Kijk eens hoe laat jij meestal wakker wordt en herken je je dan in de emoties die spelen? Kijk ook 's hoe laat je kind wakker wordt. Probeer het eens uit om 's nachts de bij het tijdstip passende EE-punten extra te doen als je wakker ligt.

*Meer informatie over de cursus Emotioneel evenwicht? Klik dan hier! Of kijk op onze website.*

*Voor wie meer informatie of directe begeleiding wil bij het opvoeden van kind(eren), kun je **contact** met ons opnemen.*

***Vond je dit document interessant?  
Dan vindt je dit waarschijnlijk nog interessanter***

### ***Hoera het is bedtijd***

Of kijk bij een van onze andere, gratis te downloaden, documenten



**Praktijk de Regenboog**

[www.praktijk-deregenboog.nl](http://www.praktijk-deregenboog.nl)

[info@praktijk-deregenboog.nl](mailto:info@praktijk-deregenboog.nl)

06-46027980

