



Welke rol spelen de *Shen* en *Hun* bij insomnia?

Door: B.J. Schouten

2013

Inhoudsopgave

Welke rol spelen de Shen en Hun bij insomnie?	1
Inleiding.....	3
1 Insomnia	4
1.1 Wat is nou insomnie of slapeloosheid?	4
1.2 Insomnia en TCM	5
2 Hoe heeft de Shen invloed op insomnie?	7
2.1 Wat is de Shen?	7
2.2 Relatie Shen – Hart – bloed	7
2.3 Shen en insomnie	8
3 Hoe heeft de Hun invloed op insomnie?	10
3.1 Wat is de Hun?	10
3.2 Relatie Hun – Lever – bloed	10
3.3 Hun en insomnie	11
4 Conclusie	13
Literatuurlijst	14

Inleiding

In mijn omgeving hoor ik steeds meer mensen klagen over problematisch slaapgedrag, zoals: slecht of onrustig slapen, vaak wakker worden, niet in slaap kunnen vallen, veel te vroeg wakker worden of veel dromen. Als we niet goed slapen, dan zijn we niets waard. We zijn dan moe, snel geïrriteerd, onze spieren zijn stijf, we hebben hoofdpijn en we kunnen nauwelijks denken of functioneren. Daarnaast kan langdurig slaapgebrek ook leiden tot ernstige gezondheidsproblemen. Reden voor mij om eens een literatuur onderzoek te doen naar insomnia, gezien vanuit de Chinese Geneeswijze, zodat ik de mensen die hiervoor in mijn praktijk komen beter kan helpen. Vooral de rol die de Shen en de Hun spelen bij insomnia interesseert mij. Dit zal dan ook de focus zijn van dit e-book. Veel leesplezier!

Warme groet,

Barbera

www.qi-of-life.nl

info@qi-of-life.nl

06 35 11 79 77

1 Insomnia

1.1 Wat is nou insomnia of slapeloosheid?

De Westerse Geneeskunst en de TCM hebben verschillende visies ten aanzien van insomnia. Westerse artsen zien insomnia als het onvermogen om een goede nachtrust te hebben. Wanneer er geen duidelijke lichamelijke reden, zoals bijvoorbeeld pijn, is voor de insomnia, dan wordt de insomnia meestal gezien als een gevolg van een emotioneel probleem zoals stress, angst of depressie. In TCM wordt insomnia gezien als symptoom van een dieper gelegen probleem. De oorzaak van dat probleem is vaak een disbalans of disfunctie van de fundamentele vloeistoffen (*Qi*, bloed, *Yin*, *Yang*, *Jing*, *Shen*) of van de belangrijkste organen (Longen, Hart, Milt, Lever, Nieren).

Insomnia wordt gekenmerkt door een aantal zaken, namelijk¹:

- ten alle tijden moeilijk in slaap vallen
- 's nachts moeilijk in slaap vallen
- makkelijk/snel wakker worden na in slaap gevallen te zijn en moeite hebben met daarna weer in slaap vallen
- vaak wakker worden

1 Deng, T. (2004), *Practical Diagnosis in Traditional Chinese Medicine*, Elsevier/ Churchill Livingstone, p 437

- onrustige slaap
- droom verstoorde slaap
- te vroeg wakker worden 's ochtends
- de hele nacht wakker liggen
- elke nacht wakker worden op een specifieke tijd

Het gevolg van insomnia is dat onze slaap korter wordt of zelfs niet meer bestaat. Slaap is een periode van rust die we nodig hebben om zowel lichamelijk als geestelijk te herstellen.

1.2 *Insomnia en TCM*

Wanneer een persoon leidt aan insomnia zijn 2 organen vaak uit balans, namelijk de Lever en het Hart. Elk van deze 2 organen huist een specifiek aspect van de Geest. De Lever huist de *Hun* (Etherische Ziel) en het Hart huist de *Shen* (Geest). Als deze organen uit balans zijn, zijn ze niet meer in staat om de Geest goed te huisvesten en de Geest zal dan gaan dwalen. Een dwalende Geest, of *Shen* verstoring, kan zich op verschillende manieren manifesteren. Vaak zijn de symptomen stemmingswisselingen en palpitations, maar insomnia is het meest voorkomende symptoom. Een normaal slaapritme is het gevolg van de regulatie van *Yin en Yang* in het lichaam. *Yang* zorgt voor ontwakken en *Yin* zorgt voor slapen. Vaak zie je wanneer er zich een pathologische wijziging voordoet als

