

# **Zomertijd vs. Wintertijd bekeken vanuit de Chinese geneeskunde –** Een discussie over gezondheid en welzijn in relatie tot tijd.

Y.F. van Schuur

Beroepsopleiding Acupunctuur 2<sup>e</sup> leerjaar, Academie Qing-Bai

5 november 2018



*A successful treatment should be like conducting a piece of beautiful music.\**

\* (Wang, Fu-Y. Robertson, J.D. (2008). Applied Channel Theory in Chinese Medicine. Seattle: Eastland Press. )

## **Samenvatting**

De huidige discussie in het kabinet over de keuze tussen zomertijd of wintertijd als constante klok-tijd is aanleiding voor dit literatuuronderzoek. In dit paper wordt onderzocht wat de ideale klok-tijd is voor gezondheid en welzijn van de mens. Als basis hiervoor is uitgegaan van de theorie van de Stammen en Takken acupunctuur. Dit is aangevuld met diverse bronnen die betrekking hebben op Chinese geneeskunde, geschiedenis, politiek, westerse geneeskunde en psychologie om de gevonden gegevens te toetsen en bevestigen. De klok is een cultureel symbool, welke een weerspiegeling dient te zijn van een natuurlijk fenomeen, in het geval van de klok is dit de zonnetijd. In de Stammen en Takken acupunctuur vinden we het aspect tijd terug bij de 12 Aardse Takken. De 12 Aardse Takken zijn verbonden met de stroom van *ying-qi* en heeft een relatie met onze voeding. Ook het emotionele leven staat onder invloed van de 12 Aardse Takken. In de Stammen en Takken acupunctuur geldt de zonnetijd als basis voor de verschillende ritmes die worden beschreven. De zonnetijd lijkt de bio-ritmes van de mens het beste te ondersteunen, en zou de meest ideale klok-tijd zijn. In Nederland komt de wintertijd het meest in de buurt van de plaatselijke zonnetijd. Vandaar dat aan de hand van de gegevens van dit onderzoek in Nederland de wintertijd het meest in aanmerking komt als constante klok-tijd, in de discussie zomertijd versus wintertijd.

## ***Inhoudsopgave***

1. **Voorwoord:** de zonnetijd als klok-tijd
2. **Probleemstelling:** zomertijd versus wintertijd
3. **Methode:** literatuurstudie
4. **Inleiding:** landelijke discussie klok-tijd
5. **Stammen en Takken acupunctuur:** een korte introductie
6. **Tijd in de Stammen en Takken acupunctuur**
  - 6.1 Het taiji-symbool: de onlosmakelijke verbinding tussen tijd en beweging
  - 6.2 De twaalf Aardse Takken en de stroom van ying qi (Voedende Qi): een nauwe relatie met tijd
7. **Ying qi en voeding:** een duidelijke relatie tussen tijd en voeding
8. **Ying qi versus wei qi:** voeding versus bescherming
9. Symboliek, het onbewuste en **de macht van de klok**
10. Derde speler in het veld: de **zonnetijd**
11. **Conclusie:** een uitdaging voor het digitale tijdperk

Literatuur

## **1. Voorwoord: de zonnetijd als klok-tijd**

Tijdens de lessen over de orgaanklok was er onduidelijkheid of er uitgegaan moet worden van de zomertijd of van de wintertijd. Zelf ervaar ik jaarlijks problemen met de overgangen van de seizoenen. En deze discussie heeft bij mij de vraag opgeroepen wat de invloed van de zomertijd en de wintertijd op het menselijk functioneren is. Maakt het uit hoe we onze klok zetten? In de acupunctuurliteratuur ben ik op zoek gegaan naar informatie over hoe ik mijn klok het beste zou kunnen zetten om een optimaal functioneren te bereiken. Hierbij kwam ik uit bij de Stammen en Takken acupunctuur, waar de zonnetijd als basisuitgangspunt voor alle ritmes wordt genomen. Dit is de tijd die wordt bepaald aan de hand van de plaats van de zon aan de hemel. Zodoende heb ik een jaar geleden de klok verzet. Eerst naar de wintertijd, vervolgens naar de zonnetijd en daarop heb ik het laten staan. De overgangen van de seizoenen waren niet langer een probleem. Er trok een bepaalde gespannenheid uit mijn lichaam, wat mijn spijsvertering ten goede kwam. En wat erg opvallend was, was dat ik het gehele lente- en zomerseizoen veel meer energie had dan normaal en significant lekkerder in m'n vel zat. Dat was aanleiding voor een diepere studie naar de Stammen en Takken acupunctuur, en de invloed van tijd en ritme op het menselijk leven.

