



## **Adviezen om aan uzelf te werken**

Door J. Hoogers, arts natuurgeneeskunde,



Inhoud  
Inleiding

Deel 1

Hoofdstuk 1            Ervaringen uit de praktijk

Hoofdstuk 2            Doel van dit boekje

Hoofdstuk 3            Wat is er met ons gebeurd?

Deel 2

Hoofdstuk 4            Hoe brengen we en houden we ons  
bewustzijn in contact met ons            lichaam?

Hoofdstuk 5            Methodes om de verbinding met uw  
lichaam te herstellen

Hoofdstuk 6            De dagelijkse oefeningen

Hoofdstuk 7            Hulp en therapieën bij de zoektocht  
naar uzelf

Hoofdstuk 8            Maak uw plan en continueer uw  
voornemens

Nawoord en stellingen

## INLEIDING

Dit boekje bevat leerstof voor iedereen die aan zichzelf wil werken om gelukkiger en gezonder te worden.

We gaan jarenlang naar school en krijgen veel leerstof aangeboden. We leren echter zeer weinig over hoe we een gelukkig leven en een goede gezondheid kunnen realiseren. Met dit boekje probeer ik een bijdrage te leveren aan uw levenskennis.

Het heeft me veel energie gekost om deze kennis te vergaren. Ik had verwacht door mijn artsenstudie meer inzicht te krijgen in alle aspecten van de mens. Maar in acht jaar artsenopleiding leerde ik slechts ziektes te herkennen, een diagnose te stellen en behandelingen uit te voeren. Ik leerde weinig over de mens zelf en over de echte oorzaken achter gezondheid en ziekte. Het vergaren van de diepere inzichten was moeilijk omdat ik niet wist waar ik de juiste kennis kon vinden en omdat een deel van de kennis alleen te vergaren is door levenservaring.

In de periode waarin ik het artsdiploma behaalde en aan het werk moest, begreep ik nog weinig van het leven en had ik weinig inzicht in gezondheid. Omdat ik me altijd bewust ben geweest van mijn beperkte kennis en inzicht, ben ik hier voortdurend naar op zoek geweest. Veel kennis kreeg ik door de bestudering van de Oosterse geneeskunde. Ook kreeg ik meer inzicht door mijn invoelingsvermogen en intuïtie te ontwikkelen. Veel leerde ik van enkele magnetiseurs en helderzienden. Zij zagen en voelden diepere achtergronden van problemen en ziektes.

Middels dit boekje wil ik deze verworven kennis, inzichten en ervaringen met u delen.

Het is mijn overtuiging dat iedereen die de verantwoordelijkheid voor zijn gezondheid en geluk op zich neemt en er dagelijks aan werkt, goede resultaten kan behalen.

Jan Hoogers



# DEEL 1

## *H o o f d s t u k 1*

### **ERVARINGEN UIT DE PRAKTIJK**

Ik heb dit boek geschreven omdat ik in mijn medische praktijk te veel mensen zie die niet lekker in hun vel zitten, die min of meer ongelukkig en ongezond zijn. In de huisartspraktijk en in de praktijk voor natuurgeneeskunde heb ik veel mensen geobserveerd. Het meest onder de indruk was ik van die mensen waarbij ik het gevoel had dat ze niet vast aan hun lichaam waren verbonden. Ik had het gevoel dat er een robot voor me zat, die houterige bewegingen maakte en waaruit een stemgeluid werd geproduceerd. De mens, het ware zelf van deze persoon, was bijna niet aanwezig in het lichaam. Wellicht is het onduidelijk wat ik hier precies bedoel, maar in het vervolg van dit boekje zal een en ander duidelijker worden.

Bij de meeste van ons is de situatie niet zo ernstig, Toch is bij ons allen het contact met ons lichaam in meerdere of mindere mate geblokkeerd.

Het enige dat ik u in dit boek wil vertellen is, dat gezondheid, zelfvertrouwen, geluk, harmonie enzovoorts alleen gevonden kunnen worden door het contact met ons lichaam te verbeteren en te herstellen. U kunt op korte termijn gaan ervaren dat u, door het realiseren van een beter contact met uw lichaam, krachtiger, gezonder en gelukkiger wordt. Door het contact met uw lichaam te verbeteren, verbetert u ook het contact met uw gevoel en met uw ware zelf. Uw ware zelf is een onuitputtelijke bron van energie, gezondheid, harmonie en geluksgevoel.

Volg praktische adviezen alleen dan op als het duidelijk is waarom deze adviezen zinvol zijn. Daarom wil ik u de adviezen aanbieden met voldoende uitleg.

In het 1<sup>e</sup> deel van dit boek wil ik u deze uitleg geven. In deel 2 vindt u de praktische adviezen.

De uitleg komt enerzijds vanuit inzichten die ik heb verkregen door het bestuderen van oosterse geneeswijzen, anderzijds door in de medische praktijk intuïtie en invoelingsvermogen te gebruiken, waardoor ik ziektes en problemen van mensen beter ben gaan begrijpen. Bij de theoretische uitleg zijn voorbeelden nodig. Daarom nu eerst voorbeelden en ervaringen uit de praktijk.

### **Voorbeeld 1**

Een 35 jarige huismoeder kwam strompelend naar het inloopspreekuur.

Bij het tillen van een zware last was plotseling een hevige pijn in haar rug ontstaan. De pijn straalde uit naar haar rechter been. Ze had minder spierkracht in de voet en een deel van het been was gevoelloos geworden. Ik verrichtte enkele neurologische testen en vertelde haar dat het onderzoek duidde op een hernia van een tussenwervelschijf in haar rug. Ik begon een verwijsbrief te schrijven aan de neuroloog in het ziekenhuis. Tijdens het schrijven had ik het gevoel dat patiënte in elkaar schrompelde van angst. Blijkbaar had ik iets van haar gevoelswereld opgevangen. Ik stopte met schrijven van de verwijsbrief. Ik stelde haar vervolgens voor om met toegepaste kinesiologie (dit is een natuurgeneeskundige testmethode waarbij door spiertesten informatie van het lichaam wordt verkregen) te testen of een natuurgeneeskundige behandeling mogelijk was voor dit ernstige probleem. Uit de kinesiologie-testen bleek dat forse emotionele blokkades aanwezig waren in haar hals, buik en onderrug. De doorstroming van levensenergie was hierdoor ernstig geblokkeerd.

Ik gaf haar een bloesemremedie (uitleg over bloesemremedie volgt verderop in dit boek) om de emoties los te maken en ik hield haar circa 10 minuten vast, een hand op haar hals en een hand op haar rechter knie.

Door de bloesemremedie en door het vasthouden voelde de patiënte een sensatie van warmtedoorstroming door haar hele lichaam. Na tien minuten voelde haar lichaam warm, tintelend en stromend aan. We maakten de afspraak dat, als er



geen verbetering zou komen, ze de volgende dag terug zou komen voor de verwijzing naar het ziekenhuis. De volgende dag kwam patiënte weer op het spreekuur, echter om te vertellen dat ze bijna klachtenvrij was. Na de behandeling had ze emoties en tranen voelen opkomen. Op weg naar huis (ze woonde 200 meter van de praktijk) had ze geprobeerd het huilen te onderdrukken. Halverwege lukte het echter niet meer de emoties onder controle te houden. Hevig huilend was ze thuis aangekomen, de hele dag kwam het huilen telkens opzetten. De volgende ochtend was ze bijna klachtenvrij. Na enkele weken was ze volledig klachtenvrij.

Een verklaring vanuit de visie van de oosterse geneeswijzen is de volgende: door het op gang brengen van de doorstroming van lichaamsenergie in het aangedane gebied vult het gebied zich met levensenergie en bewustzijn. De emoties die in het aangedane gebied opgeslagen zijn, worden door de stromende lichaamsenergie als het ware geactiveerd en tot bewustzijn gebracht. Daardoor komen vervolgens de geblokkeerde emoties vrij. Als de emoties worden gevoeld en deels verwerkt of losgelaten, dan is het niet meer zo moeilijk om naar de emoties te kijken. Na het voelen en het verwerken van de emoties is het niet meer nodig om ze bewust en onbewust te onderdrukken en te blokkeren. Geleidelijk stopt het lichaam dan met het blokkeren van energiedoorstroming. Omdat het lichaam bang was de emoties te voelen, werden deze gevoelens continu buiten het bewustzijn gehouden door de energieblokkering. Blijkbaar kiezen we, als het leven zwaar en moeilijk voor ons is, onbewust om weg te gaan uit het lichaam en uit het heden. Ons ware zelf zweeft weg en we maken blokkades, zodat we niet zomaar terug kunnen komen.

Als na behandeling de levensenergie weer vrij door het lichaam en door het aangedane gebied kan stromen krijgen ziektes de kans om te genezen, zelfs ernstige aandoeningen als een rughernia. De angsten liggen niet meer opgesloten in het zieke gebied maar dringen door tot ons bewustzijn. Daardoor wordt ook de kern van het probleem voor ons duidelijk. We kunnen dan proberen deze angst te boven te komen.

### **Voorbeeld. 2:**

Dit betreft een 60 jarige man, die het spreekuur bezocht wegens een prostaatcarcinoom. Deze patiënt voelde voor mij als een koude, kille, alles controlerende en over alles en iedereen oordelende man. Zijn stem maakte een koud, monotoon geluid, alleen resonierend vanuit zijn keel. Ik kon bijna niet naar zijn verhaal luisteren omdat ik zo afgeleid werd door de kou en de kilte die hij bij zich had. Met in het achterhoofd de gedachte, hoe het toch mogelijk is dat een van oorsprong warm mens in zijn leven zo misvormd kan worden, vroeg ik hem naar zijn oorsprong, zijn jeugd en zijn ouders. Hij kwam uit een streng religieus gezin. Zijn vader was een actieve dominee die geen tijd had voor zijn gezin, zijn moeder was een strenge koude onderwijzeres. Met beiden had hij weinig band. Zelf was hij een veeleisende en strenge leraar natuurkunde geworden. Gezien zijn wetenschappelijke achtergronden als natuurkundige probeerde ik hem enige technische uitleg te geven over het bestaan van levensenergie. Ik vertelde hem over de visies van de oosterse geneeswijzen, waarin men er van uitgaat dat wij energetische wezens zijn die verbonden zijn met een lichaam. Ik vertelde hem dat ik bij hem alleen maar een denkend en oordelend hoofd voelde en geen mens die een warme band heeft met zijn lichaam en zijn omgeving. Ik gaf hem uitleg dat door de energieloosheid van zijn lichaam het afweersysteem verminderd functioneerde en dat een slecht functionerend afweersysteem een rol kan spelen bij het ontstaan van kanker. Hij vertelde toen dat hij onlangs een helderziende had bezocht. De helderziende had hem letterlijk dezelfde uitleg gegeven en had een schriftelijk verslag gemaakt van de sessie. Hij had er echter nog niets mee gedaan.

Een maand later zag ik hem opnieuw. De PSA ( de tumormarker van zijn prostaatcarcinoom) was gestegen van 50 naar 60. Dit betekende dat het carcinoom toenam. Ik adviseerde hem een bio-energetica therapie,(uitleg volgt in deel 2) waardoor hij het contact met zijn lichaam zou kunnen verbeteren. Een maand later zag ik hem opnieuw. Hij was bij een nieuwe behandelaar en wist zeker dat de kanker nu rustig was. Ik voelde echter geen verandering in zijn

energetisch patroon. Nog steeds was al zijn energie in zijn hoofd aanwezig, hij had nog geen contact durven maken met zijn lichaam en met de daarin aanwezige emoties. Het lege gevoel was nog steeds aanwezig. Een week later kwam een nieuwe PSA-uitslag: gestegen naar 68. Dus een actieve, niet rustige kanker.

Waarom deed deze patiënt niets aan zijn energetische toestand? Hij was zo enthousiast over het feit dat hij van de helderziende en van mij een identieke uitleg kreeg.

Blijkbaar was bij hem de angst om te voelen krachtiger dan de pijn en de problemen van zijn ziekte. Bovendien is het voor veel mensen niet gemakkelijk om het belang van een goed contact met het lichaam in te zien. Is het voor deze patiënt heilzaam om het contact met het lichaam te verbeteren? Een carcinoom dat zich in een lichaam uitbreidt is meestal een moeilijk te stoppen proces. Het is echter een aannemelijke veronderstelling dat een zwak lichaam eerder aan een carcinoom zal bezwijken dan een lichaam waarin een bepaalde mate van gezondheid en afweer aanwezig is. Dit is een goede reden om een beter contact met het lichaam na te streven. Bovendien is iedere ziekte een signaal dat onze ziel in problemen is. Door contact met de zieke plaatsen in ons lichaam te maken kunnen de opgeslagen problemen worden doorgegeven aan ons bewustzijn en kunnen problemen worden opgelost. Vervolgens kan de levensenergie weer stromen op deze plaatsen.

Enfin, deze patiënt was bij vele artsen en therapeuten onder behandeling en probeerde vele visies en behandelingen. Ik heb hem niet teruggezien, dus ik kan niet vertellen hoe het afgelopen is.

Het is moeilijk een **conclusie** te trekken uit dit voorbeeld. Ik zie in de praktijk dat een mens die geen contact met zijn lichaam heeft vatbaarder is voor ziektes, waaronder ook carcinomen. Verder realiseerde ik me bij deze patiënt hoe groot de invloed van onze ouders is op hoe we later in het leven staan. Ouders die niet verbonden zijn met hun gevoel zetten door een koude opvoeding ongewild en onbewust koude en emotioneel geblokkeerde mensen in de maatschappij. Deze zijn op hun beurt weer koud naar zichzelf en naar hun omgeving. Het zijn

mensen die niet echt contact hebben met hun lichaam en met hun leven op aarde. Ze voelen zich vaak levenslang niet gelukkig. Zo gaat de ellende van de ene generatie over op de volgende generatie.

### **Voorbeeld 3**

De Ziekte van Pfeiffer is een ziekte die veroorzaakt wordt door het Epstein Barr virus. Bij deze ziekte treedt door de virusinfectie een zeer hevige ontsteking op in de keelamandelen en in de lymfeklieren van het halsgebied. Daarnaast kan de ziekte ook op andere plaatsen in het lichaam actief zijn, bijvoorbeeld in de lever en in de milt. Door de ontsteking verandert het weefsel ter plaatse. Op de plaatsen waar de ontsteking actief is geweest blijft na genezing van de ziekte een blokkade voor levensenergie bestaan. Het weefsel verliest zijn normale functie, vaak blijft ter plaatse gedurende langere tijd een zwelling en gevoelloosheid. Deze patiënten hebben allen een bijna identiek lichaamsgevoel. Bij het invoelen ervaar ik een wat afwezige persoonlijkheid en een gevoel van energietekort en kouwelijkheid in het lichaam. Het halsgebied voelt gezwollen en zwaar aan.



Op mijn invoelingsvermogen komt het over alsof iemand een dikke, zware, wollen sjaal om heeft. Als je bij deze patiënten laboratoriumonderzoek doet naar deze ziekte dan vinden we altijd uitslagen die passen bij een niet meer actieve ziekte van Pfeiffer, we vinden voldoende antistoffen tegen de ziekte. De westerse geneeskunde zegt dan: ‘de ziekte is genezen’. Volgens de oosterse geneeswijzen bestaat er echter een ernstige energetische verstoring. Al deze patiënten krijgen door energetische behandeling, bijvoorbeeld acupunctuur, homeopathie of neuraaltherapie, hun energie terug en worden vrij van klachten. De behandeling bestaat uit het weer voor lichaamsenergie doorgankelijk maken van het halsgebied. Bij neuraaltherapie worden plaatselijke injecties met lokale verdoving in het halsgebied gegeven. Bijna onmiddellijk ervaren patiënten dan een warm tintelend, stromend gevoel in het lichaam, en zeggen: ‘het zwevende en wazige gevoel is verdwenen, ik ben terug op de wereld en sta weer stevig met beide voeten op de grond’

De les die we uit dit voorbeeld kunnen leren is dat we verder moeten kijken dan de reguliere geneeskunde. Vele patiënten, zoals in dit voorbeeld, worden jarenlang door huisartsen en internisten aan het lijntje gehouden. Door laboratoriumonderzoek wordt aangetoond dat de ziekte niet meer actief is en dat er geen oorzaak voor de moeheid te vinden is. ‘Het moet vanzelf beter gaan of u moet er mee leren leven’, wordt gezegd. Door de reguliere geneeskunde wordt niet begrepen wat energieblokkades zijn. Omdat deze blokkades met conventionele apparatuur niet gemeten of zichtbaar gemaakt kunnen worden, wordt hun bestaan niet erkend. Met als excuus dat de enige waarheid in de reguliere geneeskunde ligt, wordt aan talloze patiënten een goede medische zorg onthouden.

In dit voorbeeld richtte het Epstein Barr virus schade aan in het lichaam waardoor een blokkade voor lichaamsenergie is ontstaan.

Een tweede leerpunt is: Virussen, bacteriën en andere ziekteveroorzakers kunnen forse schade aanrichten in uw lichaam. Zorg daarom dat u continue voldoende gezondheid en levensenergie in uw lichaam heeft waardoor uw afweersysteem goed functioneert. Virussen, bacteriën en andere ziekteveroorzakers krijgen dan weinig kans. Deze indringers moet u buiten uw lichaam houden, ze zijn gevaarlijk, de ene erger dan de andere, maar ze richten altijd schade aan.

#### **Voorbeeld 4**

Op een ochtend krijg ik telefoon van een dienstdoende arts van kindergeneeskunde op de EHBO van het lokale ziekenhuis. Zuchtend vertelt hij: ‘alweer is mevrouw Pieters met haar kind op de EHBO. Telkens komt ze rechtstreeks naar de EHBO en vaak wordt het kind opgenomen omdat ons ziekenhuis geen risico mag lopen. Ik heb het kind nagekeken en er is niets ernstigs aan de hand. Eigenlijk moeten we dit kind niet opnemen’. Ik zie in mijn agenda dat s'middags een spreekuurplaats vrij is en ik vraag de arts aan mevrouw Pieters door te geven dat zij die middag naar mijn praktijk kan komen.

Mevrouw Pieters heeft een zeer moeilijke jeugd gehad en heeft veel psychische klachten overgehouden aan een zwaar ongeval. Ze is eigenlijk zelf patiënt. Ze vindt enige stabiliteit door enorme hoeveelheden voedsel naar binnen te werken, ze is klein maar weegt 135 kilo.

Het eerste wat me opvalt is dat ze haar kind op de onderzoekbank werpt alsof het een voorwerp is. Ik voel geen contact tussen moeder en kind. Het kind voelt leeg aan en is kort van adem. Als ik mijn hand op het borstje leg voel ik energie vanuit mijn handen naar het kind stromen. Een warm contact met een liefhebbende moeder is het enige medicijn dat hier nodig is. Ik leg de moeder uit dat het goed zou zijn om het kind enkele keren per dag op rug en borst te masseren zodat het kind door de ontspanning minder last zal hebben van de kortademigheid. Ik doe haar een eenvoudige massage voor. Lomp en zonder enig gevoel doet ze deze massage. Toch is dit beter voor het kind dan geen massage en geen contact. Ik spreek met de moeder af dat ze dagelijks met het kind naar de praktijk komt.

In de dagen erna heb ik bij de moeder een massage van haar eigen rug voorgedaan, ze begreep toen beter wat de massage voor haar kind betekende. Geleidelijk aan voelde ik het contact tussen moeder en kind groeien. Al na een week masseerde ze haar kind met meer gevoel. Telkens als ze naar de praktijk kwam was een beter contact tussen moeder en kind voelbaar. Na een week sprak ik met haar af dat ze om de dag zou komen, en daarna kwam ze een keer per week het kind laten zien. Een maand later was ik in de buurt van hun woning en besloot even binnen te lopen. Via de achterdeur liep ik de huiskamer binnen. De televisie stond aan op een muziekprogramma en mevrouw Pieters was in slaap gevallen op de bank. Echter, boven op haar buik, lag haar kind veilig en rustig te slapen. Ik ben weer geruisloos naar buiten gelopen, ik was blij met de rust en de vrede die ik in hun huis voelde. Het kind is in de jaren daarna niet meer in het ziekenhuis geweest.

Ik denk regelmatig met een warm gevoel terug aan deze behandeling omdat ik bij mevrouw Pieters heb gezien dat ouders, die niet weten hoe ze een warme en veilige band met hun kind kunnen maken, dit wel kunnen leren.

### **Voorbeeld 5**

Een jonge vrouw belt voor een afspraak. Ze zegt: ‘een vriendin raadt mij aan om een afspraak met u te maken. Ik heb multiple sclerose vanaf mijn 18<sup>e</sup> jaar. Ieder jaar is de ziekte enkele weken actief en telkens verergeren de symptomen’. Terwijl ze dit vertelt voel ik dat een deel van haar persoon niet aanwezig durft te zijn vanwege iets wat haar beangstigd.

