

## De Chi-machine

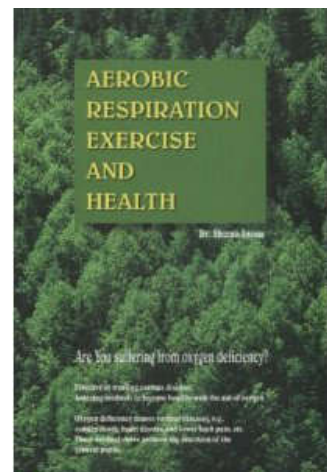
De Chi-machine werd in 1990 in Japan gelanceerd en wordt tegenwoordig door het Japanse Ministerie van Gezondheid en Welzijn erkend als therapeutisch toestel. Het wordt in vele Japanse ziekenhuizen therapeutisch gebruikt. De belangrijkste eigenschap van de machine is de zachte en ritmische beweging. Om een optimale gezondheid te onderhouden, wordt dagelijks gebruik aangeraden.



De Chi-machine is halverwege het jaar 2001 op de Nederlandse en Belgische markt geïntroduceerd. Inmiddels zijn er enige honderden mensen in België en Nederland (in Azië en Amerika honderdduizenden) die dit toestel regelmatig gebruiken.

De Chi-machine is het resultaat van bijna 40 jaar onderzoek en komt voort uit het brein van Dr. Shizuo Inoue, voorzitter van "The Oxygen Association" in Japan.

Dr. Inoue verrichtte onderzoek naar het belang van zuurstof in het menselijk lichaam. Hij publiceerde zijn bevindingen in het boek "Aerobic Respiration Exercise and Health."



"Chi" (in Japan "Ki" en in India "Prana") betekent levensenergie, en is het centrale principe in de traditionele Chinese geneeskunde en in de Oosterse wereldvisie. Men ziet het als de essentiële opwekkende kracht die aan alle dingen leven schenkt en waarvan onze fysieke, mentale en spirituele gezondheid afhangt.

Volgens de traditionele Chinese geneeskunde heeft elk lichaamsdeel (met de nadruk op interne organen) een zekere mate van Chi. De Chi in alle lichaamsdelen circuleert in kanalen, die meridianen heten. Symptomen van diverse ziekten worden vaak gezien als een verstoring van Chi door deze meridianen. De traditionele Chinese geneeskunst probeert deze verstoringen tegen te gaan door de stroom van Chi door het lichaam aan te passen en maakt hierbij gebruik van diverse therapeutische technieken. Voorbeelden van dergelijke technieken zijn Qigong, Tai Chi, kruidengeneeskunde, diëten en acupunctuur.

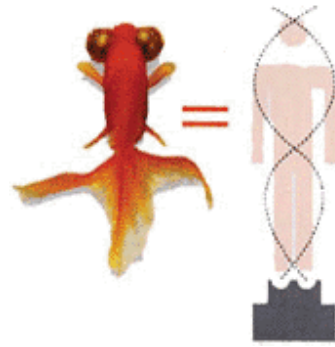
Om energie op te wekken en een goed functionerende celstofwisseling te creëren is aanvoer van voldoende zuurstof van fundamentele betekenis. Tekort aan zuurstof betekent tekort aan energie en is volgens actuele wetenschappelijke inzichten een essentiële factor bij versnelde celfbraak. Dit leidt tot vroegtijdige veroudering. Zuurstof is levenselixer en versterkt dan ook op natuurlijke wijze de levensenergie.

## Werking

De techniek is al enkele duizenden jaren oud. Fysiotherapeuten en massagetherapeuten doen het vaak om hun cliënten los te maken, op te warmen: het schudden met de enkels. Dit wordt nu overgenomen door de Chi-machine. Met een ritme van ongeveer 80 tot 160 bewegingen per minuut wordt de spanning uit het lichaam geschud. Hij brengt via de enkels de hele wervelkolom in een golfbeweging. Wanneer men helemaal ontspannen is, gaat de beweging door tot en met het hoofd. Je ervaart een zalig gevoel dat door je lichaam gaat wanneer je zachtjes gewiegd wordt van de voeten tot de heup, van de heup tot de borst, van de borst tot de nekwerfels en het hoofd.

De Chi-machine stimuleert de twee roterende lichaamsdelen (nek en heup) en veroorzaakt een beweging zoals die van een zwemmende vis. Het is deze beweging die de wervelkolom niet alleen in balans brengt maar ook een optimale doorbloeding en ontspanning van de rugspieren bezorgt. Maar de sterke heilzame werking van de Chi-machine zit hem ook in het gegeven dat precies deze beweging het zuurstofgehalte van het bloed verhoogt.