## **2. Probleemstelling: zomertijd versus wintertijd**

### a) *Huidige situatie:*

Zomertijd en wintertijd worden al jaren gebruikt om energie te besparen. Er zijn echter signalen dat dit verstorend kan werken op de natuurlijke ritmes van de mens. Zodoende zou het beter zijn een keuze te maken tussen beide.

### b) *Gewenste situatie:*

Er is een permanente klok-tijd welke het beste aansluit bij de natuurlijke ritmes van de mens.

### c) *Wat moeten we weten om daar te komen:*

Uitgaande van de Stammen en Takken acupunctuur, welke van de twee tijden zou het beste passen bij het natuurlijke ritme van de mens?

Drie hypothesen voor de uitkomst van dit onderzoek zijn:

- i. Er is een duidelijke voorkeur voor één van beide ritmes als klok-tijd
- ii. Het maakt niet uit welk van de twee ritmes wordt gekozen als klok-tijd
- iii. Het is nog onduidelijk welk van beide tijden het beste gekozen kan worden doordat er onvoldoende inzicht is verkregen m.b.v. de theorie van de Stammen en Takken acupunctuur.

## **3. Methode: literatuurstudie**

Allereerst zijn de belangrijkste componenten m.b.t. tijd en ritme uit de Stammen en Takken acupunctuur in kaart gebracht. Als basis hiervoor is Golding (2013) genomen. Deze bron is aangevuld met informatie verkregen uit Kervel (2017). Om de bevinding uit de Stammen en Takken theorie met betrekking tot het bepalen van de ideale klok-tijd te toetsen en bekrachtigen, is er aanvullende informatie gezocht in zowel literatuur met betrekking op Chinese geneeskunde, alsmede in literatuur met betrekking tot geschiedenis, politiek, westerse geneeskunde en psychologie.

Niet alle informatie betreffende de Stammen en Takken acupunctuur is terug te vinden in de klassieke bronnen. Dit omdat een gedeelte enkel mondeling is doorgegeven. In

hedendaagse literatuur over de Stammen en Takken acupunctuur zijn hiervan zijn nu enkele gegevens op schrift gesteld.

#### **4. Inleiding: landelijke discussie klok-tijd**

Op dit moment is er in het kabinet een discussie gaande over het overgaan tot een vaste klok-tijd. Ook daar is het doorgedrongen dat het voor de mens niet ideaal is de klok twee keer per jaar te verzetten. Zodoende is er het plan om de zomertijd en wintertijd af te schaffen. Maar de vraag is, welke tijd zetten we op de klok? Gaan we uit van de zomertijd of van de wintertijd? Voor beide valt wat te zeggen.

Om tot een weloverwogen keuze te komen is het van belang dat er goed wordt onderzocht welke tijd onze gezondheid en welzijn het meest ten goede komt.

In dit paper wordt vanuit de Stammen en Takken acupunctuur onderzocht welke tijd de ideale klok-tijd is.

Deze analyse ziet er als volgt uit:

1. De basisopdracht voor deze paper is het schrijven van een uitwerking van de Stammen en Takken acupunctuur. Omdat het binnen de beperkte omvang van dit paper niet mogelijk is de gehele Stammen en Takken acupunctuur te bespreken, is ervoor gekozen om in te zoomen op één aspect van de Stammen en Takken acupunctuur: tijd. Het aspect tijd wordt hierbij vanuit het kader van de huidige discussie in het kabinet omtrent de keuze tussen de zomertijd en de wintertijd bekeken. In de eerste paragraaf wordt een **introdunctie in de Stammen en Takken acupunctuur** gegeven. Dit zodat de lezer het aspect tijd binnen de het theoretisch kader van de Stammen en Takken acupunctuur kan plaatsen.
2. Vervolgens zal worden **ingezoomd op het aspect tijd** in de Stammen en Takken acupunctuur. Tijd en beweging zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Maar wat is tijd? Hoe zijn tijd en beweging met elkaar verbonden?
3. Dan volgt een bespreking van **de stroom en ying qi (Voedend Qi) en de stroom van wei qi (Beschermend Qi)**. Dit zijn twee verschillende ritmes in de mens, die allebei hun eigen werkingsgebied hebben in het menselijk lichaam. Is er een van beide meer of minder gerelateerd aan de klok-tijd, of maakt dat niet uit?
4. Een **klok is een symbool**, en een symbool werkt op het onbewuste. Dit gegeven zal worden onderzocht en geïntegreerd in de bovenstaande aspecten.
5. En als laatste is er nog een derde mogelijkheid die genomineerd wordt als klok-tijd: de **zonnetijd**.