Na 3 weken komt ze samen met haar vriendin. Als ik haar vertel dat ik het gevoel heb dat er iets gebeurd is in haar leven waardoor een continue angst zich in haar lichaam heeft vastgezet, antwoordt ze: ‘ik heb een goede jeugd gehad en een leven zonder moeilijkheden. Mijn enige probleem is de multiple sclerose.’ Vervolgens vraag ik haar om de aandacht te verplaatsen naar haar lichaam en te voelen welk gevoel daarin aanwezig is. Ze voelt even en vlucht dan weer weg met haar aandacht. Op mijn vraag om opnieuw te voelen, wordt ze plotseling stil en haar blik is starend. Even later kan ze haar verdriet en angst niet meer bedwingen. Ze begint hevig te huilen. Ik vraag haar vervolgens wat ze voelt. Echter, spreken lukt haar niet, ze kan het niet vertellen. ‘Wil je het aan je vriendin vertellen?’, vraag ik haar. ‘Ja’, antwoordt ze, ‘ik zal het proberen’. Een kwartier heeft ze nodig om aan haar vriendin te vertellen dat een 16 jarig neefje seksuele spelletjes met haar heeft gedaan toen zij twaalf jaar oud was. Zij was hier toen te jong voor. Er was niet veel gebeurd, maar toch had dit alles bij haar een diepe angst gecreëerd. Ze kon er met niemand over praten, ook niet met haar ouders, omdat ze voelde dat seksualiteit bij haar ouders taboe was. De angst in haar lichaam bleef bestaan. De stroming van levensenergie blokkeerde hierdoor met als gevolg een slecht functioneren van alle orgaansystemen, inclusief het afweersysteem. Voor mijn gevoel was er bij haar een zeer hevig blokkerende emotie aanwezig die het lichaam als het ware lamlegde. Ik ben er zeker van dat deze emoties bij haar de oorzaak zijn voor het ontstaan van de multiple sclerose. Na de sessie zegt de patiënte dat ze zich deze gebeurtenis wel weer kan herinneren, maar ze voegt er aan toe: “ ik was het echt vergeten.”



In dit voorbeeld zien we dat ernstige invaliderende ziektes mogelijk kunnen ontstaan door onverwerkte emoties. Bovendien zien we in dit voorbeeld dat moeilijk te verwerken emoties volledig uit het geheugen kunnen zijn verdwenen. Hoe heviger een emotie is, des te dieper stoppen we deze weg. Hoe zwaarder de emotie, des te zwaarder de blokkering, en, hoe zwaarder de blokkering, des te ernstiger is de schade die aan de gezondheid wordt toegebracht.

### **Voorbeeld 6.**

Dit is een voorbeeld waarbij mijn eigen functioneren een rol speelde; een voorbeeld waar ik van schrok, maar ook van leerde.

Pauline kwam op het spreekuur wegens astmatische klachten. Bij onderzoek van haar longen was een duidelijke kortademigheid merkbaar. De natuurgeneeskundige testmethode, de zogenaamde toegepaste kinesiologie, liet zien dat enkele emotionele problemen de oorzaak van de astma waren. Ik vroeg haar zich te concentreren op de aanwezige spanning en emoties. Vervolgens paste ik een behandelmethode toe waarbij patiënte in een toestand van lichte bewustzijnsdaling komt, een soort hypnose. Zowel de patiënt als ikzelf beleven dan de emotie opnieuw.

De volgende emotie werd herbeleefd:

Pauline bezocht een dokter omdat haar menstruatie uitbleef. De praktijkassistente had zojuist een zwangerschapstest gedaan, en die was positief. De arts had Pauline zojuist de uitslag van de test gegeven. Bij het herbeleven was haar emotie van twee jaar geleden sterk voelbaar, de wereld verging, ze zakte door de grond. En wat zag ik de arts doen? Die was kwaad op haar en schold haar uit voor sukkel. Ik voelde tegelijk dat ik die arts was geweest. Twee jaar tevoren was Pauline op het spreekuur geweest wegens deze ongewenste zwangerschap. Een half jaar daarvoor had ik haar, nadat ze om een morning after pil had gevraagd, de anticonceptiepil voorgeschreven. Haar moeder had de pil ontdekt en haar verboden deze te nemen. Ze was vervolgens ongewenst zwanger geworden. Ik was boos op haar moeder en op het feit dat ze zwanger

was. De uitslag van de zwangerschapstest, maar ook mijn botte reactie waren voor haar niet te verwerken. Omdat deze emoties op dat moment niet te verwerken waren, werden ze door haar lichaam geblokkeerd. Haar astmatische klachten waren een rechtstreeks gevolg van deze blokkade. Door de emoties nu opnieuw te beleven worden deze gedeeltelijk verwerkt. Vervolgens zal de energie blokkade minder worden en zal de astma verbeteren. De les voor mijzelf was: probeer beter in contact te zijn met je gevoel en probeer volledig in het actuele moment van het nu te zijn, dan ben je beter in staat te voelen hoe je medemens er aan toe is en dan is het risico dat je iemand kwetst veel minder.

Wat de voorbeelden betreft wil ik het hierbij laten. Wel wil ik nog iets noemen wat op alle voorbeelden van toepassing is. Al de mensen uit deze voorbeelden zijn op de een of andere manier niet gelukkig. Ze zijn niet volledig in hun lichaam aanwezig, ze leven niet in het nu. Ze slepen zich door het leven omdat ze nu eenmaal geboren zijn en om de tijd hier op aarde te volbrengen, omdat het zo hoort. Echter geluk, warmte en harmonie zijn grotendeels afwezig.

Dit is wat mij raakt in al de jaren waarin ik medisch werkzaam ben.

Deze problemen hebben mij gemotiveerd tot het samenstellen van dit boekje

## *H o o f d s t u k 2*

### DOEL VAN DIT BOEKJE

Hoe is het met ons gesteld? Telkens als ik met invoelingsvermogen aftast hoeveel lichaamsgevoel iemand heeft, voel ik bij een groot deel van de mensen leegte en afwezigheid in hun lichaam. Vaak ontbreekt gevoel in borst, buik, bekken, armen en benen. Tevens is dan duidelijk voelbaar dat het lichaamsgevoel van een veilig en warm lichaam afwezig is. Waar is hun energie naar toe? De energie van hun wezen is vaak wel aanwezig in hun druk denkend hoofd en bij allerlei zaken ver buiten henzelf. Omdat bepaalde doelen zeker moeten worden bereikt is alle energie aanwezig bij deze doelen, alle levensenergie stroomt uit het lichaam naar zaken buiten onszelf. Onze westerse samenleving heeft vooral respect voor ons als we hoog op de ladder van onze prestatie maatschappij staan. Dik salaris, zakelijke successen, groot huis, dikke auto's en een gevulde bankrekening. Prestaties waardoor we ons onderscheiden van de andere mensen, dat is wat telt. De innerlijke gesteldheid, iets wat uiterlijk niet direct zichtbaar is, telt niet mee in de prestatiescore van de superman of de supervrouw. Als de uiterlijke en de materiele zaken in gevaar komen worden alle middelen gebruikt om deze zaken te beschermen. We hebben een hele variatie aan methoden om onze verworvenheden te beschermen en/of uit te breiden: vriendelijke en legale manieren van werken, maar ook werkwijzen met verbaal en/of lichamelijk geweld, misleiding, diefstal, onderdrukking, discriminatie tot en met moorden en oorlogen. Omdat velen van ons niet met

hun gevoel zijn verbonden en niet meer door emoties en gevoel worden geleid, doet het geen pijn als we over de grenzen van onze medemensen gaan, als we hen kwetsen of zelfs als we hen vermoorden.

De mens weet niet meer dat hij zijn “thuis zijn in het lichaam”, en daardoor ook zijn geluk, verloren heeft. Vervolgens is deze mens tussen alle glamour en glitter van onze maatschappij op zoek gegaan naar een beetje harmonie en geluk. Krampachtig probeert hij het veilig te stellen. Helaas zoekt hij niet op de juiste plaatsen, het echte geluk is namelijk niet te vinden buiten uw lichaam.

Het zal niet voor iedereen duidelijk zijn wat aanwezig zijn in je lichaam en aanwezig zijn in je hoofd betekent. Het is moeilijk uit te leggen omdat het een gevoel is wat u moet ervaren. Bij de uitleg die ik u wil geven ga ik uit van het bestaan van een ziel. Wat de ziel is kan ik u ook niet uitleggen. Herkomst, oorzaak, doel, samenstelling enzovoort zijn voor ons onbegrijpbaar. De ziel is niet stoffelijk, het heeft geen massa en is niet zichtbaar. De ziel is een energiebundeling die door in contact te zijn met een menselijk lichaam bewustzijn en levensenergie kan de inbrengen in het stoffelijke menselijk wezen. De ziel verwezenlijkt zich door het contact met ons lichaam. We worden de levensenergie gewaar door het voelen van het aangename, warme en soms zelfs wat tintelende gevoel in ons lichaam. De levensenergie geeft ons een gevoel dat ons lichaam aanwezig is, dat het leeft, een gevoel dat onze bloedomloop goed functioneert, een gevoel dat ons lichaam zwaar is en massa heeft. Maar we voelen nog veel meer. We kunnen een grote variëteit aan emoties gewaarworden zoals warmte, liefde, veiligheid, medeleven maar ook schrik, verdriet, angst kou eenzaamheid enzovoort.

Het voelen vindt plaats in het hele lichaam, vooral in borst, buik, bekken, armen en benen. De denkprocessen spelen zich af in het hoofd.

Bij veel mensen is de levensenergie alleen in het hoofd aanwezig en is de rest van het lichaam geblokkeerd voor de levensenergie. Het hoofd kan alleen denken en is niet in staat gevoelens te ervaren. In ons hoofd leeft ons ego(ego is het latijnse woord voor ik). Het ego is het laatste restje wat van ons overblijft als onze levensenergie zich heeft teruggetrokken uit ons lichaam. Het ego is een

bang wezentje wat onze ziel wil beschermen tegen heftige emoties en tegen de boze gevaarlijke wereld. Het ego voert vaak een heftige strijd want het heeft bestaansrecht nodig, het wil aandacht en aanzien, het wilt invloed, macht en rijkdom, het is jaloers, het is snel beledigd en wordt boos. Veel mensen om ons heen zijn slechts ego's. Deze ego's maken de wereld van vandaag!!!

Onze aandacht, ofwel ons bewustzijn, kan om diverse redenen weggaan van ons fysieke lichaam. Ik wil enkele redenen noemen.

--Angst is de meest voorkomende oorzaak voor het niet aanwezig zijn in het lichaam. De angst kan dusdanig hevig zijn dat de ziel zelfs het lichaam bijna helemaal verlaat.

--Oude onverwerkte emoties van boosheid, verdriet, eenzaamheid enzovoorts, liggen opgeslagen in ons lichaam. Als we onze aandacht richten naar het binnenste in ons lichaam voelen we ons niet prettig, omdat we worden geconfronteerd met deze onverwerkte emoties. Onbewust gaan we daarom niet met onze aandacht naar binnen in ons lichaam, we sluiten ons af van ons binnenste en gaan naar de emotievrije zone : ons hoofd. In deel II bespreken we mogelijkheden om te werken aan de onverwerkte emoties

--Een andere oorzaak voor energieverlies is boosheid en woede. Deze emoties zijn echte energievreters. Enerzijds omdat het veel energie kost om de boosheid op te wekken. Anderzijds omdat u veel energie verliest als u de boosheid uitzendt naar een ander wezen. De achterblijvende niet geuite boosheid schaadt uw eigen gezondheid. Het niet uiten van boosheid en het blokkeren en vastzetten van deze energierijke emotie kost energie. In deel II leren we minder vaak boos te worden en we leren de opgeslagen boze energie af te bouwen door de boosheid te uiten of door deze om te zetten in liefde door liefdevol te vergeven.

--Begeerte is een belangrijke oorzaak waardoor we onszelf verlaten. Het begeren kan dusdanig heftig zijn dat al onze aandacht zich verplaatst naar hetgeen we willen bezitten en naar de strategie om het bezit te verwerven. U kunt zelf voelen hoe hevig de aantrekkingskracht van het begeerde of van het doel is. U kunt voelen hoe begeren of hoe een doel energie aan uzelf onttrekt. Als u teveel energie verliest probeer dan de begeerte of het doel geheel of gedeeltelijk los te laten.

Een doel hebben waarop we ons richten is niet verkeerd. Door saaiheid en doelloosheid vervaagt onze aandacht of onze aandacht zweeft ver weg. Al snel vindt onze aandacht hetgeen waar we mee bezig zijn niet meer interessant. Het is belangrijk dat onze aandacht zich ergens op kan richten. Het hebben van een doel in het leven en bezig zijn met iets leuks stimuleert ons bewustzijn en brengt ons in het nu. Maar als het doel alle aandacht en energie opeist zodat we zelf zonder energie zijn, wordt het contact met onszelf geschaad.

--Ook verkleinen we ons bewustzijn als we contact vermijden met mensen of situaties die onaangenaam voor ons zijn. Als we ons bij herhaling afsluiten voor de negatieve mensen en zaken in ons leven dan ontstaat een vorm van blokkade in ons bewustzijn, we versmallen en beperken ons bewustzijn. We moeten door het leven niet om het leven heen. Het is een levenskunst om alles tot ons te laten komen en met liefde te ontvangen.

--Ons bewustzijn kan aanwezig zijn bij zorgen over de toekomst. Bezorgdheid komt voort uit angst. De aandacht is dan ergens in onze gedachtewereld en in de toekomst, niet bij ons lichaam en niet in het nu. Als je in de toekomst bent kun je niet verbonden zijn met je lichaam.

--Ons bewustzijn kan aanwezig zijn bij problemen uit het verleden, waar onbewust nog steeds over wordt gedacht en getobd.

Veel mensen leven als buiten het lichaam hangende wezens, zwevend boven een koud, star en verlaten lichaam. Er is geen stroom van warmte en liefde naar het lichaam zélf voelbaar.

Duidelijk is voelbaar dat de mensen die niet verbonden zijn met zichzelf geen warmte en liefde kunnen geven, niet aan anderen en niet aan zichzelf. Wel zijn ze vaak afkeurend, streng en kwetsend naar zichzelf en anderen. Ze keuren zichzelf af en ze kwetsen zichzelf, ze keuren hun medemensen af en kwetsen de ander. Ze zijn meestal druk bezig met allerlei activiteiten en scoren vaak goed in onze maatschappij. Soms is het wegvlugten van zichzelf zo extreem dat mensen als het ware het leven van een ander leven in plaats van hun eigen leven. Ze bemoeien zich met alles van de ander en kennen zichzelf en hun eigen leven niet.

Onze maatschappij is voor een deel opgebouwd uit mensen die niet bij zichzelf zijn, mensen die onbewust tobben met onverwerkte eigen emoties en die verdwaald zijn in uiterlijke schijn en in door de gemeenschap opgebouwde ficties en luchtkastelen. Hoe langer ik erover nadenk, des te ongelooflijker is het telkens voor mij dat we in een zo zieke en doelloze maatschappij leven.

*De belangrijkste mogelijkheden om gezonder en gelukkiger te worden liggen in het weer in contact komen met het lichaam, het werken aan genezing van de eigen onbewuste en onverwerkte emoties en voortaan iedere dag gaan leven vanuit het gevoel.* Het doel van dit boekje is om u inzicht te geven en te adviseren bij dit proces. Enkele actiepunten zijn:

- 1) Dat u leert uw *aandacht* af te wenden van de vele onbelangrijke zaken in het nu, in het verleden en in de toekomst en dat u leert de aandacht te richten op uw lichaam en op uw gevoel.
  
- 2) Maak er door oefening een gewoonte van om uw interesse in alle zich voortdurend aandienende, door het ego geproduceerde gedachten los te laten. Ons ego is bang dat we zonder het denken niet meer kunnen functioneren.

Echter het tegengestelde is waar. Stoppen met denken verheldert en opent ons bewustzijn, onze oerbron van wijsheid wordt bereikbaar. Oefen het nu maar even, u kunt het zelf, laat de interesse voor uw gedachten los en voel wat gebeurt. Het is belangrijk dat u gaat begrijpen dat de resultaten uit ons denken veel minder waardevol zijn dan acties rechtstreeks vanuit ons lichaam en ons onderbewustzijn. Als u ontdekt heeft dat ons denken, wat door het ego wordt geproduceerd, minder waardevol is gaat u meer gemotiveerd raken om de interesse in uw gedachten los te laten

3) Dat u als angst, boosheid en begeerte te hevig worden, u deze emoties herkent en dat u er beter mee om kunt gaan. Dat u *durf* gaat gebruiken om moeilijke emoties of situaties niet te ontwijken of ontvluchten, maar dat u er doorheen durft te gaan. Dat u zich aan de emoties, die in uw lichaam voelbaar zijn, durft over te geven. Dat u leert dat u door de gevoelens van het leven heen moet, niet er omheen.

4) Dat u gaat begrijpen wat *lichaamsgewaarwording* is en dat u weet wat u kunt doen om lichaamsgewaarwording te krijgen. In deel 2 van dit boekje zal ik uitleg geven over enkele methoden, waarmee u uw lichaamsbewustzijn kunt verbeteren.

5) Dat u gaat zien dat ook u vele onverwerkte gevoelens en emoties bij u draagt, waardoor uw contact met uw ware zelf deels verbroken is. Dat u gaat zien dat uw denken en handelen voor een heel groot deel voortkomt uit gebeurtenissen uit uw jeugd en uit overgeërfde emoties en gedragingen van uw ouders en voorouders. Dat u leert om uzelf open te stellen ook voor de minder prettige gevoelens en emoties en dat u ze durft te ervaren en te doorleven. Dat u zo steeds meer blokkades kunt opruimen en dat u meer kunt ontspannen en dat het contact met uw ware zelf steeds beter wordt. Dat, als u meer vanuit uw ware zelf en vanuit uw lichaamswarmte gaat leven, u uiteindelijk leert genieten van



het ontvangen en het geven van warmte en liefde van en aan de wereld om u heen.

6) Dat u gaat zien dat oordelen en veroordelen een uit angst voortgekomen actie is van ons denkende ego die ons en onze medemens alleen maar schade brengt. Dat u onvoorwaardelijke liefde naar uzelf en naar uw omgeving hiervoor in de plaats leert stellen.

7) Dat u de misleidingen en gevaren van onze prestatie­maatschappij. Die opgebouwd is door ego's, gaat zien en dat u in deze maatschappij stevig uw eigen weg kiest.

8) Dat u enig begrip en kennis krijgt van natuurgeneeskundige therapieën die behulpzaam kunnen zijn bij het herstellen van het contact met uw lichaam en uw ware zelf. Er zijn vele therapieën die dit contact kunnen herstellen en zo genezing kunnen brengen. De meeste mensen hebben aanwijzingen en hulp nodig bij het herstellen van contact met het lichaam

9) Dat de kennis over het energetische deel van levende wezens doordringt tot alle medische universiteiten en andere medische en paramedische opleidingsinstituten. Dat kennis van het energetische deel van de mens een onderdeel gaat worden van deze opleidingen, zodat de patiënt een completere diagnostiek en therapie kan krijgen.

10) Dat ziekenhuizen op korte termijn een afdeling complementaire of holistische geneeskunde in huis halen, waar patiënten, zonder extra kosten, gebruik van kunnen maken.

## *H o o f d s t u k 3*

### **WAT IS MET ONS GEBEURD?**

Wie zijn wij en waarom zijn wij hier op aarde geboren? Waar komen we vandaan? Waarom zijn we hier. Dit zijn moeilijke vragen. Ik ga er vanuit dat we energetische wezens zijn die een tijd op aarde willen doorbrengen. Op een heel bijzondere manier kan ons energetisch bewustzijn zich verbinden met een lichaam wat op aarde geboren gaat worden. Een bewustzijn wat energetisch verbonden is met alles om zich heen, een bewustzijn wat veel wijsheid en ervaringen heeft verbindt zich met de materie van een lichaam. Ons bewustzijn wordt door de verbinding met een lichaam sterk ingeperkt. Ons bewustzijn wordt ingeperkt in een menselijk wezen. Ons bewustzijn als menselijk wezen blijkt een kwetsbaar en gevoelig wezen te zijn. Het heeft behoefte aan warmte, goedkeuring, geborgenheid en harmonie. Onzekerheid, onveiligheid, veroordeling en disharmonie ervaren we als onprettig. Bedreiging en afwijzing maken ons angstig. Als de disharmonie en de pijn te hevig zijn voor die bepaalde mens, en als die mens zichzelf bovendien ook nog als waardeloos beoordeelt, dan is die mens gemakkelijk geneigd het contact met zijn stoffelijke incarnatie, zijn lichaam, te verbreken. Het grote voordeel is dan dat de ellende en de pijn minder of niet meer voelbaar zijn. We ervaren dan dat we meer los zijn van de onaangename gevoelens in het lichaam, we kunnen het gevoel hebben dat we zweven en het gevoel dat we minder stevig op onze benen staan. We ervaren de wereld om ons heen vager en wat onwerkelijk.

Zoals in de voorbeelden van hoofdstuk 1 weergegeven, zo vergaat het ons allen. Het begint al bij ons eerste contact met de aardse wereld. Ons ware zelf ervaart de liefde en het genot van zijn of haar ouders, maar ook hun disharmonie, hun strijd, hun wanhoop en verdriet. Als baby en kleuter nemen we alles waar wat tussen de ouders gebeurt, zelfs al vanuit de baarmoeder kunnen we meekijken in het leven van onze ouders en ervaren we hun emoties en gevoelens. Bij veel cliënten heb ik mogen zien hoe moeilijk ze het hadden tijdens hun verblijf in de baarmoeder. Ik ga een eigen ervaring vertellen. Tijdens een meditatie heb ik het volgende ervaren. (Meditatie is een techniek die je kan helpen bij het contact maken met informatie in je onderbewustzijn) Nadat ik in de meditatie had gevraagd waarom mijn nekspieren schouder en borstspieren zo aangespannen waren kreeg ik waarnemingen uit mijn tijd in de baarmoeder. Mijn moeder voelde zich ongelukkig en wist niet hoe het verder moest. Ze was met mijn vader gaan wonen op de boerderij, vaders ouderlijk huis. Zijn moeder (mijn oma) en zijn zus woonden ook op de boerderij. In een ander deel van de boerderij woonde een broer van mijn vader met zijn echtgenote. De zus van was zeer bezig en bepaalde het leven van mijn moeder. De schoonzus was een moeilijke en jaloerse vrouw. Mijn vader stond zwak in zijn schoenen en was niet in staat op te treden tegen zijn zus en tegen de schoonzus. Zogenaamd uit heimwee ging mijn moeder tijdens de zwangerschap tweemaal een periode terug naar haar ouders. Maar ik weet wel beter, want ik kon het meevoelen. Mijn moeder en ik voelden ons ten einde raad, bijna in paniek. Nu begreep ik mijn spierspanning die tot op de dag van vandaag aanwezig is. Na deze meditatie en na het verkrijgen van deze informatie stuur ik regelmatig liefde naar de bazige zus en de moeilijke en jaloerse schoonzus. Dat voelt telkens goed. Blijkbaar kunnen spanningen zelfs na vele jaren alsnog opgelost worden. Tot zover mijn ervaring van voor de tijd vóór mijn geboorte. Na de geboorte is ieder van ons gedurende vele jaren als een spons die alle gevoelens en emoties absorbeert. Veel ziektes bij baby's, peuters en kleine kinderen zijn verklaarbaar door deze hoge gevoeligheid. Het kind wordt ziek door de geabsorbeerde stress

en disharmonie afkomstig van de ouders. Het kind geneest als de spanning bij de ouders tot rust komt.