Door de zijdelingse beweging van de ruggengraat vermindert de druk op de wervels en krijgt men een gevoel van welbehagen. Wanneer we een vis zien zwemmen, stellen we vast dat de links-rechts beweging van zijn staart een zachte beweging van iedere wervel teweegbrengt. Uit dit fenomeen haalde Dr. Inoue zijn inspiratie en noemde het "the Goldfish Method" ofwel de goudvismethode.



#### *Over zuurstof*

Het kleinste levende deeltje in ons lichaam is de cel. Ons lichaam bestaat uit zo'n 75 triljoen cellen. In deze cellen vindt een zeer belangrijke verbrandingsreactie - ook oxidatiereactie genoemd - plaats, noodzakelijk voor het overleven van de cel. Om een verbrandingsreactie goed te laten verlopen hebben we een brandstof nodig, zuurstof (O<sub>2</sub>) en energie:

**BRANDSTOF + ZUURSTOF + ENERGIE**

Ook in de cel zijn deze onderdelen absoluut noodzakelijk. Brandstoffen halen we uit onze voeding, voornamelijk in de vorm van koolhydraten. Zuurstof is aanwezig in de ons omringende lucht en ook energie halen we uit de voeding. Wanneer we deze componenten samenbrengen, ontstaat een verbranding of oxidatie. Het eindresultaat van deze reactie bevat afvalstoffen, koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>) en energie:

**BRANDSTOF + ZUURSTOF + ENERGIE = AFVAL + KOOLSTOFDIOXIDE + ENERGIE**

De afvalstoffen worden uit de cel en uit ons lichaam verwijderd, koolstofdioxide wordt uitgeademd en het is de energie die onze cel in staat stelt om te kunnen functioneren. Aangezien we in ons lichaam reserves van voedsel (brandstof en energie) hebben aangelegd in de vorm van vetten, blijft zuurstof het belangrijkste onderdeel van deze verbrandingsreactie. Zonder zuurstof is leven onmogelijk!

Een tekort aan zuurstof in de cellen kan verzwakking van het immuunsysteem als gevolg hebben, of hartproblemen, vermoeidheid en slaapstoornissen, ademhalingsproblemen, spierstijfheid, depressie, stress, enz. Om het lichaam goed te laten functioneren is een optimaal zuurstofgehalte dan ook heel belangrijk. Stel dat we 10 minuten geen lucht hebben, dan sterven we door gebrek aan zuurstof. Als we wel genoeg lucht krijgen, maar de zuurstof niet naar al onze cellen kan, geeft dit geen ernstig acuut probleem, maar wel een hele lijst chronische gezondheidsproblemen. Voor meer informatie hieromtrent is de Buteyko ademhalingsleer van harte aan te bevelen.

#### *Over ritme*

De bewegingsnelheid is afgestemd op de gemiddelde hartslag en op het natuurlijk ritme van het cranio-sacrale vocht of hersenvocht. Dit is de vloeistof die tussen de hersenvliezen en ruggenmergvliezen zit. De beweging van dit vocht roept een dynamiek op in de hersenvliezen en de schedelbeenderen, waardoor het cranio-sacraal ritme ontstaat. Wanneer door spanningen in de hersenvliezen het ritme wordt verstoord, wordt ook de beweging in de schedelbeenderen, de ruggengraat en het heiligbeen gedeeltelijk geblokkeerd, waardoor bepaalde lichaamsfuncties bemoeilijkt kunnen worden. Vandaar dat cranio-sacrale therapie gericht is op het opheffen van blokkades binnen het ritmisch cranio-sacraal systeem.

Wanneer de frequentie van de Chi-machine in resonantie komt met de natuurlijke lichaamsritmes, resulteert dit in een optimale stroming van onze lichaamsvochten, een hogere zuurstoftoevoer en betere orgaanfuncties. Door deze passieve aerobische oefeningen verbruiken we geen energie, de hartslag en bloeddruk verhogen niet, en toch genieten we, net als bij het sporten, van de voordelen van zuurstoftoevoer, betere doorbloeding en energie.

## Resultaten

### *Mogelijke resultaten*

1. Verminderen van rug- en nekklachten.
2. Ontgiftig. (Drink daarom genoeg water, om de afvalstoffen via de urine af te kunnen voeren.)
3. Stressvermindering, met vermindering van de daarbij horende klachten
4. Een betere bloed- en lymfecirculatie.
5. Een diepere en rustigere slaap.
6. Meer energie en vitaliteit.
7. Meer zuurstof in cellen en bloed.
8. Bloeddruk wordt "gebalanceerd."
9. Vermindering van reumatische pijnen.
10. Stimulering stofwisseling.
11. Cholesterol verlagende werking.
12. Zuivering van de huid met strakkere en zachtere huid.
13. Balanceren van de chakra's en een versterkte verticale energiestroom.