Aan het einde van dit paper worden bovenstaande gegevens bij elkaar gevoegd, om zo tot een aanbeveling te komen betreffende de te kiezen klok-tijd.

#### **5. Stammen en Takken acupunctuur: een korte introductie**

Dit paper is een onderzoek naar het aspect tijd, in relatie tot de klok-tijd, binnen het kader van de Stammen en Takken acupunctuur. Om het aspect tijd in binnen het theoretisch kader van de Stammen en Takken acupunctuur te kunnen plaatsten, volgt hier een korte introductie in de Stammen en Takken acupunctuur.

De Stammen en Takken acupunctuur voorziet in een mathematisch model voor de klinische toepassing van de drie basistheorieën om *qi* te classificeren. De grondslag hiervoor wordt gevonden in de *Huang Di Nei Jing*. In de klassieke bronnen wordt de classificatie van *qi* op de volgende drie manieren beschreven:

1. De classificatie in *yin* en *yang*, waarin ook de *liu qi* (Zes Qi) zijn opgenomen.
2. De classificatie volgens de *wu xing* (Vijf Elementen).
3. De driedeling in Hemel (de creatie), Mens (staat als scharnier tussen Hemel en Aarde) en Aarde (het gecreëerde).

De elementen uit deze drie basistheorieën worden in de Stammen en Takken acupunctuur op drie manieren geconfigureerd tot een mathematisch model. Zo ontstaan er drie mathematische modellen welke ieder een specifiek levensgebied beschrijven. De drie mathematische modellen zijn de volgende:

1. **De tien Hemelse Stammen** – deze beschrijven het **aspect ruimte**. Ze representeren de blauwdruk van energieën in de mens. Ze worden ingezet bij de behandeling van (en geven een indicatie voor) specifieke sterke en zwakke aspecten met betrekking tot erfelijkheid, aangeboren en familiäre aandoeningen.
2. **De twaalf Aardse Takken** – deze beschrijven het **aspect tijd**. Ze vormen een scharnier tussen de Hemel (creatie) en de mens. De twaalf Aardse Takken worden gerepresenteerd door de twaalf hoofdmeridianen, de twaalf uren van de orgaanklok, de twaalf maanden van het jaar en de stroom van de *ying qi*. Ze worden ingezet bij het behandelen van emotionele, sociale en psychologische condities.
3. **De liu qi (Zes Qi)** – deze beschrijven de **interactie tussen Hemel en Aarde**. De *liu qi* geven ieder een specifieke kwaliteit aan de fysieke structuren van het lichaam. Dit naast die van de voorouderlijke invloeden. Ze leggen als het ware de laatste hand aan de constitutionele conditie van de cliënt. Ze geven een indicatie van de fysieke conditie van de cliënt en kunnen worden ingezet bij de behandeling hiervan.

Deze ritmes worden op een specifieke manier in bepaalde kalenders geplaatst. Hieruit kunnen de modellen worden afgelezen en uitgerekend t.b.v. de klinische toepassing. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de geboortedatum, -tijd en -plaats alsmede van de huidige datum, tijd en plaats. Gecombineerd volgen de Stammen en Takken een zestigjarige cyclus. Deze wordt gebruikt om de uren, dagen, maanden en jaren te tellen. De twaalf Aardse Takken zijn het element binnen de Stammen en Takken acupunctuur welke het aspect tijd beschrijven. Hier zal verder op worden ingezoomd in dit paper.

## **6. Tijd in de Stammen en Takken acupunctuur**

### *6.1 Het taiji-symbool: de onlosmakelijke verbinding tussen tijd en beweging*

Allereerst is het van belang om in te zoomen op het aspect tijd zelf. Wat is tijd en hoe ontstaat tijd? Door hier inzicht in te krijgen, kan worden begrepen waarom het aspect tijd invloed heeft op onze gezondheid en welzijn.

Binnen de Stammen en Takken acupunctuur zijn het de 12 Aardse Takken welke zijn gerelateerd aan het concept tijd. Het aspect tijd wordt met behulp van het *taiji*-symbool (getekend door Chen Tuan in de dertiende eeuw, zie voorpagina) verder toegelicht.