Hoe de ouders zich van binnen voelen ofwel het gevoel van lichaamsgevoel van de ouders, wordt eveneens door het kind geabsorbeerd. Dit gevoel kan variëren van hevig gestresst of angstig en niet verbonden aan het lichaam tot een gevoel van harmonie, ontspanning, warmte en tevredenheid. Het lichaamsgevoel wat de ouders bij zich hebben vormt de basis voor het lichaamsgevoel wat het kind opbouwt. Als iemand een moeder heeft gehad die onrustig en altijd angstig was, dan zullen de kinderen ditzelfde gevoel levenslang in meerdere of mindere mate met zich meedragen. Het kan zelfs een gevoel of een emotie zijn die vele generaties van ouder op kind is doorgegeven. Een ouder die ontspannen en gelukkig is geeft dit fijne gevoel als een levenslang cadeau mee aan zijn of haar kinderen.

Maar het is niet alleen informatie van je eigen ouders die je meekrijgt. Ook je grootouders en vele generaties daarvoor doen mee. Weer geef ik een voorbeeld uit eigen ervaring: Tijdens een cursus kreeg ik een proefbehandeling rebalancing therapie. De therapeute gaf een ontspannende rugmassage en ging daarna over op een lokale massage van een gespannen rugspier. Na enkele minuten voelde ik verdriet opkomen, tevens voelde ik dat het niet mijn eigen verdriet was. Ik was deelgenoot van het verdriet en van het denken van een ander. Er kwamen tranen en ik bleef zeggen: “het komt nooit meer goed, het komt nooit meer goed.” De therapeute merkte tijdens mijn tranen op: ”dit is niet van nu, dit is heel oude verdriet.” Op dat moment voelde ik me een met mijn overgrootmoeder die ik alleen ken van een oude foto, ze lag huilend in bed in een ruimte die ik herkende. Het was een ruimte uit ons ouderlijk huis, die door de jaren heen niet veel veranderd was. Vervolgens begreep ik wat er aan de hand was. Ik kende het verhaal dat mijn overgrootvader een bedrijfsongeval had gehad in zijn bierbrouwerij. Drie dagen na het ongeval is hij overleden. (1893 ). Het verdriet wat ik herbeleefde was het verdriet van overgrootmoeder na het

ongeval van haar man. Op het overlijdensprentje van haar zag ik later dat zij een maand na hem is overleden. Ik denk dat verdriet en wanhoop een belangrijke oorzaak is geweest voor haar overlijden. Na mijn huilbui was de spier in mijn rug, die jarenlang aangespannen en hard was, volledig tot ontspanning gekomen. Sindsdien heb ik een heerlijk vrij en ontspannen gevoel op mijn rug. Jarenlang heb ik deze familie erfenis met me megedragen. En ik zal nog wel meer van mijn voorouders bij me dragen zowel fijne zaken alsook mindere prettige dingen.

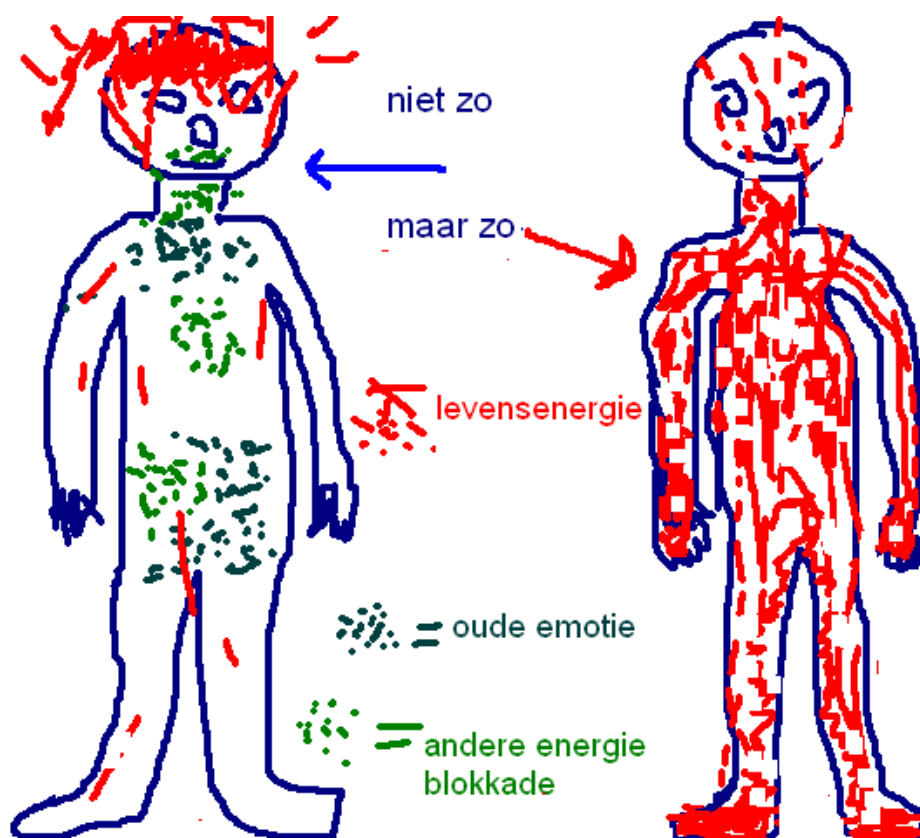
Ons lichaamsgevoel en de manier en de intensiteit waarmee ons bewustzijn met ons lichaam is verbonden hebben we dus voor een deel overgenomen van onze ouders, voorouders en ook van degenen die om ons heen waren tijdens onze opvoeding, een ander deel van ons lichaamsgevoel hebben we zelf gerealiseerd. Opgeslagen emoties kunnen we alleen voelen door waarneming van het gevoel wat ze in ons lichaam teweeg brengen. De verschillende emoties zijn voelbaar op verschillende plaatsen van het lichaam. Schrik voelen we bijvoorbeeld op de borst, angst voelen we in de armen en de benen, verdriet voelen we meestal in de buik. Als het prettig is komt ons bewustzijn meer in contact met deze gevoelens in ons lichaam, als we de emotie niet aankunnen of als het onprettig is heeft ons bewustzijn de neiging het contact te verbreken. De onprettige zaken weren we uit ons bewustzijn, we richten blokkades op om ons bewustzijn af te sluiten van de plaatsen op het lichaam waar de negatieve emoties voelbaar zijn. Het lichaam heeft vele onbewuste mechanismen om lichaamsgevoel te blokkeren, bijvoorbeeld door het aanspannen van spieren, door oppervlakkig te ademen, door blokkerende houdingen van de wervelkolom, door het onbeweeglijk maken van de diverse schedelbotdelen. Ziektes kunnen eveneens meehelpen bij het vormen van blokkades. Na een zware ziekte hebben we soms kortere of langere tijd geen lichaamsgevoel. Bij de voorbeelden bespraken we de ziekte van Pfeiffer. Gewrichtsslijtage geeft pijnklachten en blokkeert door

deze pijn de doorstroming van lichaamsenergie en de lichaamsgevoelens. Echter ook van buitenaf komende oorzaken zoals brandwonden, ongevallen met littekens en botbreuken kunnen ons bewustzijn helpen bij het blokkeren van lichaamsgevoelens. Aan mij dringt zich telkens vraag op: waarom krijgt de ene persoon wel ziektes en ongevallen en waarom de ander niet. Worden de ziekmakende bacteriën als het nodig is, door het blokkeringmechanisme te hulp geroepen? Is er verband tussen het blokkeringmechanisme en ongevallen? Ik heb vaak de indruk dat er verband is. Het lichaam vraagt er onbewust om, als een soort wanhoopsactie om een ernstig ongeval te ondergaan, waardoor langdurige en forse blokkeringen worden gecreëerd in het lichaam.

Het blokkeren van ons bewustzijn kan ook bewust gebeuren: In onze maatschappij wordt ons van jongs af aan geleerd de gebeurtenissen in ons leven te rationaliseren en niet te voelen. We proberen gevoelens, verlangens, emoties te beschrijven en te beheersen met ons denken. Wat we in werkelijkheid doen is deze ervaringen verzachten en onderdrukken middels onze ratio. Meestal blokkeren we de moeilijke emoties en herinneringen echter onbewust.

In ons lichaam is het mechanisme werkzaam om emoties waar we het moeilijk mee hebben te vervagen en te blokkeren. Echter, als een emotie vervaagt, vervaagt niet de emotie zelf maar wel ons bewustzijn en onze gevoelens ervan. Het lijkt dan alsof de emotie minder is geworden. In werkelijkheid hebben we echter een deel van ons bewustzijn en van onze gevoelens afgesloten. Het rationaliseren en het afsluiten voor emoties is dus een actie die ons bewustzijn beetje bij beetje afsluit en verkleint. Ons bewustzijn trekt zich terug van de levensgevoelens in ons lichaam. Als we ons afsluiten doordat het lichaam emoties vervaagt en blokkeert ontstaan allerlei verschijnselen ten gevolge van de afsluiting, zoals slaperigheid, extreem vermoeid zijn, verstrooidheid, verwardheid, depressief zijn of erg druk zijn.

Het verdedigingsmechanisme tegen te zware emoties is invoelbaar en te begrijpen. Zo blijft ons bewustzijn vrij van het onaangename deel van de aardse ervaringen. We ervaren alleen plezier en harmonie, de ellende komt dan niet binnen. Hier zit echter voor ons een groot probleem. Want, hetgeen ons ware zelf als ellende ziet en waar het zich voor afsluit, komt wel via onze zintuigen het lichaam binnen en wordt op diverse plaatsen in ons lichaam opgeslagen. De negatieve emotie stroomt ons lichaam binnen en nestelt zich op de voor die emotie geschikte plaats. Als we de emotie niet voelen en niet verwerken dan behoudt de emotie zijn energie. De energie van de emotie kan niet weg, ze wordt als het ware geconserveerd en ter plaatse opgeslagen. Het betreffende lichaamsdeel behoudt jarenlang deze energie en informatie. De emotie neemt zo een deel van de ruimte in ons lichaam in beslag.



Om het mechanisme van of verwerken of opslaan te verduidelijken nog een paar voorbeelden. Eerst een voorbeeld van verwerken:

Ik reed alleen in de auto op een voorrangsweg. Een andere auto, een groene lelijke eend, kwam uit een zijweg van rechts de voorrangsweg op. Door het stuur om te gooien ontweek ik dit plotselinge gevaar via de linker weghelft. Echter, na dit ontwijken zette de draaibeweging zich door: ik draaide 360 graden rond en stond vervolgens midden op de weg stil. Ik kan me herinneren dat ik bijna automatisch terugschakelde naar een lagere versnelling en doorreed. In de spiegel zag ik dat de lelijke eend zich nog steeds op dezelfde plaats op de rechter weghelft bevond. Al rijdend begon ik te beseffen dat dit goed was afgelopen, voor de eend en voor mij. Ik dacht nog, moet ik niet even stoppen. Maar er was niets gebeurd, dus rijden maar. Ongeveer 1½ minuut later bemerkte ik dat mijn benen begonnen te trillen. Ik herinner me dat ik, vol verbazing over het trillen, me openstelde voor dit gevoel. Even later merkte ik dat ik helemaal trilde, van top tot teen. Ik kon echter wel blijven rijden. Het trillen was hevig maar niet onprettig. Ik was verbaasd dat het lichaam zo reageerde op dit bijna-ongeluk. De emotie mocht doorstromen en werd door het lichaam verwerkt. De energie van de schrik-emotie werd omgezet in trillen. Op deze manier ontladde de energie van de emotie zich. Deze emotie hindert mij niet meer.

Nu een voorbeeld van wél opslaan:

Als ik in botsing zou zijn gekomen met de groene lelijke eend en als ik verwondingen zou hebben opgelopen, dan had ik al deze stress niet laten doorstromen. Dit heb ik in de huisartspraktijk vaak gezien. Mensen die een ongeval met verwondingen doormaken zijn door de schrik, de pijn of door ander lichamelijk ongemak zo in beslag genomen dat ze de emoties niet doorlaten. Gemiddeld eens per twee weken werd een patiënt naar de praktijk gebracht die een ongeval had gehad. Kreunend en steunend kwam zo'n patiënt



de praktijk binnen. Ik werd telkens meer geraakt door de schrik en het gespannen gevoel dat ze meebrachten dan door de kneuzingen en verwondingen. Als de patiënt op de onderzoekbank lag moedigde ik hem of haar aan om zich te ontspannen voordat ik naar de verwondingen keek. Als het ontspannen niet voldoende lukte gaf ik een bloesemremedie (rescue remedie van healing herbs of terra van Bram Zaalberg te Horst) om te helpen de emoties voor die persoon acceptabel te maken. Omdat de ademhaling door de blokkerende schrik meestal flink beperkt was vroeg ik de patiënt om verschillende keren diep door te ademen. Als de patiënt zich voldoende kon ontspannen zag ik een diepere ademhaling en soms ontstond een huilbui. Pas als de spanning, die door het blokkeren was opgebouwd, weg begon te ebben, begon ik aan mijn regulier medisch onderzoek. Ik dacht wel eens: het zal voor een arts op een EHBO onbegrijpelijk zijn dat eerst de emoties behandeld worden en dan pas de snijwonden en de kneuzingen. Ik kon echter niet anders, en mijn patiënten droegen na de behandeling geen spanning en schrik van het ongeval meer bij zich. Omdat emoties niet te zien zijn bij laboratorium- of röntgenonderzoek en omdat ze op korte termijn geen zichtbare schade aanrichten wordt het bestaansrecht van emoties door de reguliere geneeskunde op de EHBO niet erkend. Jaarlijks heb ik tientallen patiënten gezien die wel van hun verwondingen zijn genezen maar niet van de opgeslagen schrik en angst. Als je niets wilt overhouden van een ongeval dan heeft het emotionele stuk aandacht en zorg nodig.

Dit waren twee voorbeelden van het omgaan met emoties. Het eerste voorbeeld van de bijna botsing met de lelijke eend, waarbij de spanningen in mijn lichaam mochten wegtrillen. De emotie raakte haar energie kwijt door het trillen. Het tweede voorbeeld, de gewonde patiënten die door stress en spanning niet in staat waren om zonder hulp de spanning los te laten. Emoties zoals in de twee voorbeelden krijgen we van jongs af aan binnen. De onprettige gedachten of emoties worden of verwerkt of ze worden opgeslagen. Als we de emoties aankunnen en verwerken, verliezen ze hun energie en ze verdwijnen vervolgens.

Als ze worden opgeslagen omdat het op dat moment teveel of te zwaar is behouden ze hun kracht en nemen ze een deel van ons lichaam in beslag. Dit is duizenden keren met ons gebeurd. Telkens opnieuw onderdrukken we ons gevoel zodat we de pijn, die we beleven aan onze traumatische omgeving en traumatische maatschappij, niet hoeven voelen. Ieder keer verliest ons ware zelf het contact met telkens een ander stukje lichaam.

Omdat ons aards bewustzijn wordt bepaald door de hoeveelheid lichaam waarover we kunnen beschikken, versmalt ons bewustzijn steeds meer. Iedere verkrampde spier in ons gelaat is verbonden met een niet verwerkte gebeurtenis. Als uw lichaam strak staat door de gespannen spieren en als lachen niet meer zo goed gaat omdat de spieren te strak staan, dan hebt u veel opgespaard.

We willen geen onaangename dingen voelen, dus blokkeren we ons gevoel. We worden gevoelloos en daardoor koud en kil. Vaak gaat het nog verder dan een blokkade van het gevoel: we willen ook geen onaangename gedachten hebben, dus blokkeren we ons denken. Het resultaat is dat we vergeetachtig worden en dat ons denkvermogen, onze intelligentie, afneemt.

Wat is er met ons gebeurd? Wij hebben diverse emoties en gebeurtenissen, die op ons levenspad kwamen, niet aangekund. Wij waren er niet tegen opgewassen om op deze aarde te leven. We durfden situaties niet te beleven, de confrontatie was te zwaar. Met ons allen is veel gebeurd, we hebben het veilig opgeslagen en geconserveerd in ons lichaam.

Het zijn overigens niet alleen de traumatische gebeurtenissen die ons kunnen schaden, maar ook bijvoorbeeld het niet tot rust kunnen komen en het niet jezelf kunnen zijn. Het is voor een kind noodzakelijk dat het rust krijgt en tijd voor zichzelf om de verbinding van het bewustzijn met het lichaam te ervaren en te verstevigen. Als een van de ouders onrustig is of overbezorgd, dan kan een situatie optreden waarbij de ouder bijna continu op het kind inpraat en waarbij de bemoeienis de hele dag voortduurt. Het kind kan dan geen voeling krijgen

met zijn eigen lichaam en het wordt belemmerd om zichzelf te zijn. Ook een strak autoritaire opvoeding, waarbij het kind op geen enkele manier zijn eigen weg en richting kan bepalen, kan ernstige schade aanrichten aan het jonge leven. Bovendien zien we vaak dat later een partner wordt gekozen die dezelfde eigenschappen heeft als van een of beide ouders. Blijkbaar voelt het voor ons goed en veilig een partner te hebben die dezelfde eigenschappen heeft als onze ouders. Echter een ziekmakende invloed van onze ouders wordt zo onbewust voortgezet door een partner met dezelfde eigenschappen.

Velen van ons verkeren uiteindelijk in een toestand waarbij het lichaam gedeeltelijk is verlaten en waarbij de terugkeer naar het lichaam is geblokkeerd. In deze toestand is het voor ons ware zelf niet mogelijk om goed contact met het leven te krijgen en hebben we op allerlei manieren beperkingen in ons functioneren. We hebben een matige lichamelijke en geestelijke gezondheid, we voelen situaties niet aan, we zijn minder intuïtief maar vooral voelen we ons niet prettig en ontspannen. Zo voelen we ons niet gelukkig.

## ‘WAT IS MET ONS GEBEURD’, SAMENGEVAT:

De manier hoe we in het leven staan en het contact wat we hebben met onszelf en met ons lichaam hebben we voor een deel overgenomen van onze ouders, voorouders en opvoeders. In onze jonge jaren konden we ons moeilijk afsluiten van hun emoties en gevoelens en we hebben van hen diverse eigenschappen overgenomen.

Maar ook zelf hebben we ons bewustzijn ingeperkt: Ons bewustzijn is verbonden met ons lichaam en ervaart het gevoel en de emoties die erin aanwezig zijn. Als de emoties te zwaar waren, hebben we deze buiten ons bewustzijn gehouden door blokkades op te werpen waardoor de lichaamsgewaarwording en de betreffende emotie niet meer voelbaar waren. In ons lichaam liggen emoties opgeslagen die we niet verwerkt hebben en zelf niet eens kennen. De plaats waar ze zijn opgeslagen is niet meer toegankelijk voor ons bewustzijn en onze levensenergie. De niet goed functionerende levensenergievoorziening op deze plaatsen kan leiden tot ziektes.

-Hebben we wel voldoende liefde, waardering, support, geborgenheid, ruimte, vrijheid, en rust gekregen van onze opvoeders om een eigen persoonlijkheid te ontwikkelen en om een gevoel van interne veiligheid en harmonie te ervaren. En brengen we zelf dit respect op voor onze medemensen en onze nakomelingen?

-

# Deel 2

## *H o o f d s t u k 4*

### **HOE BRENGEN EN HOUDEN WE ONS BEWUSTZIJN IN CONTACT MET ONS LICHAAM ?**

Deel 1 van dit boek heeft u wat meer begrip gegeven van ons bewustzijn en de verbinding die het bewustzijn heeft met ons lichaam en met de gewaarwording van de energie in en rond ons lichaam. Van nu af aan zal ik naast het woord bewustzijn ook regelmatig de term aandacht gebruiken. “Bewustzijn” is immers hetzelfde als “onze aandacht”.