### *Nadere toelichting*

De wervelkolom is het centrale draaipunt in het menselijk lichaam en wordt beschouwd als het belangrijkste element van het skelet. Wervelverwondingen kunnen leiden tot gezondheidsproblemen en beperkingen van andere ledematen. De beweging die in het lichaam ontstaat door gebruik van de Chi-machine heeft uiteraard z'n uitwerking op de rugspieren en de ruggengraat. De wervels nemen tijdens het schudden geleidelijk aan hun juiste plek in. De spieren worden gemasseerd en ontspannen daardoor. Lichte spierpijn is dan ook in principe geen beletsel voor gebruik van de Chi-machine. Ook een vroegere hernia is dat niet (wel een acute). Wees ook voorzichtig bij ernstige rugpijnen.

Onderzoek toont aan dat gebrek aan lichaamsbeweging één van de belangrijkste oorzaken is van ziekten zoals hartaandoeningen, slechte bloedsomloop en gewichtsproblemen. De Chi-machine is speciaal ontworpen voor een betere doorstroming van bloedvaten en lymfeklieren, het verhoogt het metabolisme, versterkt het immuunsysteem, verbetert de atletische prestaties, masseert en ontspant de spieren en bevordert de vrijlating van de toxinen die van nature in het lichaam worden opgebouwd. Wanneer het lichaam gezonder wordt, heb je overdag meer energie en slaap je 's nachts beter.

Het lichaam bevat meer lymfevocht dan bloed en de belangrijkste functie ervan is het lichaam te ontdoen van afvalstoffen. Het lymfestelsel bevat echter geen pomp, zoals het hart van het bloedvatenstelsel, maar wordt uitsluitend geactiveerd door beweging. De Chi-machine zet de lichaamsvochten in beweging, waardoor een lymfedrainage gestimuleerd wordt. Dit is interessant voor mensen die weinig beweging hebben. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat bij kanker en andere chronische degeneratieve ziektes het lymfatisch systeem geblokkeerd of verstopt is, alsof er gelatine in zit die slecht voortbeweegt, in plaats van vocht dat mooi stroomt. Een gezonde lymfestroom is dan ook van vitaal belang.

Metabolisme (de stofwisseling) is het chemische proces binnen een levende cel of organisme dat nodig is voor het onderhoud van het leven. Bij metabolisme worden stoffen in de cellen uitgesplitst om energie te scheppen voor vitale processen, zoals de werking van de ademhalingsorganen, bloedsomloop en de algehele energie. De Chi-machine verhoogt dit metabolisme.

Naarmate mensen ouder worden stapelen vet en andere onzuiverheden zich op, slibben bloedvaten en slagaders dicht. Hartaanvallen zijn vaak het gevolg van de beperkte bloedtoevoer naar en vanuit het hart. Omdat de Chi-machine de circulatie verbetert, profiteren hartslagaders van een verbeterde opname van zuurstof, hetgeen weer resulteert in minder verdichte slagaders. Het toestel wordt gebruikt door patiënten die lijden aan diabetes, lymfoedeem, hartafwijkingen en diverse andere medische aandoeningen.

Wanneer een persoon ouder wordt en minder aan beweging doet, beginnen de slagaders in het lichaam te harden. Als dit samengaat met slechte voedingsgewoonten, kan de persoon een kandidaat voor diabetes zijn, verminderde bloedcirculatie krijgen, een beroerte, of, in sommige gevallen een hartaanval. De Chi-machine heeft een grote impact, omdat de machine zachtjes masseert en het lichaam beweegt zonder buitensporige inspanning van het hart.

Na het gebruik van de Chi-machine krijgt de gebruiker de ervaring van een diepe en bevredigende ontspanning. Het gevoel is een gevolg van de toegenomen zuurstof binnen het lichaam. Zodra de machine stopt, voelt de gebruiker vaak een stroming vanaf de onderkant van de voet tot helemaal aan het hoofd, soms gepaard met tintelende sensaties, tot in de toppen van de vingers. De constante beweging van de Chi-machine zal de gebruiker attent maken op kwetsbare delen van het lichaam. Regelmatig gebruik zal bijdragen tot het voelen van probleemgebieden in het lichaam en zal de symptomen van deze aandoeningen helpen te verlichten.