Het *taiji*-symbool is opgebouwd uit drie fasen:

1. Allereerst eerst is er de **wuji**. De *wuji* wordt beschreven als datgene waarvan alles afhankelijk is, ofwel het vitale principe. Het is de wortel van *yin* en *yang*. Dit is de ledige ruimte die wordt gesymboliseerd door een lege cirkel. Deze representeert het ongedifferentieerde geheel en stelt het **ruimte aspect** voor.
2. Op het moment dat er beweging in deze ledige ruimte komt, gaat de tijd door de ruimte. **Tijd is beweging**. Dit wordt weergegeven door de golflijn in het midden van het *taiji*-symbool. Ruimte en tijd zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Waar ruimte is volgt het aspect tijd. Dit gebeurt altijd in deze volgorde. Op het moment dat de tijd door de ledige ruimte gaat ontstaat er een **differentiatie in yin en yang**. *Yin* en *yang* zijn twee complementaire krachten, die elkaar balanceren en het bestaan vormgeven (deze worden weergegeven door de zwarte en witte kleuren in het *taiji*-symbool).
3. **Qi** is de vrucht van de **interactie tussen yin en yang**. *Qi* is de kracht van waaruit het hele universum wordt gevormd. *Qi* representeert ook wel de bloeiperiode van het leven. Zodra er geen interactie meer is tussen *yin* en *yang*, is er verval, welke eindigt in de dood.

Uit de ontleding van het *taiji*-symbool kan men dus afleiden dat tijd onlosmakelijk is verbonden met beweging. Waar beweging is, is er *yin* en *yang*. En daar waar er een interactie is tussen *yin* en *yang* is er *qi*. *Qi* is de basis van alles wat er in het universum is. Van de meest massieve substantie tot en met onze fijnste gedachtes. Men ziet dat beweging en tijd een essentieel aspect van ons bestaan vormen. Zonder tijd is er geen leven op aarde mogelijk. Het begint met de eicel (ledige ruimte) welke wordt bevrucht door de zaadcel (de beweging die door de ruimte gaat). Zodra er geen beweging meer is, is er verval en ouderdom, en kan het bestaan niet langer in stand worden gehouden.

## 6.2 De twaalf Aardse Takken en de stroom van *ying qi* (Voedende *Qi*): een nauwe relatie met tijd.

Tijd is beweging. Maar wat beweegt er in het lichaam en welke beweging in het lichaam wordt er verzorgd door de 12 Aardse Takken? Hier komen we uit bij de stroom van *ying-qi*. Deze stroom volgt de orgaanklok zoals hieronder verder wordt beschreven.

De stroom van *ying qi* circuleert in 24 uur 50 maal door de meridianen. Dat is 28.8 minuten per cyclus. Dit betekent dat per dubbel uur de *ying qi* vier keer door de meridianen stroomt. Ieder dubbel uur piekt er een specifieke Tak. Dit is te vergelijken met een grote golf die in 24 uur door de het gehele meridiaanstelsel gaat. Het betreft een constante stroom waarin geen variaties optreden. Uit de orgaanklok (of beter gezegd, meridiaanklok) kan precies worden afgelezen welke meridiaan op een bepaald tijdstip van de dag zijn maximale activiteit heeft. Daartegenover staat dat dezelfde meridiaan 12 uur later het zijn zwakste activiteit heeft.

De functie van *ying qi* is om het lichaam te voeden. Het is onlosmakelijk verbonden met *xue* (Bloed), en stroomt samen met *xue* door de *jing luo* (meridianen) en *xue mai* (bloedvaten).

Hieronder volgt een schema waarin de belangrijkste aspecten betreffende de Aardse Takken zijn weergegeven.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Naam Tak</b>	<i>zi</i>	<i>chou</i>	<i>yin</i>	<i>mao</i>	<i>chen</i>	<i>si</i>	<i>wu</i>	<i>wei</i>	<i>shen</i>	<i>you</i>	<i>xu</i>	<i>hai</i>
<b>Meridiaan</b>	GB	LIV	LU	L.I.	ST	SP	HT	SI	BL	KiD	P	SJ
<b>Tijd</b>	23-1	1-3	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21	21-23
<b>Maand</b>	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tabel 1. Aspecten van de Aardse Takken.

Door kennis van de stroom van *ying qi* door het meridiaanstelsel, waarbij iedere twee uur een bepaalde Tak zijn maximale activiteit bereikt, kan worden begrepen dat dit de tijden zijn waarbij deze meridianen het beste in staat zijn hun taak uit te voeren. En daartegenover staat dat dezelfde meridiaan 12 uur later het minst actief is, en minimale capaciteit heeft om zijn taak uit te voeren. Dit heeft implicaties voor welke tijden het beste geschikt zijn voor bepaalde activiteiten. Ook de werkzaamheid van (reguliere) medicatie staat onder invloed de orgaanklok.

### **7. Ying qi en voeding: een duidelijke relatie tussen tijd en voeding**

“Mama, hoe laat is het, gaan we al eten?”