We gaan in deel 2 ons begrip van bewustzijn verdiepen en uitbreiden naar ervaren en voelen. Dit betekent dat we vanaf nu niet meer kunnen volstaan met een theoretische beschouwing, we zullen een ervaringsgedeelte aan de theorie moeten toevoegen. Hieronder volgt een opsomming van termen, adviezen en overwegingen die we in het praktische deel nodig hebben:

**Lichaamsgevoel, voelen, gewaarworden.** Het leren voelen en het leren herkennen van lichaamsgewaarwording. Velen van ons begrijpen niet wat lichaamsgevoel is. Tijdens cursussen hoor ik regelmatig zeggen: “ik voel niets, wat moet ik dan voelen?” We zullen oefeningen moeten gaan doen waarbij allerlei gevoelens van lichaamsgewaarwording worden opgewekt die door iedereen duidelijk kunnen worden ervaren. Als mensen dan iets van lichaamsgevoel gaan ervaren maken ze zich daarover soms ongerust. Ze zeggen: “Mijn armen en benen voelen zo zwaar en het is alsof ze licht tintelen, is dit wel goed?” Of: “Het voelt zo vreemd dat ik telkens mijn lichaam voel, ik ben zo emotioneel en ik begin telkens te huilen en ik weet niet waarom.” Het meest fundamentele gevoel dat u kunt ervaren is het lichaamsgevoel. In een later stadium zijn nog allerlei subtielere gevoelens en ervaringen op te merken

zoals het energieveld rond het lichaam en de intuïtie-informatie rondom ons. Echter, het meest essentiële om te leren voelen is de lichaamsgevoelensgewaarwording.

### **Mensen die niets voelen.**

Ik schat dat ongeveer 30% van de mensen totaal geen voeling heeft met zijn of haar lichaam. Ik herinner me, uit de tijd dat ik de eerste cursussen natuurgeneeskunde volgde, dat de meeste deelnemers veel meer voelden en veel meer lichamelijke waarneming hadden dan ikzelf. Ik begreep er niets van. Ik durfde het ook niet te zeggen in de groep. Pas nú begrijp ik wat de oorzaak was. In mijn jonge en in mijn allerjongste jaren had mijn angstige en gevoelige ziel zich ver buiten mijn lichaam teruggetrokken. Mijn ziel kon de stress, emoties en diverse zorgen die mijn ouders hadden, en de stress in mijn omgeving, niet meer verwerken. Mijn verblijfplaats was verplaatst naar ergens in mijn hoofd en daarbuiten. In mijn lichaam was ik bijna niet aanwezig. Pas nu kan ik begrijpen waarom ik in mijn jeugd slechts een matige gezondheid had. Ik was vaak duizelig en hyperventileerde omdat mijn levensenergie bijna niet aanwezig was in mijn lichaam. Ik kan nu verklaren waarom ik een wat houderige motoriek had en dat ik slecht was in gymnastiek. Na vele cursussen en trainingen heb ik geleerd om wel in mijn lichaam aanwezig te zijn, ik heb geleerd te voelen binnenin mij. Ook patiënten heb ik zo zien terugkeren in hun lichaam, dat proces verliep nooit vanzelf. Telkens was een forse inzet zowel van de patiënt als van de therapeut noodzakelijk.

Mensen die maandenlang niets voelen, ondanks pogingen om contact te maken met zichzelf, moeten stug doorgaan met het maken van contact. Dit contact met uw gevoel komt, het werken aan uzelf wordt een keer beloond. Mensen die niets voelen zijn ver verwijderd van hun lichaam en het gevoel lijkt dan verborgen te liggen in een betonnen bunker waarvan de muren meters dik zijn. Zij bezoeken diverse therapeuten en raken bij iedere mislukking meer teleurgesteld. Toch is het voor iedereen mogelijk in contact te komen met zijn lichaamsgevoel. Degene waarbij het niet wil lukken moet blijven zoeken en blijven proberen.

**Het begrip “loslaten”.** Als we onze lichaamsgevoelens voelen en herkennen, zullen we merken dat gedeeltes van ons lichaam weinig of geen gewaarwording hebben. Er is geen toegang tot dat gebied door een continue aanwezige kracht die een deel van het lichaam aangespannen houdt, zodat het deel van ons lichaam achter de gespannen plaats niet meer waar te nemen is. Ook oppervlakkige ademhaling, hypoglycemie (= te lage suiker in lichaam), vermoeidheid of duizeligheid en bewustzijnsdaling kunnen blokkade mechanismen zijn, waardoor we onbewust ons bewustzijn vertroebelen. De in het lichaam opgeslagen gevoelens die door het gespannen gebied of door een troebel bewustzijn geblokkeerd worden, zijn bijvoorbeeld een hevig verdriet, eenzaamheid, een hevige boosheid of een paniekgevoel. Het begrip **loslaten** betekent in de natuurgeneeskunde het vrij laten komen en verwerken van deze voor ons wezen moeilijk te verwerken emoties. Loslaten is de aanwezige emoties zoals angst, verdriet, eenzaamheid en boosheid enzovoorts durven voelen en durven toelaten tot onze ervaringswereld. Als de emoties er mogen zijn, zullen de door ons lichaam opgeworpen blokkades ontspannen. Volledig loslaten van emoties gaat pas lukken als we vanuit een gevoel van geborgenheid met een warm liefdevol gevoel naar deze emoties kunnen gaan kijken en kunnen herbeleven. Vervolgens kunnen we, als er andere personen bij deze emoties betrokken waren, liefdevolle aandacht aan hen geven en kunnen we liefdevol vergeven. Het loslaatproces is niet gemakkelijk. Geborgenheid, warmte en veel liefde zijn noodzakelijke behoeften.

**Het creëren van een warm aangenaam lichaamsgevoel en aarden** Als we in contact komen met oude pijnlijke emoties, die in ons lichaam liggen opgeslagen, kunnen we dusdanig worden aangegrepen dat we uit balans of in paniek raken en zelfs ons denken kan verward raken. Ons bewustzijn zal snel alle veiligheidskleppen neerlaten en hermetisch sluiten, zodat de te zware emotie of pijn niet meer waarneembaar is. Het is nodig dat ons lichaam een veilige ankerplaats voor ons kan zijn als we met zware emoties of pijn in aanraking komen. Een warm gevoel binnenin ons lichaam kan dienen als



ankerplaats en thuishaven waar we veilig aanwezig kunnen zijn. Als we in ons lichaam een aangenaam en warm lichaamsgevoel ervaren, dan is het mogelijk onszelf staande te houden als moeilijke emotionele situaties tot bewustzijn komen. Als u een prettig aangenaam gevoel ervaart in uw lichaam, voelt u zich sterker en bent u veel minder kwetsbaar. Het is van groot belang om methodes en lichaams oefeningen te kennen en te oefenen waarmee u dit aangename en veilige gevoel in het lichaam kunt creëren. Met dit lichaamsgevoel bedoel ik het gevoel dat een sporter heeft na enkele uren intensieve sport of het gevoel dat een landbouwer van vroeger had na een hele dag werken op het land. Dit gevoel helpt ons ware zelf om verbonden te zijn met ons lichaam. Een ander gevoel wat veiligheid brengt is het gevoel dat u met beide benen stevig op de grond staat. Dit gevoel treedt op als een deel van onze aandacht in bekken, benen en voeten aanwezig is. Als we voldoende lichaamsgevoel op deze plaatsen hebben en we voelen onze voeten, dan zijn we geaard. Er bestaan diverse oefeningen om aandacht naar beneden te brengen en daardoor beter geaard te zijn. Liefdevolle mensen om ons heen die ons goedkeuren en die ons geborgenheid laten ervaren is uiteraard een van de krachtigste hulpmiddelen om ons bij te staan als we de moeilijke emoties in ons bewustzijn toelaten.

Als we in een moeilijke situatie komen en we hebben dit veilige, warme en enigszins geaarde gevoel niet, dan kan de ziel voor een deel wegvloeien uit ons lichaam. Omdat we dan veel minder verbonden zijn met het lichaam, hebben we het gevoel dat we niet meer in de realiteit staan, alsof we in een droomwereld leven. Hierdoor worden we meer angstig en vervolgens vluchten we nog verder uit ons lichaam. We noemen dit soort verschijnselen hyperventilatie. Ons lichaam gaat dan transpireren en beven, soms ontstaan krampen en pijn. Alle oefeningen die in dit boekje beschreven staan helpen mee warmte en veiligheid in ons lichaam binnen te brengen en dus ook om hyperventilatie tegen te gaan.

### **De confrontatie aangaan met oude pijn en emotie.**

Als we met onze aandacht naar ons lichaam gaan, ervaren we naast de gewaarwording van ons lichaam ook allerlei andere gevoelens. Onze gevoelens

liggen immers niet in de hersenen opgeslagen maar kunnen op iedere plek van ons lichaam opgeslagen liggen. Er zijn plaatsen waar niets te voelen is en er zijn plaatsen waar prettige gevoelens heersen. Maar er zijn ook plaatsen waar angstige, pijnlijke, verdrietige en nog veel meer soorten onprettige emoties voelbaar zijn. Het is de eerste keren een hele stap om te durven voelen en in de onprettige emoties te durven gaan. Ons bewustzijn, ofwel onze aandacht zal alleen dan contact maken met ons lichaam als onze aandacht de ervaring aankan of als deze ervaring aangenaam is. Omdat de aardse ervaringen vaak onaangenaam zijn, kunnen we er voordeel van hebben als we leren onszelf te blijven als we geconfronteerd worden met negatieve en pijnlijke gevoelens. We kunnen oefeningen gaan doen waarbij we de confrontatie aangaan met pijn, kou, verdriet, angst, eenzaamheid en ook met minder hevige emoties zoals verveling, teleurstelling, armoede enzovoorts. Deze oefeningen zijn moeilijk; begeleiding door een therapeut die ervaring heeft met het boven laten komen van emoties is aan te raden. Vervolgens wordt het durven voelen van emoties gemakkelijker en worden blokkades gemakkelijker losgelaten.

### **Wat is van jezelf houden en hoe doe je dat?**

Dit is een vraag die patiënten regelmatig stellen.

Als U van iemand houdt dan stelt u aan deze persoon waarschijnlijk zo nu en dan de vragen: "hoe gaat het, ben je happy, hoe voel je je, heb je wensen, kan ik iets voor je doen."

Als u van uzelf wilt gaan houden, stel dan regelmatig deze vragen aan uzelf en geef uzelf een eerlijk antwoord. Uw lichaam heeft waarschijnlijk diverse wensen en vragen. U kunt nu dus aan de slag om van uzelf te houden.

Het van u zelf houden doet u door te inventariseren wat u nodig heeft en vervolgens stevig aan de slag te gaan om een en ander te realiseren. Bij de inventarisatie van wat heb ik nodig zal zeker ook blijken dat uw lichaam veel liefde en aandacht nodig heeft. Bij velen is er nog pijn en verdriet doordat u als

kind niet de aandacht heeft gekregen die u nodig had. Stel uzelf niet teleur, hou uzelf niet voor de gek, stel uw acties niet voortdurend uit. Begin nu vandaag voor uzelf te zorgen. Onder van uzelf houden valt ook het voor uzelf opkomen en het stellen van uw grenzen. Egoïstisch zijn waarbij we niet over de grenzen van anderen gaan, is van uzelf houden.

Verderop vindt u het onderwerp leefstijl. Een goede leefstijl is houden van jezelf.

### **Leven in verbinding niet alleen met ons lichaam maar ook met alles om ons heen.**

Mogelijk is het voor u moeilijk voor te stellen maar alles om ons heen is vervuld met levensenergie en heeft daarom een bewustzijn. Niet alleen mensen maar ook dieren, bomen, planten, water maar ook landen, bedrijven, gebruiksvoorwerpen, het huis waarin u woont, alles om ons heen is bezielde. Levensenergie is een energie die noodzakelijk is om materie in staat te stellen om te bestaan en te leven. Er bestaat een voortdurende uitwisseling van levensenergie tussen ons lichaam en alles om ons heen. Als u uw aandacht richt op iemand of iets om u heen dan maakt u energetisch een verbinding. Altijd zal dan in meerdere of mindere mate een energie uitwisseling plaatsvinden. Als u blij en positief bent straalt u dit uit naar uw omgeving, alles om u heen wordt ook blij en positief. Als er negatieve of boze mensen in uw omgeving zijn dan voelt u deze negatieve emotie en het heeft sterke invloed op hoe u zich voelt. Als u in een zonnig huis woont waarin een warme sfeer hangt dan helpt het huis u om gelukkig te zijn. Het is goed om hier eens over na te denken omdat ons welbevinden mede bepaald wordt door de wereld om ons heen en vooral door alles waarmee we in verbinding staan of waar we onze aandacht op richten. Voor ons wezen is het moeilijk om in harmonie te zijn als onze omgeving niet rustig en in harmonie is. Onze omgeving is dus letterlijk **alles om ons heen**

.

### **Het proces vraagt durf.**

De ene persoon is snel angstig, de ander daarentegen heeft veel durf. Als we veel durf hebben dan voelen we weinig angst. Om oude angsten en emoties opnieuw onder ogen te zien is durf nodig. Ook om veranderingen of vernieuwingen aan te brengen in het leven is durf nodig. Als we oude veilige gewoontes en gebruiken loslaten ervaren we angst. Als we niet door deze angst heen durven gaan blijven we vasthouden aan ons vertrouwde en veilige geblokkeerde lichaam met alle beperkingen en nadelen. Soms heeft iemand in het leven geen keus, hij of zij wordt door de omstandigheden gedwongen om door een angstige gebeurtenis heen te gaan. Vaak helpt de aansporing van een therapeut om de angst te trotseren. Ook kan een bloesemremedie helpen om de angst los te laten. Als u angst voelt, onderzoek dan of er echt gevaar is. Als er geen echt gevaar is, laat u dan door angst niet van uw pad brengen.

**Het proces vraagt inspanning.** Het is een leerproces. Als uw ouders u, onder hun begeleiding in hun auto hebben laten rijden, hebt u leren rijden op een eigen manier. Als u vervolgens rijlessen gaat nemen bij een autorijschool kost het vele uren om de aangeleerde fouten af te leren en de juiste manier van autorijden aan te leren. Met ons verstand weten we hoe we moeten rijden. Echter, ons lichaam moet leren welke bewegingen we met het stuurwiel moeten maken, ons lichaam leert inschattingen maken enzovoorts. Het leerproces om verbinding met het lichaam te krijgen is vergelijkbaar met het leerproces van autorijden, maar dan nog gecompliceerder. Met onze hersenen begrijpen we snel hoe een proces verloopt. Echter ons onderbewustzijn leert langzaam. Ons onderbewustzijn leert pas als iets vele malen wordt herhaald en geoefend.

**De gewoonte aanleren om meerdere keren per dag, te controleren of ons bewustzijn voldoende in contact blijft met ons lichaam.**

Anders gezegd: het leren opmerken wanneer onze aandacht het contact verbreekt met het lichaam en met het nu. Door angst, zorgen, verlangens, ontevreden zijn, ergernis, door een drukke baan en nog vele andere oorzaken raken we los van ons lichaam. Gebruik dan even het denken om deze situatie te

herkennen en om te beslissen weer terug te stappen in het gevoel en in het hier en nu. Als u door emoties ver buiten uw lichaam gaat, merk dit dan op bij uzelf en beoordeel of het voor u zinvol is. Een voorbeeld: Als u woedend bent op iemand, dan kunt u zich door deze emotie in beslag laten nemen en ver buiten uzelf en buiten zinnen raken. Echter, u verliest contact met uzelf en u schaadt uzelf meer dan degene waarop u boos bent. Als deze situatie zich voordoet, merk het dan op en beoordeel de zinvolheid van het woedend zijn voor uzelf. Een tweede voorbeeld: Als u gedurende een werkdag telkens de aandacht bij uw werk legt, gaat dit ten koste van de aandacht naar uzelf en uw lichaam. Onderzoek op welke manier u regelmatig enige aandacht aan uzelf kunt gaan geven tijdens drukke werkzaamheden. Creëer momenten met aandacht voor uzelf in het tijdschema van uw werk. Ik heb wel eens de volgende adviezen gehoord: Kies een geluid uit wat regelmatig in uw omgeving te horen is, bijvoorbeeld een trein die langskomt, een auto die toetert, een klok die slaat. Telkens als u een opvallend geluid hoort, maak dan kortdurend een pas op de plaats, voel uw lichaam, adem bewust in en uit. Kost maximaal 30 seconden en brengt u veel. Een derde voorbeeld: Onderzoek kritisch of uw bewustzijn niet meer bij andere personen is dan bij uzelf. Er zijn mensen die continu meer met het leven van anderen zijn verbonden, dan met hun eigen leven. Zij voelen wat anderen beleven, zij sturen anderen en helpen anderen. Hun bewustzijn is hun hele leven al niet bij henzelf maar eigenlijk alleen maar bij die ander. Voor de buitenwereld lijken deze personen op een liefdevolle echtgenoot, op zorgzame ouders of op zichzelf opofferende hulpverleners. In werkelijkheid zijn het mensen die hun eigen leven niet willen aangaan en voelen. Ze verplaatsen hun aandacht naar kinderen of onzelfstandige of hulpbehoevende medemensen en ze ontnemen deze hun zelfstandigheid. Door hun bemoeizucht en sturende invloed maken ze de ander onzelfstandig en nog meer afhankelijk. Met dergelijke hulp schaadt u onbewust en onbedoeld het leven van de ander en u schaadt uzelf omdat u nooit contact met uzelf zult krijgen, als uw bewustzijn altijd bij anderen is.

**Samengevat: draag zorg voor een goed contact met uw eigen lichaam en check dit diverse keren per dag: U behoort voortdurend “online” te zijn met uw lichaam en met uw lichaamsgevoel.**

Ook is het een aanrader om pauze voor uzelf te nemen als u een vervelende of pijnlijke emotie voelt. Telkens als er een negatieve emotie is heeft een mens de neiging weer wat verder afstand te nemen van zijn gevoel. Dit moeten we juist voorkomen. Als ik een emotie voel van schrik of verdriet voel dan trek ik me enkele minuten terug. Ik ga zitten en probeer het gevoel te voelen. Ik spreek het gevoel in mezelf toe en zeg bijvoorbeeld, ontspan je, wees maar niet bang voor de schrik of het verdrietige gevoel. Mijn emoties lossen dan op en worden niet opgeslagen in mijn lichaam. Degene, waarbij dit contact maken met het gevoel niet zo goed lukt, kan proberen om zichzelf als kind voor te stellen. Ga met de aandacht naar uzelf als kind, probeer uzelf voor te stellen zoals u was als kind. Het is dan meestal direct voelbaar welke emotie bij het kind aanwezig is. Stel vervolgens het angstige of verdrietige kind gerust, neem het kind in gedachte op schoot en streel het over zijn of haar hoofdje. U zult de werking kunnen voelen, zowel voor het kind in u, als voor uzelf.

Voor mezelf heb ik het idee dat, als ik te haastig bezig ben of emoties voel, deze rustpauzes een enorme hulp zijn om beter in mijn lijf te komen.

**Samengevat: tijd nemen voor jezelf en pauzes inlassen bij stress en emoties is een aanrader.**

**Probeer het leven in onze Westerse maatschappij te begrijpen en leer hoe u in deze maatschappij kunt leven.**

Het is belangrijk om u bewust te gaan worden dat we in een ziekmakende en vals geluk brengende maatschappij leven. Onlangs vertelde een patiënt me over zijn voornemen om naar Nieuw Zeeland te emigreren. Zijn beweegreden: ‘in deze maatschappij is het onmogelijk echt te leven en echt blij te zijn. In de nog

eenvoudige en naïeve samenleving in Nieuw Zeeland heb ik me, tijdens een zes weeks bezoek aan mijn familie daar, voor het eerst in mijn leven weer blij gevoeld en ik was daar mezelf. In onze eisende maatschappij ben ik alleen maar depressief, ondanks het feit dat ik alles heb wat een mens zich maar kan wensen'. Al in onze opvoeding wordt het speelse en naïeve kind in ons gekwetst en stukgemaakt. Uiteindelijk staan we dan als volwassene in de maatschappij met een masker op en met in ons binnenste veel pijn en verdriet. Echter, the show must go on, het toneel moet door. We rennen achter allerlei schijn geluk aan, we vervullen de vele verplichtingen die de maatschappij ons oplegt, en dat is het dan. Eén ding is zeker: als we een beetje blij willen gaan worden dan zullen we òf een leefgemeenschap moeten zoeken waarin we meer onszelf kunnen zijn òf we zullen onze maatschappij moeten gaan doorzien en ons wapenen tegen de gevaren die onze westerse prestatie maatschappij in zich heeft.

**Leer uzelf kennen.** Inventariseer wat uzelf in uw opvoeding aan deformaties, verplichtingen, schuldgevoelens en vooroordelen hebt meegekregen. Misschien ziet u zichzelf voortdurend als minderwaardig en veroordeelt u uzelf op vele punten. Vaak vinden we de ander mooier en beter dan onszelf en richten we daarom de aandacht voortdurend naar buiten, naar personen die we meer waarderen dan onszelf. Misschien loopt u gebukt onder een zware prestatiedrang omdat u gezien wil worden door uw ouders, uw familie of de hele maatschappij. Misschien bent u onbewust bezig uw ego uit te bouwen en te onderscheiden van de ego's rondom u. Misschien hebt u uw hele leven vergeten om te genieten.

Kijk eens naar uw lichaamshouding. Gaat u gebukt onder zware druk? Voel eens of uw schouder spieren gespannen zijn door wat u op uw schouders neemt. Misschien zijn de spieren wel een pantsering voor u. Houding en spierspanning vertellen veel over hoe het met u is. Onderzoek de rol die u speelt op het toneel van onze maatschappij. U zult bemerken dat er veel te ontdekken is aan uzelf. Onderzoek uzelf en kies voor gezonde visies en emoties in het leven. Vraag uzelf of voel bij uzelf wat u nu eigenlijk graag wilt, wat uw doel is in het leven.

Ga na of u een fout opgevoed schaap bent dat met de kudde meeloopt. Beslis of u een schaap wilt blijven of dat u uw eigen pad gaat kiezen.