gevolg van een *yang* exces of *yin* deficiëntie, zich dit uit als insomnia. In de 'Lei Zheng Zhi Cai', zegt Bu Mei Lun Zhi²: *'When the movement of yang qi is quiet, then there is sleep; when the stillness of yin qi moves, then there is wakefulness. When there is sleeplessness, the disease is due to yang not interacting with yin.'* Van de organen, regelt het Hart de opslag van *Shen* en de Lever regelt het stromen en ontladen van de Geest. Vandaar dat een *yang* exces of een *yin* deficiëntie in het Hart of de Lever kan leiden tot het ontwikkelen van insomnia. Van deze organen is de functie van het Hart de belangrijkste. Insomnia wordt vaak vastgesteld bij een grote diversiteit aan patronen. Differentiatie begint altijd met onderscheidt maken tussen een exces of een deficiëntie. Zoals Zhang Jing Yue zegt in in de 'Jing Yue Quan Shu: Bu Me'³: *'Although there is not one disease that causes sleeplessness, it is governed by the spirit. When the spirit is peaceful, there is sleep; when the spirit is disquieted by the harassment of evil qi or by an insufficiency of construction qi. When there is evil, there is generally a repletion pattern. When there is no evil, then there is a vacuity pattern.'*

2 Deng, T. (2004), Practical Diagnosis in Traditional Chinese Medicine, Elsevier/ Churchill Livingstone, p 437

3 Deng, T. (2004), Practical Diagnosis in Traditional Chinese Medicine, Elsevier/ Churchill Livingstone, p 437

2 Hoe heeft de Shen invloed op insomnia?

2.1 Wat is de Shen?

De *Shen* (Geest) is één van de vitale substanties van het lichaam en wordt gekoppeld aan het orgaan Hart. Het Hart huist de *Shen*. Dit wordt, volgens Maciocia⁴, gebruikt in 2 verschillende contexten: in nauwe zin, indiceert *Shen* de complexiteit van de mentale vermogens welke gezegd worden zich op te houden in het Hart. Op deze manier correspondeert *Shen* met de Geest welke gerelateerd is aan het Hart; in brede zin, wordt *Shen* gebruikt om alle aspecten van de mentale en spirituele kanten van de mens aan te duiden. Op deze manier is *Shen* niet alleen gerelateerd aan het Hart, maar omvat alle mentale en spirituele fenomenen van alle andere, met name Yin, organen waaronder de Etherische ziel (*Hun*), Corporele ziel (*Po*), het intellect (*Yi*), de wilskracht (*Zhi*) en de Geest (*Shen*) zelf.

2.2 Relatie Shen – Hart – bloed

Bloed is de materiële basis voor de *Shen*. Bloed is onderdeel van Yin en huist en ankert de *Shen*. Bloed is de basis (wortel) van de *Shen*. Als er te weinig (Hart) bloed is dan heeft de *Shen* geen basis en kan hij niet goed functioneren. Hij wordt dan onvoldoende

4 Maciocia, G. (2005), *The Foundations of Chinese Medicine*. Elsevier Health Sciences. p 109

geankerd en dat kan resulteren in mentale rusteloosheid, depressie, angst en insomnie.

Het Hart regeert het bloed en de bloedvaten, welke verantwoordelijk zijn voor de circulatie van het bloed. Het Hart is ook de plek waar bloed gemaakt wordt. Een gezond Hart is essentieel voor een goede bloed voorraad in alle weefsels. De functie van het Hart om de *Shen* te huisvesten hangt af van voldoende voeding van bloed en andersom de functie van het hersen van bloed hangt dus ook af van de *Shen*. Er is dus een afhankelijkheid tussen beide functies.