Misschien is dit wel de meest gestelde vraag met betrekking tot tijd. Is het toeval dat er wordt gevraagd of het al tijd is om te eten op moment dat we trek krijgen, of is er een correlatie te vinden tussen voeding en tijd?

Uit voorgaande is gebleken dat *ying qi* een nauwe relatie heeft met het aspect tijd. Kijken we naar de oorsprong van *ying qi*, dan komen we direct uit bij onze voeding. De vorming van *qi* in ons lichaam ziet er als volgt uit:

1. De *wei* (Maag) en *pi* (Milt) halen *gu qi* (Graan Qi) uit de voeding en drank die we tot ons nemen.
2. Dit wordt met behulp van *kong qi* (Lucht Qi) onder invloed van *fei* (Longen) en *xin* (Hart) in de borstkas omgevormd tot *zong qi* (Qi van de Bortskas) en *zhen qi* (Ware Qi). *Yuan qi* (Oorspronkelijke Qi) is hierbij de katalysator voor de omvorming van *zong qi* naar *zhen qi*.
3. Tot slot manifesteert het *zhen qi* zich in een *yin* en in een *yang* aspect: *ying qi* en *wei qi* (Beschermende qi).

Er is dus een duidelijke relatie tussen tijd en voeding te leggen via het *ying qi*. Dit zowel in oorsprong als in functie (het voeden van het lichaam) van het *ying-qi*.

### **8. Ying qi versus wei qi: voeding versus bescherming**

Naast de cyclus van het *ying qi* is er dus nog een tweede cyclus aan het licht gekomen: de cyclus van het *wei qi*. Heeft deze stroom een duidelijke relatie met de klok-tijd? Uit de naam kunnen we al afleiden dat deze een andere functie heeft dan het *ying qi*. Waar het *ying qi* een voedende functie voor het gehele lichaam heeft, heeft het *wei qi* tot functie het externe van het lichaam te beschermen.

Hoe ziet **de cyclus van het wei qi** er dan uit? De cyclus van het *wei qi* wordt gekenmerkt door het *yin* en het *yang* aspect waarin deze is verdeeld. Overdag stroomt het *wei qi* in het externe, ofwel het *yang* deel van het lichaam. Hier beschermt het het lichaam tegen externe invasies. 's Nachts gaat de *wei qi* naar het interne, ofwel het *yin* aspect van het lichaam. Hier reinigt het de *zang* (*yin*-organen) van zowel de fysieke als de niet-fysieke vervuiling. In totaal circuleert het *wei qi* 50 maal per etmaal door het lichaam. 25 Maal door het externe en 25 maal in het interne. Als we hier echter het aspect tijd aan gaan koppelen zien we dat deze stroom niet direct is gerelateerd aan de klok-tijd, maar verbonden lijkt te zijn met onze leefstijl. De cyclus begint 's ochtend op het moment dat we wakker worden en onze **ogen openen**. Op dat moment begint de stroom van *wei qi* in het externe deel van het lichaam. 's Avonds als we gaan slapen en onze **ogen sluiten** gaat de stroom van *wei qi* naar binnen, waar het zijn cyclus door de *zang* organen beschrijft.

De stroom van *wei qi* heeft een connectie met ons patroon van waken en slapen, maar wordt daarbij mogelijk begrensd door de tijd. De piek van het *yang* in het lichaam is op 12 uur 's middags. De piek van het *yin* in het lichaam is om 12 uur 's nachts. Dit zou het fenomeen kunnen verklaren dat we ons de hele dag moe of hongerig kunnen blijven voelen als we te laat opstaan. Mogelijk kan het *yang* dan niet meer zijn volle potentie ontwikkelen doordat de stroom van *ying qi* en *wei qi* niet meer met elkaar in harmonie zijn.

In hoofdstuk 2 van de *Huang Di Nei Jing - Su Wen* staan specifieke aanwijzingen voor het ideale ritme om op te staan en te gaan slapen. Per seizoen wordt er het correcte ritme voor het opstaan en slapen gaan gegeven. Dit ziet er als volgt uit:

	<b>Opstaan</b>	<b>Slapen</b>
<b>Lente</b>	vroeg	vroeg
<b>Zomer</b>	vroeg	iets later
<b>Herfst</b>	zonsopgang	zonsondergang
<b>Winter</b>	Zonsopgang (welke later is in de winter)	vroeg

Tabel 1. Correcte ritme met betrekking tot slapen en waken.