**Tijd nemen voor uzelf:** Voor vele mensen geldt dat onze maatschappij, onze omgeving, maar ook onze eigen dwangmatigheid en het plichtsbesef, ons weinig tijd voor onszelf geeft. Als u aan uzelf wilt gaan werken is een eerste vereiste: neem **tijd** voor uzelf. Reserveer tijd om het mogelijk te maken aan uzelf te werken. Spreek iets met uzelf af, bijvoorbeeld: ik ga s'avonds 15 minuten eerder naar bed en sta s'ochtends 15 minuten eerder op. Voor of na de ochtendmaaltijd hebt u dan 15 minuten tijd voor uzelf. U zou eigenlijk veel meer tijd moeten nemen voor uzelf maar omdat bij vele van ons niet zo goed lukt stelt ik voor die 15 minuten te reserveren. U kunt echter ook beslissen uzelf veel meer tijd te gaan gunnen. Bekijk, als u nog werkende bent, eens de mogelijkheid om in deeltijd te gaan werken. Of om meer vakantie te nemen. Of om te stoppen met activiteiten waar u eigenlijk geen plezier in heeft. Creëer tijdsruimte voor uzelf.

Nog een tip om tijd voor uzelf te krijgen: **wil niet te veel, begeer niet te veel.** Onze maatschappij laat ons allerlei snoepgoed en andere verleidingen zien. We rennen achter allerlei producten uit onze materialistische maatschappij aan. Daardoor worden we met onze aandacht weggehaald bij onszelf en hebben we geen tijd en geen aandacht meer voor onszelf.

Nog een voorbeeld. Vandaag, in de middagpauze, bezocht ik samen met een collega-therapeut een restaurant. We bestelden koffie en een omelet met brood. We bespraken enkele klussen die op korte termijn zouden moeten worden afgewerkt. We hadden slechts een half uur pauze, na 20 minuten kregen we onze bestelling. Ik werd me er op dat moment van bewust dat er nog slechts 10 minuten over waren van onze middagpauze. Tegelijk voelde ik het haastige gevoel in me en merkte dat mijn aandacht bij alle zojuist besproken werkzaamheden was. Vervolgens richtte ik mijn aandacht naar binnen en voelde dat mijn lichaam niet zwaar voelde, ik voelde mijn voeten niet op de grond. Na



deze bevinding, dat het niet zo goed met mij was, besloot ik alles los te laten. Vervolgens genoot ik van de omelet en van het luie en zware gevoel in mijn lijf. Slechts 5 minuten later dan de planning begon ik vervolgens aan het middagspreekuur.

### **Motivatie om aan uzelf te werken:**

Al de hierboven genoemde punten komen erop neer dat een deel van onze aandacht uit de aardse wereld naar ons binnenste verplaatst zal moeten worden. Het feit dat u dit boekje leest geeft al aan dat u interesse heeft in het verbeteren van het contact met uw lichaam en uw gevoel. Echter, uit ervaring blijkt dat alleen interesse niet voldoende is om u aan te zetten tot het realiseren van dit contact.

De mensen, waarvan ik gezien heb dat ze een betere binding met lichaam en gevoel hebben gerealiseerd, werden gedwongen door hoge lijdensdruk van ziektes of van zware psychische klachten. Deze patiënten bemerkten verbetering van hun klachten nadat ze door therapie hadden gewerkt aan de verbetering van het contact met het lichaam en het gevoel. Ze raakten daardoor gemotiveerd om door te gaan met werken aan zichzelf. Daarnaast zag ik enkele mensen die gemotiveerd werden tot werken aan zichzelf nadat ze met een korte therapie het weldadige en energierijke gevoel van een goede binding met hun lichaam hadden ervaren. Ook topsporters en topmanagers zag ik gemotiveerd raken nadat ze hadden geconstateerd dat hun prestatievermogen verbeterde.

De motivatie moet blijkbaar ruim voldoende zijn. Als dit niet het geval is kiest de meerderheid ervoor om te leven met zijn of haar bewustzijn buiten het lichaam. Vaak is het wel aangenaam in de wereld om ons heen. Zolang het daar prettig is en voor de wind gaat is ons bewustzijn tevreden. Op de weg naar binnen, als we gaan voelen welke gevoelens in ons liggen opgeslagen, komen we niet-verwerkte emoties tegen, die vaak onprettig zijn. Het alsnog oude pijn en verdriet ervaren is tijdelijk zwaar. Menige patiënt die ik met neuraaltherapie of bio-energetica behandelde en waarbij oude emoties bovenkwamen, hoor ik

nog zeggen: ik wil dit verdriet niet weer opnieuw, ik heb mijn portie gehad, ik wil het nooit meer voelen. Verder kost het volgen van gezondheidsles of het krijgen van therapie tijd en geld. Waarom zouden we die moeilijke weg naar binnen kiezen?

Regelmatig hoor ik zeggen: waarom zou ik aan mezelf gaan werken. Het gaat me redelijk en ik ben succesvol in onze maatschappij. Ik ben eigenlijk tevreden. Dit blijken vaak mensen te zijn die matig in hun lichaam zitten en die op hun tenen lopen om zich staande te houden, als onderdeel van onze prestatie maatschappij. Ze hebben het zo druk dat ze niet de tijd hebben om over hun bestaan na te denken. Pas als er problemen komen, van welke aard dan ook, gaat men nadenken over het bestaan en de manier van in het leven staan.

Als we onvoldoende verbonden zijn met ons lichaam is de energiedoorstroming in ons lichaam onvoldoende. Er is dan een gebrek aan doorstroming ofwel een gebrek aan levensenergie. Dit zal uiteindelijk tot lichamelijke en psychische ziektes voeren. Uit preventief oogpunt zouden we voldoende gemotiveerd kunnen worden om aan onze gezondheid te werken.

Als we goed verbonden zijn met ons lichaam, heeft ons bewustzijn een grotere capaciteit om te voelen. Alle emoties, zowel de negatieve als de positieve, zijn op gevoelsniveau anders. Angst, verdriet, eenzaamheid, woede, maar ook vreugde en geluk, roepen dan slechts een warmte-, stromings- en/of tintelend gevoel op. Het beangstigende en het pijnlijke is er vanaf. Het stempel dat we met ons denken eraan hadden verbonden heeft geen bestaansrecht meer in deze gevoelswereld. We ervaren slechts een heelheid, waardoor we ons warm, veilig en geborgen voelen. We kunnen dan pas echt gaan leven.

Als we een slecht contact hebben met ons lichaam is ons ware zelf vooral met ons hoofd verbonden. Alle energie zit in ons hoofd, ons lichaam is energieloos. Het resultaat is een koud gevoelloos lichaam en een overbelast hoofd waar

ongewild de gedachten en angsten telkens weer opnieuw doorheen stromen. We komen niet tot rust en raken uitgeput door het niet te stoppen denkproces. We voelen ons onzeker en hebben telkens bevestiging nodig van de buitenwereld. We hebben weinig energie en proberen bijna altijd onbewust energie te absorberen van anderen.

Als we met ons bewustzijn met alle delen van ons lichaam verbonden zijn wordt het lichaam warm en ontspannen, onze hersenen en gedachtestromen worden rustig.

Als we leven in verbinding met ons lichaam hebben we ook gemakkelijker contact met het vredige gevoel en het gevoel van eenheid diep in ons én een dieper contact met het leven rondom ons lichaam. Het lijkt alsof ons ware zelf beter resoneert met alles rondom ons. We voelen mensen en situaties beter aan. We beslissen en sturen ons leven meer intuïtief, ons leven wordt gemakkelijker.

Het uitbouwen van ons ego, het verzamelen van veel materiële rijkdom, draagt wel wat bij aan ons geluk, maar als we het hebben bereikt merken we toch dat het niet is wat we ervan hadden verwacht. Het draagt niet wezenlijk bij tot ons geluk. De weg naar ons ware zelf lijkt een meer wezenlijke bijdrage aan gelukkig zijn.

Mijn persoonlijke reden om aan mezelf te werken is dat ik niet uiterlijk een perfect wezen wil zijn dat van binnen triest, eenzaam, verdrietig en koud is. Ik wil geen hoopje ellende zijn dat verpakt is in een flonkerende feestverpakking. Ik wil echt leven, ik wil warmte, liefde en harmonie zijn van binnen en toch een beetje, voor zover noodzakelijk, in deze maatschappij leven.

Als u kiest om aan uzelf te gaan werken gaat daar een hoop energie in zitten. Kennis verzamelen, dagelijks ermee bezig zijn, veel oefeningen doen en therapie ondergaan. Uiteindelijk moet het 'binnenin uzelf leven' een levenswijze worden, een nieuw leven.

Een afweging maken van de voor- en nadelen van het aan uzelf werken kan motiverend zijn bij het maken van een plan om aan uzelf te gaan beginnen.

# De praktijk

## Hoofdstuk 5

### **METHODES EN TOOLS OM DE VERBINDING MET UW LICHAAM TE HERSTELLEN.**

We hebben over het algemeen weinig aandacht in ons lichaam. Vele plaatsen van ons lichaam voelen we niet en kennen we niet. Als we beter in ons lijf willen komen moeten we onze aandacht naar onbekend gebied in ons lichaam verplaatsen. Bij velen is dat tevens geblokkeerd gebied, geblokkeerd doordat we het daarin aanwezige gevoel en de opgeslagen emoties onbewust niet willen voelen. Omdat we meestal reeds jarenlang met ons bewustzijn en aandacht op deze plaatsen zijn weggebleven is het moeilijk om deze plekken tot bewustzijn en tot gewaarwording te brengen. Als we deze gebieden tot bewustzijn brengen gaan we emoties voelen die we niet willen voelen. We hebben dan de neiging om het bewustzijn in deze gebieden opnieuw te blokkeren en onbewust te maken.

Het is een moeilijke klus om het contact met ons lichaam te herstellen. Het kost veel tijd, veel inspanning en veel durf. Hieronder volgt een opsomming van bruikbare methodes.

## **DE METHODES**

**Massage:** Het leren voelen en het leren herkennen van lichaamsgevoel kan door massage worden geoefend. U verkrijgt het beste resultaat wanneer u door een ander wordt gemasseerd en als u met al uw aandacht naar de gevoeling van de massage kunt gaan. Massage is een van de eenvoudigste en meest bekende methodes om lichaamsgevoel op te wekken en te ervaren. Als niemand voorhanden is om u te masseren kunt u massage op uzelf toepassen. Neem de tijd, ga rustig zitten en voel welk deel van uw lichaam het meest pijnlijk of het meest gespannen is. Ga dit gedeelte een tijdlang geduldig masseren. Besteedt daarna tijd om na te voelen welke sensaties van lichaamsgevoel aanwezig zijn. Het uiteindelijke doel is dat u op alle plaatsen in uw lichaam een continu aanwezige lichaamsgevoel gaat krijgen.

Als u niets voelt, als het niet lukt om de heilzame werking van massage te ervaren, dan kan het zinvol zijn in uw woonplaats of regio te zoeken naar een cursus of opleidingsmogelijkheid voor massage.

Een andere mogelijkheid voor de mensen die niets voelen is het doen of laten doen van een zeer krachtige en pijnlijke massage. Als u bijvoorbeeld geen gevoel heeft in uw benen dan kunt u het volgende doen: Neem een stok of een mattenklopper en geef uzelf enkele stevige maar gedoseerde klappen op de gevoelloze plaatsen. Voel daarna de pijn die ontstaan is op de geslagen plaatsen. Het is uiteraard vreemd om uzelf zo aan te pakken, maar u zult ervaren dat het werkt. Eén keer deze harde aanpak werkt niet, maar enkele weken deze aanpak doet wel wat.

### **Yoga**

Goede vormen van yoga bestaan uit oefeningen die alle delen van het lichaam krachtig bewegen, rekken en strekken. Hierdoor wordt een sterke lichaamsgevoel opgewekt. Daardoor kan onze aandacht gemakkelijk

verplaatst worden vanuit ons denkende hoofd naar lichaamsgewaarwording in ons lichaam. Door regelmatig yoga-oefeningen te doen verbetert het contact met uw lichaam. Het belangrijkste van de yoga is dat u de rust neemt om na de oefeningen na te voelen wat u binnenin uw lichaam waar kunt nemen.

Als in uw buurt yogacursussen worden gegeven, doe dan een avond mee om te onderzoeken wat yoga voor u kan betekenen.

### **Werken aan lichaamshouding**

Een ontspannen en goede lichaamshouding laat een optimale doorstroming van levensenergie toe. Met goede houding duid ik op een fiere houding met een rechte rug. Het is goed om voor een grote spiegel te kijken naar uw eigen lichaamshouding. Door erop te letten en door rek- en strekoefeningen kunt u zelf al veranderingen aanbrengen. Lukt dat niet dan kunt u advies vragen aan bijvoorbeeld een fysiotherapeut of aan een caesar- of menschen dieck-therapeut. Deze laatste twee therapeuten zijn gespecialiseerd in houdings problemen. Andere krachtige methodes om houding te verbeteren zijn de orthomanele geneeskunde en technieken uit de osteopathie. Houdingsafwijkingen ontstaan door te veel of te weinig gespannen rug en beenspieren. De spierspanningen zijn afhankelijk van een ingewikkeld regulatiemechanisme, waarbij ook de energieblokkeringen een rol spelen.

Het lichaam gebruikt onbewust onze lichaamshouding om de doorstroming van levensenergie te blokkeren. De plaatsen waar vaak een blokkade door de houding aanwezig is zijn de halswervelkolom, de onderrug en het bekken. Voor de energiedoorstroming is de stand van de wervels belangrijk, ze moeten recht op elkaar staan. Door een te gebogen stand in de halswervelkolom kunnen we ons voor een groot deel afsluiten van de gevoelens die in ons lichaam aanwezig zijn. Soms vinden we de meest bizarre knikken in de halswervelkolom waardoor de betreffende persoon een effectieve blokkade voor levensenergie kan handhaven. De scharnierpunten van het achterhoofd op de eerste wervel en van de eerste wervel op de tweede wervel zijn zeer belangrijk voor een goede energiedoorstroming. De eerste wervel noemen we de atlas, de tweede wervel

de draaier. Een afwijkende stand van deze twee bovenste halswervels kan de energiestroom zelfs dusdanig hevig blokkeren dat de betreffende persoon ernstige psychische klachten krijgt en het gevoel heeft niet op aarde aanwezig te zijn. In hoofdstuk 7 bespreken we deze blokkade nogmaals. Door blokkades in de onderrug en bekkengewrichten kunnen we ons bekken op slot zetten en blokkeren we zo de verbinding naar het bekken en de benen. We sluiten ons zo af voor seksualiteit en staan zwevend en slap op onze benen. Als de blokkade in het halsgebied aanwezig is dan sluiten we ons af van bijna het hele lichaam en daardoor ook van ons gevoelsleven. Als we ons bewustzijn terug willen krijgen in ons lichaam dan is een soepele, beweeglijke wervelkolom noodzakelijk. Door de houding te verbeteren zal de stroming van lichaamsenergie gemakkelijker zijn. Omgekeerd zien we dat, als we beter in ons lichaam komen, onze houding vaak vanzelf verbetert. Om een houding te verbeteren is, naast houdingstherapie, meestal ook psychische ondersteuning nodig. Mensen die zeker zijn van zichzelf en die niet angstig of onderdanig zijn hebben automatisch een fiere en rechte houding.

Oefening om uit te proberen: een houdingsoefening die aardend werkt: Verbeeldt u dat een klein balletje in uw bekken aanwezig is. Door met het bekken te bewegen kunt u het balletje van links naar rechts en van voren en naar achteren laten rollen. Er is maar een stand waarbij het balletje goed ligt. In deze stand kan de lichaamsenergie doorstromen. Zoek door met het bekken te bewegen de juiste plaats voor het denkbeeldige balletje en voel vervolgens het effect.

### **Gymnastiekoefeningen, sporten, ochtendgymnastiek.**

Door lichaamsbeweging en door lichamelijke inspanning gaat onze aandacht meer naar het lichaam en minder naar ons hoofd. Als onze rugwervels door de gymnastiek lossen en soepeler kunnen bewegen stroomt de levensenergie gemakkelijker door de wervelkolom, met als resultaat een ontspannen en ruim gevoel in het hele lichaam. Door het vermoeien van de spieren en het rekken van bindweefsel en spieren worden we ons lichaam meer gewaar. Het wordt

gemakkelijker ons lichaam te voelen. Als u aan uzelf wilt werken doe dan op zijn minst ochtendgymnastiek! Het kiezen van een sport of het starten met fitness levert een extra bijdrage aan uw gezondheid. Door de lichaamsinspanning van het sporten ontstaat een prettig en warm gevoel in ons lichaam, waardoor we ons meer aanwezig, veiliger, rustiger en minder kwetsbaar voelen. Lichaamsbeweging wordt niet alleen door de natuurgeneeskundigen aangeraden. Uit wetenschappelijk onderzoek is onomstotelijk vast komen te staan dat een dagelijkse, licht inspannende, lichamelijke activiteit van 30 minuten al een zeer belangrijke bijdrage levert aan het verbeteren van de gezondheid. Wetenschappelijk is aangetoond dat het sterfterisico ten gevolge van hart en vaat ziektes door deze dagelijkse lichaamsbeweging fors wordt verlaagd.

De arts heeft door deze onderzoeken de plicht zijn patiënten te wijzen op de noodzaak van lichaamsbeweging en op de positieve effecten hiervan.

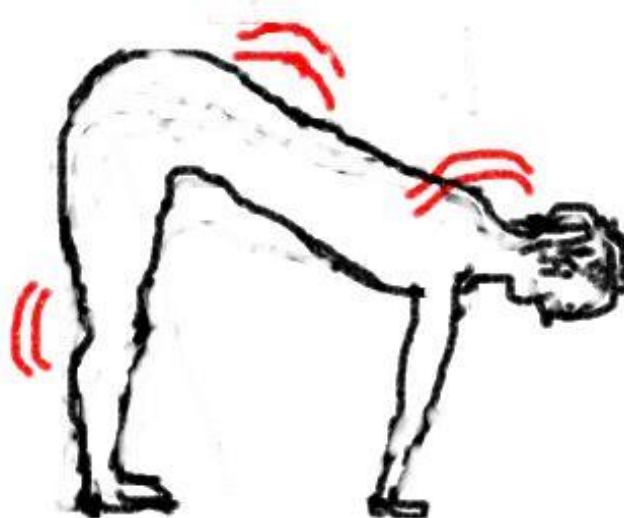
Hoewel ik in het 2e deel van dit boekje geen voorbeelden wilde geven, kan ik het niet laten u toch de volgende anekdote te vertellen. In 1982 heb ik een half jaar als arts-assistent gewerkt op de afdeling reumatologie van het De Wever ziekenhuis te Heerlen. Een deel van de werkzaamheden bestond uit poliklinische consulten. De secretaresse bracht telkens de medische dossiers van de patiënten die in de wachtkamer hadden plaatsgenomen. Als een patiënt vervolgens de spreekkamer binnenkwam, controleerde ik de juistheid van het dossier door de geboortedatum na te vragen.

Zo ook wilde ik de geboortedatum checken van een ongeveer 60 jarige vrouw, echter ik had een dossier met het jaartal 1896. De werkzaamheden van de secretaresses lieten zo nu en dan enige schoonheidsfoutjes zien. Dus met lichte ergernis liep ik naar hun kamer en vroeg hen om het juiste dossier. Ze bleven echter volharden dat ik wel het goede dossier had gekregen. Er zat voor mij niets anders op dan terug te gaan naar de patiënte en haar de vraag voor te leggen: 'welke is uw geboorte datum?' Ik kreeg een antwoord van enkele minuten: 'Jazeker, ik ben van de vorige eeuw, maar ik blijf jong omdat ik 2 keer per dag 5 minuten gymnastiekoefeningen doe'. Terwijl ze dat zei, boog ze



voorover en raakte met beide handpalmen de grond. Vervolgens maakte ze vanuit staande houding zijdelingse sprongen en bewegingen, ze ging op de knieën zitten en deed achteroverliggend enkele oefeningen.

Na zoveel jaren herinner ik me nog steeds haar energieke uitstraling. De dagen erna heb ik met de vraag rondgelopen: heeft deze vrouw van nature zoveel energie, blijft ze daarom jong en heeft ze daarom de energie om oefeningen te doen, of kan iedereen deze oefeningen gaan doen en krijgt een ieder dan energie en blijft men dan ook zo jong?



Ik heb het antwoord voor u: Als u de juiste oefeningen gaat doen, krijgt u energie en komt uw lichaam in een veel betere conditie. Ook zult u merken dat vermoeidheid en futloosheid veranderen in levenslust en energie. Het loont zich dus om door te zetten met programma's die een dergelijke werking hebben. U krijgt er veel voor terug!

De oefentherapie, zoals die hierna wordt beschreven, werkt omdat de energieblokkeringen door de oefeningen weer doorgankelijk worden voor lichaamsenergie. U zult kunnen voelen hoe u weer plaats kunt gaan nemen in uw lichaam. Door dit energetische proces gaan lichaam en geest op alle fronten beter functioneren. Dus, als u oefeningen hebt gevonden die voor u uitvoerbaar

zijn, probeer dan een modus te vinden om deze consequent te blijven doen. Ik heb jarenlang nog teruggedacht aan de gymnastiek demonstratie van deze patiënte.

Wat ik niet begreep was, hoe deze vrouw dagelijks weer de energie kon oppakken om deze oefeningen te doen. Ik raakte teleurgesteld in mezelf als ik na drie dagen ochtendgymnastiek weer afhaakte. Pas de laatste jaren heb ik ontdekt waarom deze vrouw deze oefeningen telkens weer opnieuw, dag in dag uit, heeft gedaan. De reden is dat het doen van de oefeningen voor haar een aangename lichaamsgevoel was. Zij had een goede voeling met haar lichaam en ze voelde tijdens het doen van de oefeningen de weldadige effecten.