2.3 *Shen en insomnie*

Slaap is één van de zaken die afhankelijk zijn van de *Shen*. Als de *Shen* kalm en gebalanceerd is dan slaapt een persoon goed. Als de *Shen* onrustig is dan slaapt een persoon slecht. Tijdens de slaap ankert bloed op natuurlijke wijze de *Shen*. De lengte en de kwaliteit van de slaap is afhankelijk van de *Shen*. De *Shen* huist in het Hart en als het Hart (m.n. Hart-bloed) sterk is dan valt een persoon snel in slaap en zal hij diep en goed slapen. Maar als het Hart (en dan vooral Hart-bloed) zwak is, dan heeft de *Shen* geen plek om te huizen en zal hij gaan "zwerven" in de nacht en dat veroorzaakt problemen met inslapen, een verstoorde slaap en/of excessief dromen. Ook piekeren en zwaarmoedigheid kunnen Hart-bloed verzwakken, zodat *Shen* beroofd wordt van zijn verblijfplaats, waardoor een persoon niet kan slapen. Samen met verdriet, droefheid en

schuldgevoelens kan dit ook leiden tot Hart-Qi stagnatie; Qi stagnatie obstrueert het Hart waardoor deze de *Shen* niet kan huizen, insomnie is het gevolg. Deze zelfde emoties kunnen op de lange termijn leiden tot Hart-bloed stase; stagnerend Hart-bloed zorgt er ook voor dat de *Shen* niet gehuisvest kan worden en weer is insomnie het gevolg.

Samengevat hebben een tekort aan bloed, emotionele stress, of een Externe Pathogene Factor (EPF) zoals Vuur allen invloed op de *Shen*. Dit kan weer leiden tot een disharmonie van de Interne Organen. Deze disharmonie heeft ook weer invloed op bloed en *Jing* en dat heeft weer invloed op de *Shen*, omdat *Jing* en *Qi* de basis zijn van de *Shen* ("de 3 schatten"). Insomnie is het gevolg.

3 Hoe heeft de Hun invloed op insomnia?

3.1 Wat is de Hun?

De Lever huist de *Hun* (Etherische Ziel). Op mentaal-emotioneel niveau heeft de *Hun* een belangrijke rol in ons mentale en spirituele leven, doordat hij de *Shen* (Geest) voorziet van inspiratie, creativiteit, toekomstplannen/dromen en een gevoel van richting in ons leven. Op lichamenlijk niveau zorgt de vrije stroming van qi voor een gebalanceerd emotioneel leven. Dit is voornamelijk een functie van de *Hun*, omdat de vrije stroom van Lever-Qi de vrije stroming van de *Hun* spiegelt op lichamenlijk niveau en daarmee de juiste coördinatie en integratie tussen de *Hun* en de *Shen*. De *Hun* wordt omschreven als het komen en gaan van de *Shen*. Dat betekent dat de *Hun* de *Shen* de noodzakelijke andere dimensie van het leven geeft. Zonder de *Hun* zou de *Shen* nutteloos zijn en heeft de persoon last van depressie. De *Shen* moet ook de *Hun* wat aan banden leggen, want hij moet wel alle ideeën van de *Hun* kunnen integreren in onze psyche. De *Hun* wordt ook gelinkt aan resoluutheid en een vaag gevoel van angst 's nachts voor je inslaapt, wat veroorzaakt wordt door een gebrek aan ankering van de *Hun*.

3.2 Relatie Hun – Lever – bloed

De Lever is het belangrijkste orgaan voor de opslag van bloed en regelt zo het

bloedvolume in het hele lichaam. De Lever doet dit op basis van lichamelijke activiteit.

Ben je lichamelijk actief dan gaat het bloed naar de spieren en de zenuwen, ben je niet meer lichamelijk actief dan stroomt het bloed terug naar de Lever, wat weer bijdraagt aan het herstellen van je energie niveau. Als een persoon gaat liggen stroomt het bloed terug naar de Lever en regenereert zich. Dit gebeurt bijvoorbeeld 's nachts in de slaap.

Tussen 1-3 uur 's nachts filtert de Lever al ons bloed. Als er problemen zijn bij de opslag van bloed en/of het filteren van bloed, dan kan insomnie een gevolg van zijn. Ook plotseling heftig bloedverlies kan leiden tot Lever-bloed leegte. Dit zorgt ervoor dat de *Hun* 's nachts niet gehuisvest kan worden en gaat "zwerven", wat insomnie en excessief dromen veroorzaakt. Lever-bloed leegte leidt vaak tot Hart-bloed leegte, wat ervoor zorgt dat ook de *Shen* niet meer gehuisvest kan worden in het bloed, wat vervolgens ook weer leidt tot insomnie.