Uit deze tabel kan men aflezen dat het wenselijk is om in de winter significant later op te staan. Dit resoneert met de huidige verschuiving van de klok-tijd, waarbij we in de winter later opstaan en in de zomer vroeger opstaan ten opzichte van de zonnetijd. Voor het slapen gaan geldt echter een ander ritme. Hierbij is het het zomerseizoen dat men significant iets later kan gaan slapen. Dit is een ritme wat juist haaks staan op de huidige verschuiving van de klok. Het ritme van de *wei qi* laat dus **geen volledige resonantie zien met onze klok-tijd** of de huidige aanpassing van de klok-tijd aan het zomer- en winterseizoen. Dit is een ritme wat ons meer lijkt aan te spreken op discipline dan aanpassing aan een klok-tijd.

## **9. Symboliek, het onbewuste en de macht van de klok**

Tot nog toe is helder geworden dat er in het menselijk lichaam een duidelijk ritme in relatie tot tijd te vinden is. Het betreft de stroom van *ying-qi* en wordt weergegeven door



orgaanklok in de Chinese geneeskunde. Is het voldoende als we onze activiteiten hier op aanpassen, of maakt het ook echt uit hoe we de klok zetten?

Wat is de macht die het symbool klok op ons leven heeft? Wat zijn symbolen, en hoe werken symbolen in op de mens? Is er een relatie te vinden tussen symbolen enerzijds en gezondheid en welzijn van de mens anderzijds?

De klok is een **cultureel symbool**. Dit is een symbool dat wordt gebruikt om eeuwige waarheden uit te drukken. De klok is een van de universele geluiden van de mensheid. In vroegere tijden werd de klok vooral gebruikt als een praktisch communicatiemiddel. Hierbij was degene die in het bezit was van de klok, degene die de macht over de bevolking in handen had. Door het geven van bepaalde signalen door het luiden van de klok, wist de bevolking wat er diende te gebeuren. De komst van de uur-klok ging gepaard met een veranderde houding ten opzichte van tijd. Er werd op een rationele manier omgegaan met tijd. Deze mentaliteitswijziging was vooral merkbaar op economisch gebied: tijd werd winstgevend, tijd werd geld. Dit is een ontwikkeling die ook vandaag de dag nog actueel is. Iedereen herkent hoe het tikken van de secondewijzer bijna dodelijk op de zenuwen kan werken. Het tikken van de klok bepaalt ons handelen en denken. We vergeten te voelen wat werkelijk goed voor ons is. Wat de signalen zijn die ons lichaam ons geeft. Iedereen herkent de tijdsdruk van een deadline, de dodelijke tijd van het wachten. Macht en geld lijken onlosmakelijk te zijn verbonden aan tijd.

Het tikken van de klok, heeft dus grote invloed op ons leven. Maar hoe zit het met het symbool, de klok? Dat gaat verder dan het tikken van de klok alleen. Wat betekent een symbool en hoe werkt dat in op de mens?

**Symbolen** werken rechtstreeks op het onbewuste deel van de hersenen, ofwel het limbische systeem. Dit deel van de hersenen wordt ook wel het emotionele, of affectieve brein genoemd. De hypothalamus is een onderdeel van het limbische systeem en functioneert als het integratiecentrum van het autonome zenuw stelsel. Een van zijn functies is het reguleren van de biologische ritmes.

Het limbische systeem heeft een interactie met de hogere cerebrale corticale gebieden. Hierdoor bestaat er een nauwe relatie tussen onze gevoelens (via het emotionele brein) en onze gedachten (via het cognitieve brein). Door deze verbinding is het mogelijk dat emotionele gebeurtenissen ons kunnen overspoelen. Maar daartegenover staat dat logica onze emoties ook kan controleren en beheersen.

Volgens Jung zijn symbolen sterk geladen met psychische krachten en kunnen ze diepgaande emotionele reacties oproepen. Ze zijn een essentieel onderdeel van onze psyche en vormen de vitale krachten die nodig zijn bij de opbouw van de menselijke gemeenschap.