Ik zal het nog wat nader uitleggen door een voorbeeld van mijzelf te geven. In die tijd werkte ik als arts-assistent in het ziekenhuis. Ik had toen nog geen begrip van het bestaan van lichaamsgevoel, ik had geen contact met mijzelf en met mijn lichaam, ik leefde uitwendig. Ik deed mijn medisch werk zorgvuldig, was telkens bezig met de ziektes en levens van de patiënten, ik had geen tijd voor mijn eigen bestaan. Ik kwam thuis en viel in slaap. Ik voelde me redelijk, ik was trots op mijn werkzaamheden en had geen medische klachten. Ik had te weinig redenen om het contact met mezelf te verbeteren. Als iemand het me zou hebben uitgelegd had ik misschien niet eens begrepen wat het inhield. Bovendien, als ik het contact zou hebben willen verbeteren, had ik toen geen kennis gehad van de manier waarop dat mogelijk was. Bovendien zou ik ook nog van mening zijn geweest dat ik geen tijd over had om dit ook nog te realiseren.

Enfin, in die tijd deed ik toch enkele keren een poging tot dagelijkse ochtendgymnastiek. Omdat ik praktisch geen lichaamsgevoel had waren de oefeningen slechts inspannend en tijdverslindend. Het positieve effect van fitheid en energiek zijn bemerkte ik nog niet direct. Dus, hoewel ik overtuigd was van het nut, stopte ik iedere startpoging meestal na 3 tot 4 dagen.

Mijn conclusie is: degene die niet kan genieten van dagelijkse gymnastiek en rek- en strekoefeningen zit slecht in zijn lijf. Juist voor deze persoon is het

zinnig om veel energie te steken in het verbeteren van het contact zodat er een continu in voeling zijn met het lichaam gaat ontstaan. Pas dan is het prettig de dagelijkse oefeningen te gaan doen.

### **Ademhalingsoefeningen**

Adem kunnen we gebruiken als een bekrachtiger van aandacht geven. Door in te beelden dat de ingeademde lucht naar een bepaalde plaats of regio van ons lichaam gaat en door in te beelden dat bij uitademing de adem weer hieruit wegstroomt, krijgt dit gebied meer aandacht en meer bewustzijn. Door middel van de ademhaling kan onze aandacht naar iedere willekeurige plaats van het lichaam worden gestuurd. Adem is een soort drager van aandacht. Als we bemerken dat we in bepaalde gebieden van ons lichaam geen gewaarwordinggevoel hebben kunnen we proberen om met deze ademhalingsoefeningen het bewustzijn te verbeteren. Hierdoor ontstaat meer gewaarwording ofwel bewustzijn in dit gebied. De meeste mensen voelen al na 3 of 4 ‘gerichte’ ademhalingen een tintelend gevoel ontstaan in het betreffende lichaamsdeel.

Door bijvoorbeeld een tiental minuten snel, diep in en uit te ademen, ofwel te *hyperventileren*, kunnen we ons totale bewustzijn verdiepen. We voelen dan vaak allerlei emoties boven komen.

Wanneer u bij uzelf stress en spanning voelt, observeer dan uw ademhaling. U zult bemerken dat vooral het bovenste deel van uw borst ademt. Uw buik beweegt bijna niet. Leg in deze situatie een hand op uw buik en probeer uw ademhaling naar uw buik te brengen. Na enige oefening lukt dit. Als de ademhaling naar uw buik is ‘gezakt’ gaat u rust en ontspanning ervaren. Dit is een eenvoudige en effectieve methode om bij examens of andere stresssituaties de rust en ontspanning terug te krijgen.

Er zijn therapeuten die gespecialiseerd zijn in ademhalingsoefeningen. Het effect van een training ademhaling is weldadig. De technieken die een ervaren ademhalingstherapeut u kan leren, hebben een zeer krachtig effect op de verbetering van uw gezondheid. Bij een gezonde manier van ademen

beweegt in principe uw hele lichaam mee. Bij de meeste mensen beweegt slechts een deel van de borstkast en blijft het lichaam star en bewegingsloos. Een ademtherapeut leert u te ademen met uw hele lichaam. Het resultaat is dat uw levensenergie naar alle gebieden van het lichaam gaat. Hierdoor ontstaat meer lichaamsgevoel, waardoor onze gezondheid verbetert.

Een patiënt die telkens hyperventilatie en angstaanvallen had vertelde me: 'Ik heb 10 sessies ademhalingsoefeningen gehad volgens de methode 'Dixhoorn'. De therapeute heeft me geleerd op vele verschillende manieren te ademen, waarbij ik telkens moest proberen om mijn lichaam gewaar te worden. Twee ademmethodes heb ik uiteindelijk overgehouden.

De eerste: Als ik s'ochtends opsta dan strek ik enkele keren mijn lijf en haal tegelijk diep adem. Voor mij is dit een goede start van de dag, het geeft mij kracht.

De tweede: Op kantoor kreeg ik telkens last van hyperventilatie. Ik heb een stoel gekocht met een harde houten zitting. Zo hard dat ik de hele dag een lichte pijn voel aan mijn zitvlak. Ik word mijn zitknobbels en mijn billen nu gewaar doordat ze pijnlijk zijn. Ik probeer tussen de werkzaamheden door regelmatig in en uit te ademen vanuit mijn zitknobbels. Het is voor mij alsof een wonder heeft plaatsgevonden, want ik heb sindsdien geen last van hyperventilatie meer, bovendien voel ik me veel sterker en zelfverzekerder.

### **Thai Chi en Qi Gong,**

Wie door China reist zal regelmatig groepjes mensen zien die Thai Chi en Qi Gong beoefenen. Het is een oude Chinese bewegingstherapie om een beter energiedoorstroming in het lichaam te creëren. De Thai Chi en Qi Gong en varianten daarop zijn over de hele wereld verspreid, er zijn vele leraren in uw omgeving die het u kunnen leren.

### **Zingen, zangles.**

Als we goed verbonden zijn met ons lichaam en ons gevoel dan klinkt ons gezang vol en warm. Als we niet verbonden zijn is ons gezang schel en koud.

Zangles begint met ademhalingsoefeningen. Het doel is om eerst te leren ademen vanuit de buik en vervolgens om te leren zingen vanuit borst en buik. Mijn voorstel is dat u de komende tijd eens probeert om ook met uw gevoel te luisteren naar zangers en zangeressen. Check eens of zij goed in hun lijf zitten. U kunt het horen aan hun gezang. Overweeg eens of uzelf vooruitgang kunt boeken door op zangles te gaan. Met een beetje oefenen bent u in staat om aan uw eigen gezang te horen hoe het met uzelf is gesteld. Als u zich meer gaat bezighouden met zingen kunt u gaan ervaren dat de verschillende toonhoogtes resoneren met verschillende organen en plaatsen in het lichaam. Door te zingen kunt u de levensenergie binnenin uw lichaam brengen. Misschien hebt u nog ergens in huis een gitaar, een mandoline of een ukulele, haal deze tevoorschijn, leer wat akkoorden en begeleidt uzelf bij uw gezang. Bij een goede zangleraar of lerares zult u leren om beter met uw lichaam verbonden te zijn.

### **Chanten.**

Chanten is het langere tijd zingen van tonen en tonenreeksen. Door onze aandacht op de trillingen en resonanties van de tonen in ons lichaam te richten is het een krachtige methode om onze aandacht uit het denken te verplaatsen naar ons lichaam. In het Boeddhisme wordt het chanten gebruikt om op de weg naar je ware zelf te komen.

### **Muziek luisteren.**

Door naar muziek te luisteren laten we onbewust een deel van ons denken los. We ontspannen en gaan ons lichaam ervaren. De verschillende toonhoogtes van muziek resoneren met verschillende locaties van ons lichaam. Muziek komt niet alleen via onze oren, maar ook via ons lichaam binnen. Soms ontspannen we door muziek zo diep dat we met ons bewustzijn uitkomen bij opgeslagen emoties. Emoties kunnen door muziek naar buiten worden gebracht.

Het is de kunst om muziek in uw lichaam binnen te laten. Als mensen geen waardering hebben voor muziek, dan wordt dit veroorzaakt doordat ze om de een of andere reden de muziek niet binnen laten komen. Als u muziek wilt

gebruiken om meer bij uzelf te komen, kan het nodig zijn om te oefenen om echt naar muziek te luisteren.

Muziek is een krachtige ondersteuning bij dans. Met ons verstand kunnen we niet dansen. Alleen ons lichaam kan dansen. Als we muziek op de juiste manier gebruiken, hebben we het gevoel dat niet wijzelf dansen, maar dat de muziek in ons danst.

### **Wandelen in de natuur**

Wandelen is een activiteit die ontspannend is voor ons lichaam. Vooral voor mensen die de hele dag met hun hoofd werken, is het heilzaam om de benen te laten werken. De benen hebben bij de meerderheid van de mensen het meest tekort aan energie. De weg van het hoofd naar de benen is de langste weg. Een andere reden voor het energietekort in de benen is het feit dat de meeste mensen tijdens het werken hun armen meer gebruiken dan hun benen. Aan het feit dat arteriosclerose nooit in de armen optreedt maar meestal in de benen zou wel eens voor een groot deel veroorzaakt kunnen worden door het verschil in lichaamsenergie tussen armen en benen. Als u aanleg heeft voor atherosclerose en een deel van uw lichaam is energieloos, dan bestaat in dat deel een verhoogd risico voor de bloedvaten. Als de energie ter plaatse goed stroomt loopt het op die plaats niet zo'n vaart met de arteriosclerose. Uiteraard zijn ook de risicofactoren zoals hoge bloeddruk, roken, overgewicht, suikerziekte, stress en hoog cholesterol van invloed op dit proces. Door het wandelen zal onze levensenergie zich voor een deel verplaatsen van het hoofd naar de benen. Een wandeling in de natuur zal een extra effect hebben op ontspanning en welbevinden omdat de bomen, planten en bloemen rechtstreeks op ons energielichaam inwerken. Daarnaast zult u bemerken dat naarmate u beter verbonden raakt met uw lichaam, u meer contact krijgt met de natuur, u gaat de schoonheid van de natuur steeds meer zien en voelen en u gaat de harmoniserende werking herkennen.

### **Meditatie**

Meditatie is een techniek waardoor we rust kunnen brengen in ons denken. Er zijn verschillende vormen van meditatie. De meest toegepaste manier is een vorm waarbij we in gedachte telkens een woord of klank herhalen. Het woord of de klank wordt mantra genoemd. Meestal wordt gezocht naar een mantra die het beste werkzaam is bij de persoon. We krijgen het ‘mantra’ woord dan van degene die ons de meditatie aanleert. Al direct na de eerst meditatie oefening is voor bijna iedereen een gevoel van rust en ontspanning waarneembaar. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat meditatie zeer gunstige effecten heeft op onze gezondheid en op ons gevoel van welbevinden. Als in uw buurt een mogelijkheid is om een meditatie cursus te volgen, vraag dan eens wat informatie over zo’n cursus. Ook kunnen we meditatie gebruiken om het contact met ons lichaam te verbeteren. We richten onze aandacht dan niet op een mantra, maar op een deel van ons lichaam. Als we dagelijks gedurende enige tijd onze aandacht richten naar een deel van ons lichaam, dan zal ons bewustzijn zich geleidelijk naar deze plaats verplaatsen. U kunt zo contact maken met gebieden of organen die ziek zijn. De emoties die daar aanwezig zijn kunt u voelen. U kunt de organen of het gebied vragen wat nodig is. Nu een mooie meditatie oefening om uit te proberen: Ga ontspannen zitten en richt uw aandacht telkens opnieuw op uw borst, naar het gebied achter uw borstbeen. Het is moeilijk om de aandacht voortdurend op die plaats te houden, omdat de aandacht telkens wegebt en omdat we telkens aan iets anders denken. Zo werkt ons denken nu eenmaal. Als u bemerkt dat uw aandacht weer elders is, richt dan telkens opnieuw uw aandacht naar de plaats achter uw borstbeen, ook al is daar niets waarneembaar of voelbaar. Soms helpt het om tijdelijk een hand op de borst te houden, zodat de plek wat makkelijker met uw aandacht is te lokaliseren. Soms direct en soms na enkele dagen gaan we spanningen en emoties voelen die door deze meditatie vrijkomen uit dit gebied. Tevens gaan we ook de rust en het zachte en hartelijke gevoel ervaren wat we allemaal vanuit dit gebied bij ons hebben. Het borstgebied is het gebied waarmee we vanuit ons lichaam liefdevol kunnen zijn naar alles om ons heen. Alleen al met deze techniek kunt u uw bewustzijn vanuit uw hoofd verplaatsen naar uw borst, met

als gevolg dat u zich rustig en zachter gaat voelen in plaats van gejaagd en gespannen. Ik beveel u aan om deze oefening in uw programma in te plannen, misschien ervaart u het als zeer aangenaam en blijft u de oefening vervolgens een langere tijd doen.

### **Affirmaties, praten tegen uzelf:**

Het woord affirmatie betekend versterking. Door woorden met een betekenis tegen uzelf te zeggen versterkt u in uw onderbewustzijn deze betekenis. Bijvoorbeeld: “ik ben dapper.” Als u deze woorden vaak herhaald dan wordt u minder angstig.

Misschien vindt u het een vreemde methode om tegen uzelf te spreken, maar probeer onderstaand voorbeeld maar eens uit, het werkt echt. Het werkt misschien nog wel krachtiger als intensieve en dure therapieën:

Zeg iedere ochtend hardop een aantal keren tegen uzelf: “Jan ( neem uw eigen voornaam) ik hou van je en je bent goed zoals je bent. ....ik hou van je en je bent goed zoals je bent., .....ik hou van je en je bent goed zoals je bent.”

Zeg dit zeker 4 tot 6 keer. U moet het een aantal keren zeggen om het voldoende in uw bewustzijn te laten doordringen.

### **Dankbaarheid en positief in het leven staan**

Als u, de gebeurtenissen in uw leven, ziet als iets positiefs dan wordt u blij en gelukkig. Als u telkens negatieve etiketten op deze gebeurtenissen plakt, dan wordt u daar niet gelukkig van. U kunt er dus voor kiezen om gelukkig te zijn door positief in het leven te staan. U kunt het gelukbrengende effect nog vergroten door een of meerdere keren per dag naar uw leven te kijken en te zeggen: dankje voor wat ik mag ervaren en meemaken. U kunt op deze manier het geluksgevoel in uw leven vergroten. U lichaam gaat erop reageren en gaat gelukshormonen en gelukschemicaliën maken. Ga het uitproberen. Zeg iedere dag regelmatig dankje voor wat je meemaakt, begin de dag dankbaar en



eindig dankbaar terugkijkend de dag. Spreek het hardop uit, dankje voor al het moois in mijn leven.

### **Vergeven**

Boosheid, wrok, walging, en andere negatieve emoties veroorzaken veel negatieve energie naar de buitenwereld. Echter deze emoties veroorzaken ook binnenin onszelf een sterk negatieve energie. Door deze negatieve energie verliezen we warmte, energie, we verliezen onze zachtheid en liefde. Onze lichaam verkrampst en gaat pijn doen. Dit willen we niet! Dus.....laten we proberen te stoppen met boosheid en andere negatieve akties!

Maar hoe gaan we dat doen? Het vergeven van heftige, gemene of opzettelijke daden is niet zo gemakkelijk. Een deel van de patiënten is absoluut niet bereid om te vergeven. “Nooit zal ik hem vergeven, in de eeuwigheid niet” hoor ik regelmatig.

Maar ik ga u een methode uitleggen die vergeven zelfs voor zeer boze personen toch mogelijk maakt. Het is een methode afkomstig van Hawaï, de naam is ho’oponopono.

Iedereen is onrecht aangedaan, de een meer dan de ander. De ene persoon wordt fors geraakt door het onrecht, een ander heeft er minder last van. Tijdens consulten maak ik patiënten attent op aanwezige boosheid. Ik geef uitleg over het verband tussen hun klachten en de boosheid. Soms zijn patiënten zich niet eens meer bewust van de in hun aanwezige boosheid, ze zijn er aan gewend, het is een deel van hen geworden.

Ik geef hen voorbeelden van patiënten waarbij de genezing begon nadat ze heftige zaken hadden kunnen vergeven. Als de patiënt inzicht heeft in zijn boosheid en de negatieve effecten ervan, geef ik uitleg over deze methode van vergeven.

De ho'oponopono gaat er vanuit dat ieder van ons zijn leven creëert vanuit zijn eigen bewustzijn. U creëert alles zelf, de materiële zaken, de personen die u ontmoet, de gebeurtenissen die u beleeft, uw gezondheid, uw geluk of uw pech.

Alles is dus in u aanwezig en komt dus voort uit uzelf, uw wereld is een creatie van uw bewustzijn.

Ook degene die u iets heeft aangedaan, is in u en komt voort uit u.

Als u iemand vergeeft, dan vergeeft u dus iemand in uzelf.

Zelf heb ik een hele tijd nodig gehad om te begrijpen dat mijn medemensen mijn spiegel zijn. Als ik voortdurend kritiek over me heen krijg zou dat betekenen dat ik zelf erg kritisch ben naar mijn omgeving. Als over mij geoordeeld wordt zou het wel eens zo kunnen zijn dat ik vaak over anderen oordeel. Als ik bedrogen wordt, dan heb ik zelf de neiging tot bedriegen in me. Voor mezelf heb ik ontdekt dat deze spiegeltheorie realiteit is, ik ontmoet dagelijks spiegels die mij laten zien wie ik ben. Denk maar eens over dit "spiegel"verhaal. Het heeft bij mij weken gekost voordat ik enig geloof ging hechten aan deze theorie.

De techniek gaat als volgt: Ga zitten of liggen op een plek waar u niet wordt gestoord. Probeer degene waar u problemen mee heeft voor u te zien. (het kan met open of met gesloten ogen) Realiseer u dat deze persoon een deel is van uw bewustzijn. Kijk naar de persoon spreek hem of haar toe met de volgende standaard zinnen :

"Het spijt me"

"ik vergeef je"

"ik hou van je"

"dankje"

herhaal deze zinnen liefst hardop zeker 5 x, soms 10 maal. Als u de ho'oponopono vaker doet gaat u voelen hoe vaak u deze zinnetjes moet zeggen. Realiseer u dat u tegen een deel van uw eigen bewustzijn spreekt. Realiseer u dat de persoon waarop u boos bent een deel van uw bewustzijn is, een deel van u dat uw vergeving goedkeuring en onvoorwaardelijke liefde hard nodig heeft. Het is al voldoende als u de woorden uitspreekt, het werkt zelfs als u het niet van harte kunt zeggen. Als u de woorden enkele keren uitspreekt zult u even later een warme energie stroom in uw lichaam ervaren. U zult zelf ervaren dat

vergeven met ho'oponopono echt werkt. Bovendien gaan enkele van u wonderbaarlijke effecten van ho'opononono ervaren.

### **Warmte**

De Chinese geneeskunde zegt: levensenergie kan worden geblokkeerd door koude, door wind en door vocht. Warmte heft energieblokkades op en laat de energie stromen. Vooral mensen met een mindere goede gezondheid moeten dus voorzichtig zijn met koude wind en vocht. Om de energie beter te laten stromen is alles wat warmte brengt een hulpmiddel, zoals een verwarmd waterbed, een warme kruik, een warmtekussen, een infrarood sauna, een zonnebank maar ook de zomer of een vakantie in een warm zonnig land. Deze eenvoudige 'warmte' bronnen zijn waardevol. Gebruik ze dus.

De Chinese geneeskunde heeft ook de zogenaamde moxa therapie. Hierbij wordt letterlijk warmte in het lichaam gebracht. Een staafje van geperste vezels of geperst koolstof wordt aangestoken en geeft vervolgens een intense warme gloed af. Het wordt kort boven de huid gehouden en brengt zo warmte over naar het weefsel ter plaatse. Het aangename warmte gevoel is soms zelfs na enkele dagen nog voelbaar. Ook gebruikt de Chinese geneeskunde zalven en crèmes die een warmtegevoel brengen en die de doorbloeding van de huid stimuleren. Deze zalven worden vaak bij rugpijn en spierpijn toegepast.

### **Licht en zon**

Licht is energie en het geeft ons energie. Als de zomer aanbreekt of als we een week naar de zon op vakantie gaan dan gaan we ons steeds beter voelen. De meeste mensen zijn na een zon- vakantie weer herboren. Het licht van de zon, de warmte, de rust en geen verplichtingen zijn ingrediënten voor een goede vakantie. Het heilzame effect van de zon is waarschijnlijk niet alleen te danken aan het zichtbare zonlicht, maar ook aan zonne-uitstraling van niet zichtbare frequenties. Als we buiten zijn, maar niet in directe zonnestraling, kunnen we ook al een heilzaam effect waarnemen. Probeer als de zon aanwezig is dagelijks wat zonlicht op te vangen, al is het maar 10 minuten. Ook kunstmatig licht kan

een goed effect op onze gezondheid hebben. Een kuurtje op de zonnebank heeft als gevolg dat we ons beter voelen. Kinderen die in de winter vaak verkouden zijn, hebben baat bij een kuurtje zonnebank. Psychiaters schrijven bij moeilijk behandelbare depressies lichtkuren voor. Op IJsland zijn de dagen in de winterperiode erg kort en krijgen de mensen weinig licht. Het aantal depressieve patiënten is daar in de winterperiode erg hoog. Dus gebruik alle kunstlicht en zonlicht en verbeter zo uw conditie. Helaas moeten we voor het zonlicht en ook het zonnebank licht de waarschuwing geven om op de hoeveelheid, intensiteit en UV-gehalte te letten omdat het licht ook schade kan toebrengen aan onze huid. Deze beschadiging kan huidcarcinomen veroorzaken.