### **Gebruiksaanwijzing**

Zorg voor een comfortabele ondergrond: een matje of dunne matras. Gebruik een kamer waar je niet gestoord wordt: geen telefoon, geen televisie, geen kinderen. (Zachte muziek is wel oké.) De Chi-machine dient eveneens op de grond te staan, aan het voeteneind, en mag niet kunnen schuiven. Drink een glas water. Ga op de mat liggen en leg de enkels in de houders op de machine. Indien nodig, b.v. vanwege pijn aan de onderrug, kan een rol of kussen onder de knie(ën) gelegd worden. Let erop dat de zijwaartse beweging er niet door belemmerd wordt. Vermijd ook het gebruik van een hoofdkussen.

Stel de tijd in. Begin met 5 minuten, twee keer per dag (minder als je grote gezondheidsproblemen hebt). Verhoog geleidelijk aan tot 15 minuten, twee keer per dag. Een minuut eenmaal per dag is voldoende voor iemand die in slechte gezondheid is of erg veel pijn heeft. Dit kan langzaam worden verhoogd als verbetering is bereikt.

Ontspan volledig tijdens het schudden. Blijf contact houden met je lichaam. Belangrijk: wanneer de Chi-machine stopt, blijf nog minstens drie minuten liggen. Niet rechtop springen. Het is de tijd van de circulatie van genezende Chi-energie door het hele lichaam. 40% van het therapeutisch effect treedt op terwijl de machine in beweging is en 60% wanneer hij stopt. Deze 'rusttijd' stelt u in staat om zoveel mogelijk de de Chi-energie, de cel-oxidatie, genezing en detoxificatie op te vangen en te verwerken. Zet dan de voeten plat op de grond en beweeg de gebogen benen een paar keer. Sta dan langzaam op. Drink opnieuw een glas water.

### *Houdingen*

De normale houding is met de armen ontspannen langs het lichaam. De handpalmen worden naar boven of beneden gelegd, zoals het voor jou het meest comfortabel is. Door de handen onder het hoofd te leggen, komt bij het schudden het accent iets meer dan normaal op de rug te liggen. Goed bij spanning in de schouders is de houding met de armen naar achteren langs het hoofd. Extra "schommelgevoel" ontstaat wanneer de armen gestrekt op de dijbenen worden gelegd.



### *Hoe lang per keer?*

Het gebruik van de machine is een intense ervaring en heeft een sterke uitwerking. Pas daarom de tijd aan, zeker als je lichaam bepaalde klachten heeft die pijnlijk kunnen zijn. Je kan dan altijd met 2 minuten extra per keer opbouwen. Begin de eerste keren niet met de volle 15 minuten! Het lichaam moet zich eerst aanpassen. Is het lichaam er vertrouwd mee, dan is er niets mis met een kwartier of langer.

Tweemaal per dag, 's ochtends en 's avonds (maar niet kort na het eten), is een goed ritme. Sommige mensen gebruiken de machine voor het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan om de nachtrust te bevorderen en de natuurlijke genezing zijn gang te laten gaan.

### *Contra-indicaties*

Zwangerschap (de ontgifting en het schudden zijn niet ideaal voor de baby)

Zware ontstekingen

Epilepsie

De herstelperiode na een operatie of botbreuk

Ernstige hartklachten (ook een pacemaker) en acute of ernstige rugproblemen

Na een heupoperatie wachten tot de heup weer mag bewegen

Houd rekening met oude blessures

Bij ernstige twijfel: niet doen. Bij lichte twijfel: tien seconden proberen en goed navoelen. Laat het lichaam zelf het antwoord geven. Bij medische vragen omtrent het gebruik van de Chi-machine: raadpleeg je arts.

Let op!

Gebruik wordt afgeraden binnen 30 minuten na het eten, of langer na een zware maaltijd.

Wanneer bepaalde pijnen optreden tijdens het gebruik, wordt aangeraden deze eerst beter te onderzoeken voor verder gebruik. (De Chi-machine maakt ons alerter voor blokkades door de zuurstoftoevoer en een betere doorbloeding.)

Tijdelijke hoofdpijn of vermoeidheid kunnen optreden. Dit is het gevolg van de gecumuleerde toxiciteit die ontstaat in de weefsels van je lichaam. De duizeligheid zal snel verdwenen zijn. Zijn deze symptomen te zwaar, begin dan met enkele minuten per dag en drink genoeg zuiver water. Als je huiduitslag vertoont of pijn voelt rond de oude wonden is dit de ontsmettingsbehandeling door zuurstoftoevoer en de genezing van je lichaam. Pas je termijn dan wat lager aan tijdens je volgende sessie.