Waar de Middeleeuwen nog in het teken van symbolen en de symbooltaal stond, leven we vandaag de dag in een maatschappij van wetenschap en analyse. Alles dient rationeel verklaard en uitgelegd te worden. Lukt dat niet, dan verdwijnt het betreffende onderwerp al snel naar de hoek van bijgeloof en fantasie. Zijn bijgeloof en fantasie echter niet enkel een product van onbegrepen en onderdrukte symbooltaal? Op het moment dat symbolen (welke essentiële levenskrachten zijn) worden verdrongen of verwaarloosd, verdwijnen

ze naar het onderbewuste waar ze een eigen leven gaan leiden. Dit met alle onberekenbare gevolgen van dien. Bij onderzoek naar primitieve gemeenschappen waarvan de geestelijke waarden werden blootgesteld aan de invloeden van de moderne maatschappij werden de volgende effecten waargenomen:

1. Mensen verliezen de zin van het leven
2. De sociale organisatie valt uiteen
3. De mensen raken in moreel verval

Hieruit blijkt dat het verlies van geestelijke waarden een groot gevaar kan opleveren voor het functioneren van de maatschappij. Het beschrijft de toestand waar wij ons vandaag de dag ook in bevinden. Een maatschappij vol wanorde en chaos. Dit lijkt de prijs te zijn die we moeten betalen voor het over-rationaliseren: een wereld vol desoriëntatie en dissociatie. De klok-tijd wordt vandaag de dag bepaald door praktische, rationele toepasbaarheid; maar is daardoor zijn werkelijke kracht verloren.

Als we van hieruit kijken naar de relatie tussen het symbool de klok en de theorie van de Stammen en Takken acupunctuur, zien we duidelijke parallellen met de 12 Aardse Takken:

1. De klok is een symbool en werkt als zodanig op het limbische systeem. Het limbische systeem is betrokken bij onze **emoties**. Bij de 12 Aardse Takken vinden we dit terug bij het feit dat de 12 Aardse Takken worden ingezet bij de behandeling van sociale en emotionele aspecten van het leven.
2. De hypothalamus functioneert als integratiecentrum van het autonome zenuwstelsel en reguleert de biologische ritmes. Bij de 12 Aardse takken vinden we deze twee aspecten samengevoegd in de orgaanklok. Hier wordt het **functioneren van de organen** (wat is gerelateerd aan autonome processen) gerelateerd aan tijd.

### **10. Derde speler in het veld: de zonnetijd**

Om de klok-tijd op de juiste tijd te zetten, en te bepalen welke klok-tijd het gunstigste is voor gezondheid en welzijn van de mens rijst de vraag: wat is dan de juiste tijd?

De **zonnetijd wordt genoemd als de ware tijd** en is de tijd die wordt gemeten naar de lokale stand van de zon. Kenmerkend is dat de zon hierbij altijd om 12:00 uur zijn hoogste stand heeft. Voor de orgaanklok wordt gebruik gemaakt van de middelbare zonnetijd. De kenmerkende afwijkingen van de ware zonnetijd zijn hierin verrekend zodat een praktisch bruikbaar model ontstaat met gelijke dagen.

Omdat de klok een cultureel symbool is, zoals beschreven in paragraaf 9, dient deze een weerspiegeling te zijn van een eeuwige waarheid. Wat is deze eeuwige waarheid als we het hebben over tijd?

De eeuwige waarheid die in de tijdsverdeling van de dag terug te vinden is, is de weerspiegeling van de jaarcyclus. Deze gaat over het stijgen en dalen van het *yin* en het *yang*. Dit ziet er als volgt uit:

- Middernacht komt overeen met midwinter (maximaal *yin*)
- 6:00 uur komt overeen met de lente equinox
- 12:00 uur komt overeen met midzomer (maximaal *yang*)
- 18:00 uur komt overeen met de herfst equinox

De piek van *yin* vindt men altijd om middernacht, en de piek van *yang* om 12:00 uur 's middags.

## **11. Conclusie: een uitdaging voor het digitale tijdperk**

### **“ Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens”**

Uit bovenstaande komt naar voren dat de klok een cultureel symbool is dat een weergave dient te zijn van een natuurlijk fenomeen. Dit natuurlijke fenomeen wordt in de Stammen en Takken acupunctuur gerepresenteerd door de 12 Aardse Takken en de orgaanklok en wordt geduid met de zonnetijd. Symbolen blijken een diepgaande invloed te hebben op de gezondheid en welzijn van de mens. Dit betreft het emotionele leven, het functioneren van de organen, maar ook de maatschappelijke orde. Daarnaast is de *ying-qi* welke is verbonden aan de 12 Aardse Takken verantwoordelijk voor het voeden van ons lichaam. Zowel de vorming als de distributie van *ying-qi* lijken het meest gebaad bij een goede afstemming van onze leefgewoonten op de orgaanklok. De middelbare zonnetijdtijd zou daarbij de ideale klok-tijd zijn, en kan gedurende de equinoxen worden geijkt op de plaatselijke ware zonnetijd.

Op zichzelf lijkt dit een onwerkbaar model te zijn in het dagelijks leven. Het maken van afspraken op Europees en Wereld niveau wordt erg lastig. Ook degenen die er belang aan hechten een deel van het jaar vroeger te beginnen met werk en andere activiteiten hebben zeker recht van spreken.