### **Sauna**

De intense warmte, gevolgd door een koud dompelbad of koude douche, geven een duidelijke gewaarwording van huid en lichaam. De doorbloeding verbetert en de spieren ontspannen zich. We gaan ons lichaam meer voelen. Daardoor is de sauna een prachtige methode om beter in het lichaam te gaan zitten. Het is een goede bijdrage voor het realiseren van een langdurigere lichaamsgewaarwording en voor het realiseren van een prettig en warm gevoel binnenin ons lichaam. In de Scandinavische landen wordt veel gebruik gemaakt van de sauna. Veel mensen hebben zelf een sauna thuis.

### **Water**

De meeste van ons weten niet dat water een levende stof is die veel informatie bevat. Er zijn vele onderzoeken gedaan die laten zien dat water leeft en dat het energie en informatie bevat. Als water langdurig in de waterleidingbuizen verblijft, dan is het minder vitaal. Kolkend water uit een bergbeekje bevat een overvloed aan energie. Ons lichaam bestaat voor 70% uit water en zal daardoor beïnvloedt worden door de informatie die in ons drink en badwater aanwezig is. Als we een douche nemen met energie arm water verliezen we lichaamsenergie, we komen futloos onder de douche vandaan. Als ons douchewater vitaal is, voelen we ons na het douchen vitaal en krachtig. Er zijn toestellen in de handel

die natuurlijke energie en vitaliteit aan leidingwater teruggeven. Ontdek zelf wat de kwaliteit is van uw water, doe er zonnig iets aan.

### **Thermaal bad**

Als u de mogelijkheid heeft een **thermaalbad** te bezoeken, neem dan deze kans. De meeste thermaalbaden hebben speciaal bronwater met energetische waarde (sole-waarde). Voor veel mensen is de werking van het baden in dit water duidelijk voelbaar als lichte tintelingen en een warm gevoel in het lichaam.

### **Een koude douche**

De eerste klus bij koud douchen is om niet met de aandacht uit het lichaam weg te gaan door de onprettige ervaring van de kou. Door alle aandacht als het ware in het lichaam te centreren hebben we geen last van de kou. Vervolgens bemerken we later een aangename frisse lichaamsgevoel die een na effect is van de koude douche. Of de koude douche voor u geschikt is moet u uitproberen. Het is heel moeilijk voor iemand waarbij de energie stroming en de gezondheid onvoldoende is. Toch zouden juist deze personen het moeten proberen. Mensen waarbij de energiedoorstroming en de gezondheid niet goed is, hebben vaak alle aandacht in hun hoofd. Zij schrikken hevig als koud water over hun lichaam stroomt. Ze kunnen de kou eigenlijk niet verdragen en hebben bijna doodsangst. Door de heftige kou gaat de aandacht plotseling vanuit het hoofd naar het lichaam, naar alle plaatsen die getroffen worden door de kou. Het hoofd moet de controle loslaten omdat alle aandacht naar het lichaam gaat. Het is dus een geweldige therapie om levensenergie te verplaatsen van het overvolle hoofd naar het energieloze lichaam. Probeer koud douchen dus uit. Als het koude water over uw lichaam stroomt helpt het om met uw aandacht bij de ademhaling te zijn. Als u het de eerste keer gaat proberen, zet dan nadat u zich warm heeft gedoucht, de douche op half koud, doe ademhalingsoefeningen en

blijf er 20 seconden onder de koude waterstroom staan. Na enkele dagen oefenen doet u 10 seconden halfkoud en 10 seconden helemaal koud. Na verloop van tijd is het niet meer moeilijk om de douche direct op helemaal koud te zetten. Eigenlijk overwint u zo uw angsten. Uw hoofd wil alles onder controle hebben. Door de plotselinge kou heeft u geen keuze, u moet de controle los laten, de kou gaat al uw aandacht vragen, Er is geen aandacht meer over om in uw hoofd te blijven waken. Prachtige therapie, doen!

U zou ook kunnen proberen om, gedurende enkele minuten, met alleen de onderbenen in een koude ton met water te gaan staan. Hierdoor kan de lichaamsgevoelens in de benen sterk toenemen. In Duitsland wordt dit vaak als behandeling toegepast, het wordt Kneipp-therapie genoemd. Voor mensen die niets voelen is dit een aan te bevelen experiment. In diverse Duitse kuuroorden kunnen de gasten wandeltochten maken door een serie greppels met 20 - 40 cm. koud water waarin kiezelsteentjes op de bodem liggen. De prikkeling van de voetzool door de kiezel en de huidprikkeling door het koude water geven lichaamsbewustzijn. Als u thuis op de blote voeten loopt doet u eigenlijk al een beetje therapie.

### **Wisselbaden voor de voeten**

Wisselbaden voor de voeten zijn zeer werkzaam wanneer u uw voeten niet voelt of als ze altijd koud zijn. U neemt 2 afwasbakken, de ene vult u met zo heet mogelijk water, de andere met zo koud mogelijk water. U gaat dan 2 minuten in de warme bak, 1 minuut in de koude, dit kunt u enkele keren herhalen. Als u stopt, stop dan na de warme bak.

### **Een warm bad**

De Japanners maken veel gebruik van een warm bad om zich te ontspannen. Het zijn harde werkers en ze hebben lange werkdagen. U kunt zich voorstellen hoe uitputtend hun levenswijze is. De Japanse werknemer weet echter hoe hij de dag achter zich kan laten en hoe hij kan ontspannen.

Hun bad is uitgerust met tijdklok en thermostaat. Als ze thuiskomen van het werk heeft de schakelklok er voor gezorgd dat het water in bad behaaglijk warm is. Het badwater blijft in het bad en wordt eens per week ververs. Na een korte douche,

gaat de Japanse werknemer gedurende een uur in het warme bad zitten. Dit uur is heilig, hij mag niet gestoord worden. De rust en het warme water brengen ontspanning, de zwaar belaste werknemer kan op deze manier weer tot zichzelf komen. Daarna gaat hij of zij ontspannen genieten van de avondmaaltijd.

Onlangs bezocht een 55 jarige ongehuwde secretaresse het spreekuur. Na een ontslag enkele jaren geleden was ze diep in de put geraakt. Ik mocht haar destijds helpen uit de depressie te komen. Ze komt nog eenmaal per jaar naar mijn praktijk voor een checkup, op dit moment gaat het heel goed. Ik vroeg haar een opsomming te geven van de factoren waardoor het volgens haar nu zo goed gaat. Als eerste zegt ze: “ Zeker 4 dagen per week is de hele avond voor mijzelf, ik trek de telefoon uit het stopcontact en ik ga een uur in een warm bad. Daarna zit ik ontspannen op de bank met een boek. Het warme bad heeft mij destijds door mijn moeilijke tijd geholpen, je had me toen verteld dat de Japanners na het werk in een warm bad gingen.” Ze vervolgt: “ Het warme bad doet me goed maar ook het feit dat ik alle aandacht aan mezelf geef. Vroeger besteedde ik al mijn aandacht en tijd aan anderen, voor mijzelf bleef telkens weinig tijd over. Nu geef ik alleen nog aandacht aan echte vrienden. Verder doet het me goed dat ik op het werk leuke collega’s heb en dat ik enkele echte vrienden heb. Als het voorjaar en zomer wordt gaat het me nog beter door de warmte van de zon. “

### **Reinigingsdieet**

Het doel van een reinigingsdieet is het beter doen functioneren van het spijsverteringsstelsel maar ook een reiniging van spanning en emoties. Door het dieet worden uw darmen grondig geledigd en het voelt alsof uw maag en darmen worden gereinigd en geactiveerd. De psychische reiniging ontstaat waarschijnlijk door de veranderde stofwisseling tijdens het dieet, we bemerken hoofdpijn, duizeligheid en emotionele instabiliteit. Het lichaam krijgt weinig of

geen voeding aangeboden en moet het voedsel uit het eigen lichaam (vetweefsel) halen. Het lijkt alsof ons lichaam door het hongeren niet meer zo goed in staat is om verkrampingen en blokkades vast te houden. We zien vaak dat emoties vrijkomen tijdens het hongeren en dat verkrampingen en spanningen worden losgelaten.

Er zijn vele vormen van reinigingsdiëten. Ik geef een voorbeeld. Stop gedurende één week met vast voedsel, maar neem alleen nog dranken als thee, uitgeperste vruchtensappen en water. Eventueel neemt u bij het begin van de kuur een of ander laxemiddel om de darm schoon te maken. Na een week begint u weer voorzichtig met eten. Uiteraard verdraagt uw maag/darmstelsel op dat moment geen zware maaltijd. Begin bijvoorbeeld met enkele beschuiten en een geraspte appel.

Dit reinigingsdieet of een variatie hierop is een behandeling die u zelf kunt doen. Kies bij voorkeur een periode waarin u niet hoeft te werken. Het reinigingsdieet komt dan meer tot zijn recht. Ook een rustige omgeving kan bijdragen aan een positief effect van deze week zonder vast voedsel.

### **Gezonde voeding, voedingssupplementen, tonica**

In ons lichaam vinden talrijke chemische processen plaats. Vele verschillende vitamines, mineralen en andere chemische stoffen zijn nodig om de stofwisselingsprocessen te laten plaatsvinden. Onze stofwisseling en de opbouw van ons lichaam zijn van deze processen afhankelijk. Bij tekorten kunnen zowel lichamelijke als psychische klachten ontstaan. De samenstelling en de opname van ons voedsel zijn daarom zeer belangrijk.

Enkele adviezen:

- 1) Eet gevarieerd, neem voldoende verse groenten. Voedsel heeft naast voedingswaarde ook energetische waarde. Verse producten hebben, naast voedingswaarde, meer energetische waarde. In de fabriek bewerkte voedingsstoffen zijn vaak energiearm.
- 2) Kauw uw voedsel goed. Voor een goede voedselvertering is het noodzakelijk dat uw voedsel goed is fijngekauwd, want de spijsverteringssappen kunnen pas



werkzaam zijn als ze met fijne voedseldeeltjes in contact komen. Grotere brokken worden slechts aan de oppervlakte verteerd, de kern van de voedselbrok komt onverteerd in de dikke darm terecht en maakt daar een rottingsproces door. De afvalstoffen van zo'n rottingsproces kunnen zich vervolgens in ons lichaam verspreiden en kunnen schadelijk zijn.

3) Eet met mate, stop met eten juist voordat u het gevoel krijgt dat uw maag voldoende is gevuld. Ons spijsverteringstelsel kan een beperkte hoeveelheid voedsel verwerken, bij een te groot aanbod is ontstaat een tekort aan spijsverteringssappen en passeert een deel van het voedsel onverwerkt het maagdarmkanaal.

4) Als uw voeding niet optimaal is of als uw lichaam ziek is neem dan een goede multivitamine, vitamine C en eventueel, vooral de vegetariërs, B vitamines, met name vitamine B12. Mensen die te weinig maagzuur produceren kunnen tijdens het eten een tablet kunstmatig maagzuur nemen (Betaine HCl) om de spijsvertering te verbeteren.

5) Zonodig neemt u extra kruiden of supplementen om lichaamsfuncties extra te stimuleren. Ginseng, ginkgo biloba, gember, kruidenpreparaten uit de Tibetaanse ayurveda- of Chinese geneeskunde, mariadistel, rozemarijn, knoflook, melatonine enzovoorts. Kijk eens rond bij een drogist of bij een natuurwinkel en probeer eens wat uit. Mogelijk bemerkt u van een of meerdere middelen een positief effect op uw welbevinden.

6) Ben terughoudend met het innemen van medicijnen tegen maagzuur. Maagzuur is een belangrijke schakel in het spijsverteringsproces. Eerst na een goede voedselvertering kan het lichaam de noodzakelijke voedingsstoffen uit de voeding opnemen. Bij het ontbreken van maagzuur ontstaan tekorten van diverse stoffen oa vitamine B12, ijzer, diverse aminozuren enzovoorts.

Bezoek voor uw maagklachten een behandelaar die niet met zuurremmende medicijnen werkt.

### **Onderhoudt uw gebit**

Uw gebit gebruikt u voor het kauwen van uw voedsel. Uw gebit is echter ook zeer belangrijk als doorvoerstation voor lichaamsenergie. Ontstoken tanden of tandwortels verstoren de energiestroom door uw lichaam. Daarom is het belangrijk dat uw gebit goed wordt onderhouden, zowel door uzelf als door de tandarts. Voor deze laatste mag u oplettend zijn. Tandartsen zouden kennis moeten nemen van het energetische functioneren van tanden en kaken. Ook zouden ze volledig moeten stoppen met het gebruik amalgaan als vulstof voor tanden en kiezen. Amalgaan is een mengsel van zilver en kwik. Een met deze substantie gevulde tand of kies zendt een energie uit die blokkerend werkt op de energiebaan waarin betreffend element zich bevindt. Bovendien scheidt het amalgaan telkens kleine hoeveelheden kwik af, wat giftig is voor ons lichaam. Waarom zou u een giftig kwikdepot laten implanteren als er veiliger vulmateriaal is, wat bijna even duurzaam is als het amalgaan. Wat te doen als u amalgaan vullingen hebt? Ga naar uw tandarts en vraag om alle amalgaan weer te verwijderen.

### **Uw woonomgeving, uw huis**

Het is belangrijk dat u zich prettig voelt in uw huis. Uw huis en uw woonomgeving hebben een veel sterkere invloed op uw welbevinden dan u denkt. Het is moeilijk voor ons wezen om ontspannen en in harmonie te zijn als we in een onrustige, stressvolle of niet harmonieuze omgeving verblijven. Als u een huis uitzoekt, probeer dan tijdens het bezichtigen van een huis, kort bij uw gevoel te zijn. Probeer te voelen welke ervaring in uw lichaam voelbaar is. Een huis moet u uitzoeken met de gewaarwording die in uw lichaam opkomt als u door het huis loopt. Daarnaast mag u een klein beetje uw verstand gebruiken. Als het koud en gespannen voelt, zoek dan verder totdat u in een huis komt waar u het gevoel heeft dat u ontspant of het gevoel dat u thuiskomt. Kijk pas later hoeveel garages beschikbaar zijn en welke de afmetingen van de kamer en de keuken zijn. Besteedt aandacht aan de inrichting en de kleuren. Voel telkens of u zich prettig voelt. Als u uw slaapkamer of uw huiskamer van een nieuw behang of een nieuwe kleur wilt voorzien, probeer dan in gedachten voor te

stellen dat u zich in de kamer met de nieuwe kleuren bevindt en voel wat de kleuren met u doen. Verander de kleur totdat het voor u goed voelt. Het uitzoeken van de plaats waar uw bed komt te staan is vervolgens van het grootste belang. Iedere plek heeft zijn eigen energie-uitstraling. Er zijn plaatsen waar een energie heerst die zeer schadelijk en onprettig is voor alle levende wezen, of het nu mensen, dieren of planten zijn. We noemen deze energie verschijnselen "geopatische belasting," dit betekent: ziekmakend vanuit de aarde. Ik kan u verzekeren dat deze lokale energieën bestaan en dat we er voor moeten oppassen. Meestal letten we niet op ons gevoel als we een ruimte binnenstappen. Als we ons plotseling niet lekker voelen leggen we geen verband tussen de energie in die ruimte en ons onwel worden of onze blackout. Ik heb om geopatische belasting te onderzoeken, enkele waarneming gedaan in geopatisch zwaar belaste huizen. Ik had het gevoel even een soort wegraking te hebben en moest me vasthouden. Vervolgens bemerkte ik dat ik moeite moest doen om helder te blijven. Ik bemerkte dat ik geen enkel gevoel kon ervaren in mijn lijf, alles leek te worden opgestuwd naar mijn hoofd. Bij het verlaten van de kamer hervond ik mezelf weer. En telkens als ik weer de ongezonde ruimte bezocht, bemerkte ik het onprettige gevoel en verloor ik weer een deel van het contact met mijn lijf. Voor mij was het duidelijk voelbaar dat de persoon die in deze energie leefde, geen lichaamsgevoel kon hebben en extreem moe en afwezig moest zijn. Een verblijf van enkele weken in deze negatieve energie maakt het lichaam energieloos, enkele maanden in deze energie zal zeker tot ziektes leiden. Degene die zelf niet in staat is te voelen hoe de energetische toestand van zijn slaapplek is, kan hierover advies vragen aan een therapeut of aan een zogenaamde "wichelroedeloper". Met het wichelroede instrument of met een zogenaamde Lecher antenne kunnen positieve en negatieve energiebanen worden opgespoord. Er zijn wichelroede lopers die adviseren om het bed buiten de energiebanen te plaatsen, anderen hebben methodes om slechte straling of te blokkeren of te neutraliseren. Ik heb gezien en gevoeld hoe een huis met bepaalde zouten werd ontstoord, het werkt echt! Het verschil is extreem en ik denk dat bijna iedereen, na enige oefening het verschil voor en na

ontstoring kan voelen. Een onbehaaglijk onrustig en kil gevoel, verandert door de correctie in een behaaglijk warm en prettig gevoel.

Ook is het van belang om elektrische leidingen en draden enkele meters buiten de slaapplek te houden. Dus geen elektrisch verstelbaar matras, geen lampje, elektrische wekker of mobiele telefoon vlak naast het bed. Ik heb patiënten met ernstige aandoeningen zien genezen na het verwijderen van elektrische apparaten of elektriciteitsdraden die onder of naast het bed lagen. Ik ben van mening dat er veel te weinig aandacht en onderzoek is naar het verschijnsel geopathische belasting. Talloze lichamelijke en psychische problemen ontstaan doordat geopathische belasting ongemerkt de kans krijgt om zijn schade aan te richten. Zelf vraag ik me telkens af, hoe het mogelijk is dat de landelijk verantwoordelijken voor gezondheidszorg dit aandachtsgebied niet kennen en niet zien.

### **Draadloze telefoon en internet**

Ook zien we niet, of willen we niet zien welke gezondheidsschade wordt aangericht door de impulsen die we binnen krijgen door mobiele telefoons, draadloze telefoons en wireless internet verbindingen. Omdat het bijna niet waarneembare impulsen zijn en omdat het schadelijke effect zeer geleidelijk ontstaat, merken we het verband tussen electromagnetische golven en gezondheidsschade niet op. Ook wetenschappelijk is het negatieve effect van electromagnetische straling moeilijk aantoonbaar. Ik wil een voorbeeld geven. Ik ben een ochtend mee op huisbezoek gegaan met iemand die huizen onderzoekt op de diverse schadelijke stralingen. De directe oorzaak was een zeven maanden oude baby die al maanden eczeem en oorontstekingen had. We hadden een toestel bij ons waarmee electromagnetische straling hoorbaar wordt gemaakt en waarbij tevens de intensiteit wordt gemeten. Bij het doormeten van het kinderkamertje werd een krachtige impuls hoorbaar, die bij nader onderzoek afkomstig was van de draadloze huistelefoon. Ieder seconde meldt het toestel zich aan de centrale en de centrale beantwoordt deze electromagnetische puls. Ik had hierbij het gevoel alsof de baby ieder seconde over zijn hele romp werd

aangetikt en waarbij de baby dit aantikken probeerde te ontwijken. Om dit onaangename tikgevoel minder te ervaren had dit jonge kind al een forse blokkade om niet te voelen opgezet. Voor mijzelf was ineens helemaal duidelijk waarom het kind ziek was. Voor de ouders was het eveneens duidelijk. De telefoon installatie werd uitgeschakeld en ik heb vernomen dat het kind enkele weken later klachtenvrij was. In mijn eigen huis heb ik de draadloze telefoons verwijderd, wij hebben weer ouderwetse telefoons met een kabel. We vinden het wel wat onhandiger, maar vroeger lukte het ook zonder draadloze huistelefoon. Gelukkig worden tegenwoordig wel huistelefoons aangeboden die niet continu signaal geven, maar die alleen zenden als een gesprek gevoerd wordt. Wat te doen met uw mobiele telefoon? Ik vind het moeilijk om u hierin wijze raad te geven. Ondanks het feit dat een mobiele telefoon ongezond is draag ik hem toch steeds bij me, het is een in onze maatschappij bijna onmisbaar instrument geworden. Ik heb er weliswaar een soort ontstoorder opgeplakt maar het blijft een ongezond stukje techniek. Leg hem s'nachts ver uit uw buurt of zet hem af. Verbiedt uw kinderen om hem s'nachts onder hun hoofdkussen te leggen.

### **Geborgenheid en vriendschap**

Het gevoel van geborgenheid is een zeer krachtig hulpmiddel waardoor we optimaal contact met ons lichaam kunnen krijgen. Als we ons geborgen en veilig voelen, als angst en vrees afwezig zijn, kunnen we het gespannen zijn loslaten. Door onprettige en moeilijke levenservaringen zijn we ons onveilig gaan voelen. We zijn de wereld en onze medemensen als vijandig gaan zien. We leven in afgescheidenheid van elkaar, we voelen ons eenzaam, geïsoleerd en depressief. Door het verlies van geborgenheid en vriendschap raakt ons lichaam gespannen en geblokkeerd. Liefde en veel vriendschappen en een vast vertrouwen in liefde en vriendschappen hebben we nodig.

De mate van geborgenheid tijdens ons leven als volwassene wordt ook in hoge mate bepaald door de mate van harmonie en veiligheid die aanwezig was in het

ouderlijk gezin. Als de ouders een gevoel van geborgenheid hadden, hebben de kinderen dit gevoel overgenomen. Maar het is ook mogelijk dat we een gevoel van onveiligheid onbewust hebben overgenomen van een of van beide ouders.