3.3 *Hun en insomnie*

Naast de *Shen* speelt ook de *Hun* een belangrijke rol in de fysiologie en de pathologie van de slaap. Tijdens de slaap ankert bloed op natuurlijke wijze namelijk ook de *Hun*. De kwaliteit en de duur van de slaap zijn dus ook gerelateerd aan de toestand van de *Hun*. De *Hun* heeft ook invloed op dromen. Als de *Hun* goed verankert is in de Lever (Lever-bloed) dan is de slaap normaal en diep, zonder al te veel dromen. Als Lever-

bloed/Lever-Yin erg zwak is, kan de *Hun* zelfs tijdelijk het lichaam verlaten tijdens de slaap of net voor je gaat slapen. Dit veroorzaakt dan een rusteloze slaap met veel vermoeiende dromen. Insomnia veroorzaakt door veel en excessief dromen is dus gerelateerd aan de *Hun*. Tang Zong Hai zegt⁵: "*At night during sleep, the Ethereal Soul returns to the Liver; if the Ethereal soul is not peaceful, there are a lot of dreams*". Niet alleen een deficiëntie van de Lever heeft invloed op de *Hun*, maar ook pathogene factoren als Vuur of Wind agiteren de Lever. De Complete book of Jing Yue (1624) van Zhang Jing Yue zegt hierover: "*Overexertion, worrying and excessive thinking injure Blood and Fluids so that the Mind and Ethereal Soul are deprived of residence and insomnia results.*"⁶

5 Maciocia,G. The Practise of Chinese Medicine (2008). Elsevier Churchill Livingstone. P 252

6 Maciocia,G. The Practise of Chinese Medicine (2008). Elsevier Churchill Livingstone. P 409

4 Conclusie

Insomnia kan veroorzaakt worden door zowel exces als leegte patronen. De rol van de *Shen* en de *Hun* bij insomnia speelt vooral bij leegte patronen als bloed of *Yin* leegte. Moeite met in slaap vallen wijst vaak op bloed leegte, terwijl makkelijk in slaap vallen, maar vaak wakker worden in de nacht weer wijst op *Yin* leegte. Beide kunnen ook tegelijkertijd optreden, waardoor een patiënt zowel moeite heeft met in slaap vallen als vaak wakker worden 's nachts. Hart-bloed leegte geeft insomnia met een rusteloze slaap, terwijl Lever-bloed leegte resulteert in insomnia en snel wakker worden met een angstig gevoel. Vanwege een bloed of *Yin* leegte, kunnen de *Shen* en de *Hun* rusteloos zijn doordat ze 's nachts niet verankert worden in respectievelijk Hart-bloed of Lever-bloed. Ze kunnen ook rusteloos zijn omdat ze geagiteerd worden door een EPF. Beide oorzaken zorgen ervoor dat ze gaan dwalen 's nachts met insomnia en/of heftig dromen als gevolg. Met name de *Hun* speelt een grote rol in een droom verstoorde slaap.

Literatuurlijst

Boeken:

- Deadman, P. (2005). A Manual of Acupuncture. Journal of Chinese Medicine Publications
- Deng, T. (2004). Practical Diagnosis in Traditional Chinese Medicine. Elsevier/Churchill Livingstone
- Maciocia, G. (2005). The Foundations of Chinese Medicine (2e editie). Elsevier/Churchill Livingstone
- Maciocia, G. (2008). The Practise of Chinese Medicine (2e editie). Elsevier/Churchill Livingstone
- Robbertson, J.D. & Wang Ju-Yi. (2008). Applied Channel theory in Chinese Medicine. Eastland Press, Inc.

Websites:

- http://www.holisticonline.com/remedies/sleep/sleep_ins_TCM.htm
- <http://www.tcmpage.com/hpinsomnia.html>
- <http://www.sensiblehealth.com/Journey-07.xhtml>
- <http://www.kempenhaeghe.nl/slaaprobleem/32/5/65/0/0/Wanneer-spreken-we->