Tegelijkertijd leven we vandaag de dag in een digitaal tijdperk, en is het wellicht wel mogelijk om een nieuw tijdperk in te gaan, met betrekking tot tijd. Hierbij uitgaande van meest gunstige klok-tijd voor gezondheid en welzijn van de mens: de zonnetijd. Met de huidige technische middelen moet het mogelijk zijn bijvoorbeeld agenda's en dienstregelingen zo te programmeren dat deze op de plaatselijke klok-tijden zijn afgestemd. Met een goed doordacht programma is er waarschijnlijk veel meer mogelijk dan we denken.

Praktisch en eenvoudiger kan het nog zijn om de indeling in tijdszones te verfijnen. Ook vandaag de dag zijn er al tijdzones die niet zijn geijkt op hele uren. Hierbij zou dan per kwartier over worden overgegaan naar een nieuwe tijdzone. Gevolg van dit model dat we het 'Brabants kwartiertje' een nieuw jasje dienen te geven. Overal kan nu de plaatselijke zonnetijd worden aangehouden, maar houdt rekening met het 'Brabants kwartiertje' als je een afspraak maakt! Echter ook hierbij zal het digitale tijdperk ons hulp moeten bieden, om tot een werkelijk werkbaar model te komen.

Het zou interessant zijn hier verder onderzoek naar te doen. En een praktisch model te ontwikkelen dat de gezondheid van de mens het meest ten goede komt.

Als we teruggaan naar de probleemstelling dan zien we dat op basis van dit paper kan worden geconcludeerd dat hypothese I wordt bevestigd: uitgaande van de keuze tussen zomertijd en wintertijd zou de keuze voor de wintertijd voor Nederland het meest ideaal zijn. Echter, voor een ideale gezondheid is het geen kwestie van zomertijd óf wintertijd, het is een kwestie van de zonnetijd.

## **Literatuur**

### **Boeken**

- Beyen, M. & Rombouts, L. & Vos, S. Red. (2009). De beiaard, een politieke geschiedenis. Leuven: Universitaire Pers Leuven.
- Golding, R. (2013). The Complete Stems and Branches. Lake Forest: Moondance Publishers.
- Jung, C.G. (1974). De mens en zijn symbolen. Amsterdam: Uitgeverij Amsterdam Boek B.V.
- Kervel, P.C. van (2017). Celestial Stem & Terrestrial Branches. Kockengen: Lán Dì Press.
- Marieb, E.M. (1998). Human anatomy and physiology. Menlo Park: Benjamin/Cummings Science Publishing.
- Ni, M. (1995). The Yellow Emperor's classic of Medicine. Boston: Shambhalla Publications, Inc.
- Ross, J. (1995). Zang Fu – The organ systems of traditional Chinese medicine. New York: Churchill Livingstone Inc.
- Solinas, H. & Mainville, L. & Auteroche, B. (2011). Atlas of Chinese Acupuncture. Brussels: SATAS.
- Wang, B. vertaald door Liangsheng Wu, N. & Qi Wu, A. (1999). Yellow Empero's Canon of Internal Medicine. China: China Science & Technology Press.
- Wang, Fu-Y, Robertson, J.D. (2008). Applied Channel Theory in Chinese Medicine. Seattle: Eastland Press.

### **Syllabus**

- Hoff, M. (2015). Syllabus Basis Vakopleiding. Nijmegen: Academie Qing-Bai.

### **Internet**

- Bell, Carl C. (1981), Psychoneuroendocrinology, biorhythms, and Chinese medicine. Journal of the National Medical Association, Vol.73, No.1, 31-35. Binnengehaald op 30 augustus 2017 van [https://www.researchgate.net/publication/16938193\\_Psychoneuroendocrinology\\_Biorhythms\\_and\\_Chinese\\_Medicine](https://www.researchgate.net/publication/16938193_Psychoneuroendocrinology_Biorhythms_and_Chinese_Medicine)
- Pleco Inc. (2018), Pleco for Android. Binnengehaald op 1 mei 2018 van <https://play.google.com/store/apps?hl=nl>
- St. Werkgroep Het Zevengesternte (2012), De Chinese Kalender. Binnengehaald 18 augustus 2018 van <http://www.zevengesternte.nl/D1204a.pdf>
- Volkssterrenwacht Urania (2018), Tjldrekening. Binnengehaald op 29-10-2018 van <https://www.urania.be/astronomie/sterrenkunde/hemelmechanica/tjldrekening>