Het ontbreken van geborgenheid ofwel het aanwezig zijn van een gevoel van onveiligheid en van waakzaam moeten zijn, is een van de grotere gezondheidsgevaaren. Om de gevoelens van onveiligheid en angst buiten onze waarneming te houden maken we namelijk op diverse plaatsen blokkades voor lichaamsenergie. Hierdoor wordt de doorstroming van lichaamsenergie gestremd en verstoord, we voelen ons vervolgens niet lekker en in een wat later stadium wordt ons lichaam ziek.

Wat doet geborgenheid ? Door het ervaren van geborgenheid, door het veilige gevoel, ontspannen we. We stoppen met blokkeren van energiedoorstroming en onze energie gaat stromen , we gaan ons goed voelen en ons lichaam wordt gezonder.

Geborgenheid is een van de beste medicijnen. Als u iets goeds wilt doen voor de gezondheid van een ander levend wezen, mens, dier of zelfs een plant, bezorg hen dan een portie geborgenheid. Een goed voorbeeld is de geborgenheid die de meeste ouders creëren voor hun kinderen, doordat zij in staat zijn om onvoorwaardelijke liefde te geven aan hun kinderen. Het maakt niet uit hoe slecht of negatief het kind is, meestal blijven de ouders hun liefde geven. Het risico, dat het kind wordt afgewezen is klein. Door het ontvangen van de onvoorwaardelijke liefde kan het kind zich veilig en geborgen voelen. Onze medemensen zijn niet onze kinderen. Als we in de dagelijkse wereld om ons heen kijken dan moeten we helaas constateren dat het blijkbaar moeilijk is om dergelijke onvoorwaardelijke liefde en geborgenheid aan onze medemensen uit te delen. Sommige mensen leven mee met hun medemensen en ze zijn in staat compassie te hebben. Maar we zien en we kennen alle ook het andere uiterste: mensen die geen gevoel hebben voor hun medemensen.

Echter, het feit dat we niet optimaal met onze medemensen omgaan is wel de oorzaak van onze onveiligheid, onze eenzaamheid, onze armoede, onze ziektes, van ons ongeluk enzovoorts. Laten we blijven hopen op een betere wereld!

Als u zelf onvoldoende stroomt, niet lekker in uw vel zit, probeer dan in ieder geval geborgenheid te verkrijgen. Zoek geborgenheid op, het werkt geweldig.

**Kokosmatje:** ik heb eens een dag meegelopen bij een psychiater die zijn patiënten adviseerde om regelmatig een half uur bloot onder een dun laken met de rug op een harde kokosmat te gaan liggen. Een houding waarbij de onderbenen op een stoel liggen en de rug op de grond op de cocosmat zou het beste zijn. Zijn ervaring was dat hierdoor een verbetering van lichaamsbewustzijn bij de patiënt ontstaat. Probeer het eens uit!

## DE COCOS MAT



de rode strepen staan voor de energiebanen die door en over ons lichaam lopen



**Ontspannen, genieten, vakantie** Als we in een aangename omgeving verkeren, met vriendelijke zachte mensen om ons heen, zonder verplichtingen en taken, dan is deze situatie uitnodigend en veilig voor onze ziel om intensief contact te maken met ons lichaam. Bovendien doen we in een vakantie vaak dingen die ons lichaam prettig vindt en waarvan we kunnen genieten: lekker eten,

zwemmen, wandelen, fietsen, sauna bezoeken enzovoorts. Door het genieten raken we meer verbonden met ons lichaam. Een andere oorzaak waardoor vakantie ontspannend is, wordt veroorzaakt door het tijdelijk afwezig zijn van taken en verplichtingen. Een week vakantie doet vaak wonderen bij mensen die overwerkt zijn en die geen contact hebben met hun lichaam en waarbij de lichaamsenergie via het bovenste deel van het lichaam als het ware wegzweeft naar een veelheid van taken en verplichtingen.

Nog een opmerking over genieten: Ik hoor regelmatig het volgende: “Ik kan niet genieten, ik heb het nooit gedaan en ik heb het nooit geleerd. Ik heb vroeger thuis altijd hard moeten werken en ik heb alleen maar het voorbeeld gezien van mijn vader en moeder die beide hun hele leven lang hard hebben gewerkt. Ik heb niet geleerd om tijd voor mezelf te nemen en te genieten.” Als u hierin iets herkent bij uzelf, realiseer u dan dat u het automatisme bij u hebt om niet te genieten. U kunt dit alleen veranderen door bewust genieten in uw leven te gaan inplannen en te gaan oefenen. Het klinkt vreemd, maar hele volksstammen kunnen niet echt genieten. Genieten is echter een van de belangrijkste hulpmiddelen om goed met het lichaam verbonden te zijn en het is een van onze belangrijkste bronnen van levensenergie. Dus laat deze manier van energiewinnen niet ongebruikt. Advies: Inventariseer waar u echt van kunt genieten, maak een keuze en plan geniet-tijd in.

### **Liefde, relatie**

Het meest waardevol voor het herstellen van de band met uzelf kan een relatie zijn. De onvoorwaardelijke liefde, de goedkeuring, alle lichamelijk contact, de aandacht voor het lichaam en de seksualiteit zijn krachtige middelen om bij uzelf te komen. Hoe intenser de liefde, des te gemakkelijker stroomt de energie door ons lichaam. De verliefdheid zorgt voor een optimale energiedoorstroming

Alleenstaand zijn is ongezond. U laat dan namelijk een van de krachtigste tools om contact met uzelf te maken liggen. Als u alleenstaand bent is een van uw actiepunten: zoek intensief naar mensen waarmee u vriendschap of een relatie



kunt hebben, besteedt er een groot deel van uw tijd aan. Zelfs een matige relatie is vaak beter dan geen relatie. Een mens is een wezen dat contact intens nodig heeft.

Voor sommigen is het moeilijk om zich in een relatie veilig te voelen en over te geven aan de ander. Vaak spelen oude angsten een rol waardoor we ons niet durven geven. Vooral veel vrouwen, maar ook mannen, hebben angst voor seksualiteit en intimiteit. Zelfs lichte traumatische ervaringen in hun jonge leven kunnen al de oorzaak zijn van angsten en blokkades ten opzichte van intimiteit en seksualiteit. Helaas wordt er in onze maatschappij weinig aandacht geschonken aan het behandelen van deze blokkades. Bovendien zijn de therapieën om deze blokkades te behandelen moeilijk en intensief. Deze onverwerkte emoties en blokkades zijn echter de oorzaak dat energiedoorstroming naar het bekken en de benen niet mogelijk is. De energiedoorstroming naar bekken en benen is echter zeer belangrijk, daardoor voelen we ons goed. Energiedoorstroming in bekken en benen geeft ons een veilig en rustig gevoel en het geeft ons een gevoel dat we krachtig op onze benen en veilig in deze wereld staan. Daarom is behandeling van seksuele blokkades en angsten niet alleen van belang om seksualiteit te verbeteren, ook onze totale gezondheid is er van afhankelijk en gebouwd op dit fundament.

Een relatie is overigens een ingewikkelde constructie: na verloop van tijd blijken we niet alleen de onvoorwaardelijke liefde in te brengen in de relatie maar ook alle ellende die we in ons leven hebben verzameld. Dan zijn de positieve effecten van de relatie vaak ver te zoeken. We ervaren pas echt profijt van een relatie als we een stuk gevorderd zijn in ons groeiproces naar heelheid, in het proces om een goed contact met ons lichaam en ons gevoel te krijgen. Pas dan is het mogelijk ook een goed contact naar elkaar te hebben. Pas dan kunnen we wederzijds invoelen welke de behoeftes en de levensidealen van onze partner zijn.

Wat voor relatie u ook heeft, probeer in ieder geval te profiteren van die aspecten waarvan u kunt genieten en probeer daardoor meer bij uzelf te komen.

**Probeer het dagelijks leven te voelen en te ervaren**, want dan bent u in uw lichaam. Ontwijk of ontvlucht het voelen niet. Als we voelen en beleven, als we met onze aandacht in het lichaam aanwezig zijn, ervaren we een andere wereld dan wanneer we slechts verbinding hebben met ons hoofd en ons denken. Een eerste stap naar bewustzijn is bij uzelf bewust worden dat uw bewustzijn vooral in uw denkend hoofd aanwezig is en minimaal in uw lichaam. Door telkens opnieuw de aandacht van het denken af te wenden en naar het lichaam te richten, verblijven we steeds frequenter en langduriger in ons lichaam. Uiteindelijk blijft een deel van ons bewustzijn continu verbonden met ons lichaam, zonder dat we er bewust moeite voor moeten doen.

Wat kunnen we er aan doen om in ieder geval *niet nog meer buiten onszelf* te gaan leven? Ofwel, hoe voorkomen we dat we nog meer onverwerkte zaken in ons lichaam opslaan? Het antwoord is eenvoudig: houdt voeling met uw lichaam. Probeer ieder plekje van je lichaam te voelen. Houdt de aandacht naar binnen gericht. Wees niet urenlang bezig met activiteiten of aandacht buiten uw lichaam. Beperk urenlang werken, urenlang piekeren over problemen buiten uzelf, urenlang televisie kijken en alle andere zaken buiten uw lichaam. Beperk alles, waar uw lichaam niet aan te pas komt. Als de aandacht naar binnen is gericht dan is het onmogelijk om een emotie of een onprettige gedachte niet te voelen. De emoties zullen een sensatie in het lichaam opwekken, een rilling, een warmtegevoel, een tinteling of een andere gewaarwording. Als u op het niveau van de gewaarwording blijft, verwerkt u en slaat u niets op.

Neem zeker geen middelen die de band met uw lichaam verminderen of opheffen zoals alcohol, tranquillizers, drugs, cocaïne enzovoorts. Deze middelen verbreken het contact tussen uw bewustzijn en uw lichaam en verlossen u daardoor kortdurend van uw pijnlijke gevoelens in het lichaam. Als het middel is uitgewerkt, komt u weer terug op aarde, terug in uw lichaam. De binding met het lichaam is dan vaak wat beschadigd en de gevoelens zijn alleen maar slechter en pijnlijker geworden. Dus gebruik geen geestverruimende en verslavende middelen.

Ik heb zelf weinig ervaring met deze middelen, maar wel heb ik eenmalig een inzichtgevende ervaring met een van deze middelen gehad waarover ik u wil vertellen: Een collega therapeut droeg een bijzonder sieraad aan een halskettinkje op zijn borst. Hij vertelde dat het een energetisch sieraad was, gemaakt door Guus de Jager, een goudsmid die gespecialiseerd was in het vervaardigen van energetische sieraden. Ik mocht het vasthouden en voelde onmiddellijk een uitstraling van warmte en energie. Ik was erg nieuwsgierig geworden en een week later bracht ik, samen met twee collega's een bezoek aan deze bijzondere kunstenaar. Hij vertelde over de achtergronden en de werking van deze sieraden, over andere dimensies en andere energieën. Ik kon het niet allemaal begrijpen. Om het nog wat beter uit te leggen stelde Guus voor dat ik een kijkje zou nemen in een andere dimensie. Hij stelde voor dat ik een trekje zou nemen aan een klein pijpje waarop enkele grassprietjes lagen van een plant die kon helpen om de andere dimensie te betreden. Hij vertelde dat het een zelfde soort middel was als de geestverruimende middelen die ook door de indianen bij rituelen werden gebruikt. Een van zijn sieraden moest ik in mijn handen houden en zo meenemen naar de andere dimensie. Na twee diepe inhalaties was ik niet meer in contact met de wereld. Het was een zeer vreemde gewaarwording. Ik zag de kamer en de andere personen niet meer, wel hoorde ik in de verte Guus de Jager spreken. Het was heel vreemd, maar ik was niet bang. Wel maakte ik me ongerust over mijn lichaam. Ik voelde het niet meer en ik vroeg me af of mijn ademhaling gewoon door zou gaan. Op geen enkele manier kon ik het controleren. Ook het contact met Guus was er niet meer. Mijn denkvermogen was hetzelfde als altijd. Ik voelde dat ik bestond uit een soort kristalheldere doorzichtige energie; ik kon zien, denken en de aandacht richten op zaken buiten me. Het sieraad wat ik in mijn handen had was prachtig en er kwamen hele bundels stralen uit in allerlei kleuren. Ik voelde een enorme nieuwsgierigheid. Ik had een soort vloer onder me die ik met mijn gedachten van kleur kon laten veranderen en ik kon ze laten bewegen. Ik was verrast door het feit dat er niets van me over was dan alleen een geest die een zeer brede kennis had over vele zaken en die overal met de aandacht naar toe kon gaan. Ik

had geen massa, ik was kristalhelder maar ik was wel helemaal aanwezig met alle kennis en met een verlangen om dit alles nog meer te begrijpen. Na enige tijd begon ik geleidelijk weer terug te keren van deze reis. Geleidelijk kreeg ik weer contact met mijn lichaam. Vaag zag ik Guus de Jager, mijn collega's en de kamer weer in beeld komen. Het bewustzijn bouwde de verbinding met mijn lichaam weer op en na zo'n 45 minuten voelde ik me weer een beetje normaal. Het herstellen van de koppeling aan mijn lichaam was heel bijzonder. Ik weet niet hoelang het geduurd heeft. Later vertelde Guus dat ik ongeveer 20 minuten niet aanspreekbaar was geweest.

De dag erna merkte ik geen restverschijnselen meer van mijn uitstapje naar de andere dimensie, wel was ik een ervaring rijker. Door deze ervaring heb ik voor mezelf wat meer inzicht gekregen in wat bewustzijn is. Ik heb het experiment niet meer herhaald. Ik ben toch wat angstig voor deze middelen, vooral ook omdat er middelen tussen kunnen zitten die verslavend werken. Tot zover deze ervaring.

Nogmaals wil ik u waarschuwen, vooral voor de harddrugs: Één keer gebruiken en het is al gebeurd, de roep naar meer is er en de gebruiker is verslaafd. Dus niet doen.

De softdrug zijn minder gevaarlijk, maar het blijft belangrijk om eerst zorgvuldig informatie in te winnen voor gebruik. Zelf raad ik ook deze af. Er zijn voldoende andere manieren die kunnen helpen om je prettiger te voelen.

Wat moeten we met de verslaving roken? Roken helpt om je prettiger te voelen en het neemt spanning weg. Eigenlijk is het een prima middel, als het niet de forse negatieve bijwerkingen had op onze gezondheid. De bijwerkingen zijn zo fors dat het beter is niet te roken. Het advies aan de nog wel rokende mensen: probeer op andere manieren een prettig lichaamsgevoel te krijgen. Roken geeft telkens kortdurend een betere energiedoorstroming waardoor spanning en stress kunnen doorstromen. Er ontstaat dan een betere energieverdeling, hierdoor voelen we ons direct kortdurend beter.

De verslaving snoepen: Alle lekkernijen die we consumeren helpen om ons lekkerder te voelen. Als dit echter leidt tot overgewicht dan geldt hetzelfde als voor het roken: probeer op een andere manier het prettige lichaamsgevoel te krijgen. Soms snoepen we omdat we te weinig aandacht en liefde krijgen. Probeer in ieder geval te ontdekken wat de oorzaak is van uw snoepzucht.

Wat te doen aan een harddrug verslaving? U zult een nieuw leven zonder drugs moeten opbouwen wat even fijn is als uw huidige drugs-leven. De ingrediënten voor uw nieuwe leven zijn veel liefde en veel vriendschappen. Dit gaat u niet alleen lukken. Ga op zoek naar een goed therapie centrum en ga in een langdurige behandeling.

Nu wil ik u voorstellen aan de slag te gaan, alleen of onder begeleiding, individueel of in groepsverband.

We oefenen massage, gymnastiek, ademhalingstechnieken en ander technieken die ons aanspreken. We proberen bij iedere oefening aandachtig de gewaarwordingen in ons lichaam te ervaren en vanuit ons hoofd af te dalen naar ons lichaam. We proberen de ervaringsoefening krachtig en indringender te maken zodat we ze dieper in ons verlaten lichaam gaan voelen. Probeer het aardse leven met ook zijn pijn, eenzaamheid, verdriet, angst, woede enzovoort te accepteren en je ermee te identificeren. Gaandeweg de oefeningen zullen enkelen onder u ervaren dat achter de schuttingen van blokkades en afscherming een grote variëteit van onverwerkte emoties ligt. Deze emotie-opslagplaats kan als een beangstigende gewaarwording worden ervaren. Het is belangrijk dat u sterk en krachtig genoeg bent om te voelen en te proeven aan deze emoties om ze vervolgens weer los te laten. Het is belangrijk dat u zich prettig en stabiel voelt vanbinnen. Als we niet sterk genoeg zijn hebben we onvoldoende kracht om ons te distantiëren van de veelheid aan emoties. Deze kunnen zo fel op ons bewustzijn inwerken dat ons bewustzijn niet meer naar behoren kan functioneren. Voor degenen die zich niet goed kunnen losmaken van deze onverwerkte emoties is het van belang afleiding te zoeken in zaken die de

aandacht voldoende afleiden van de emotieberg. Ook is het aan te raden advies te vragen aan een ervaren therapeut

Naarmate we in staat zijn de confrontatie met onze emoties aan te gaan en deze te verwerken, kan men frequenter en intensiever de confrontatie met de emoties aangaan.

## *H o o f d s t u k 6*

### **DE DAGELIJKSE OEFENINGEN**

#### **Lichaamsbeweging, douchen, sauna, rustig zitten en voelen**

In onze maatschappij met al zijn eigenschappen en gewoonten is het moeilijk om goed verbonden te blijven met ons lichaam. Als u streeft naar een zo goed mogelijke binding met uw lichaam dan *moet* u daar *dagelijks* wat aan doen. Het centrale punt is dat het een gewoonte moet worden om met uw aandacht bij uw lichaam en uw gevoel zijn. U moet in staat zijn uw lichaam gewaar te worden als u met uw aandacht naar binnen gaat. De onderstaande activiteiten dienen ervoor dat u leert met uw aandacht naar binnen te gaan en uw lichaam meer te voelen. Het verbonden zijn met uzelf wordt een gewoonte door frequent de aandacht naar binnen te brengen. Als u vervolgens meer lichaamsgevoel hebt gekregen zult u zorgzamer met uw lichaam omgaan.

#### **Begin de dag met liefhebben en goedkeuren van uzelf:**

Zeg als u wakker wordt of als u uit bed bent een aantal keren liefdevol tegen uzelf: Jan, Piet, Mariet..... ( neem uw eigen voornaam) ik hou van je en je bent goed zoals je bent. ....ik hou van je en je bent goed zoals je bent., ....ik hou van je en je bent goed zoals je bent.” U kunt het hardop of in stilte tegen uzelf zeggen.

Zeg het zeker 4 tot 6 keer om het goed in uw bewustzijn te laten doordringen. Neem van me aan, het heeft zijn werking.

**Ochtendgymnastiek** Als tweede wil ik het onderwerp ochtendgymnastiek bespreken. U hebt allemaal wel eens gezien hoe een dier, na het ontwaken, begint met bewegen en uitstrekken. Bij de mens noemen we dit

ochtendgymnastiek. Enkele rek en strek oefeningen gedurende een paar minuten is al voldoende

Welke oefeningen zijn geschikt? Ik wil u vragen de oefeningen zelf uit te zoeken en zelf te beoordelen op geschiktheid voor uzelf. U kunt s'ochtend met de ochtendgym van de televisie meedoen. U kunt op internet zoeken. U kunt een fysiotherapeut of een sportschool om advies vragen. Het hoeft niet lang te duren, rug, hals, bekken en heupen moeten zeker aandacht krijgen. Voor mensen die geen tijd hebben en toch iets willen doen: Vanuit staande houding buigt u voorover en probeer met de vingertoppen de grond te raken (met gestrekte knieën). Beweeg vervolgens de knieën naar voren, beweeg daarna uw bekken naar voren, daarna uw borst. Steek vervolgens de armen naar boven en maak u zolang mogelijk. Vanuit deze houding begint u de oefening opnieuw. Doe de oefening 3 x.

Uiteraard is het goed om gedurende de dag enige lichaamsbeweging in te bouwen als het voor u mogelijk is.

***Iedere dag ochtendgymnastiek moet***

### **Dagelijkse douche, zwemmen, iets doen met water.**

De innerlijke sensatie en energiestroming kunnen we ook voelen en activeren door uitwendige prikkels op de huid. Er zijn allerlei uitwendige prikkels mogelijk, variërend tussen een lichte tedere aanraking en stevige massage of tussen toevoeren van warme of ijskoude applicaties. Al deze prikkels helpen mee het lichaamsbewustzijn te verbeteren. Enkele praktische toepassingen zijn: Neem s'ochtends een **koude douche** of eerst een warme en daarna een koude douche. De koude douche moet zeker 1 minuut duren. Deze temperatuurwisseling wordt sterk waargenomen door het lichaam en maakt u meer bewust van uw huid en lichaam. Zeker enkele uren voelt u zich fitter en wakkerder. Echter niet iedereen heeft voldoende gezondheid om in zijn of haar kracht te blijven onder een koude douche. De koude is dan niet heilzaam. Als u



merkt dat de koude u geen goed doet, stop dan met koud douchen en geniet van de warmte van een warm bad of een warme douche.

Als u een mogelijkheid heeft om dagelijks te **zwemmen** is dat natuurlijk een aanrader omdat zwemmen een krachtige therapie is om uw lichaam te trainen en gewaar te worden

**Wisselbaden** voor de voeten zijn zeer werkzaam wanneer u uw voeten niet voelt of als ze altijd koud zijn. U neemt 2 afwasbakken, de ene vult u met zo heet mogelijk water, de andere met zo koud mogelijk water. U gaat dan 2 minuten in de warme bak, 1 minuut in de koude, dit kunt u enkele keren herhalen. Als u stopt, stop dan na de warme bak.

*Iedere dag moet iets met water gedaan worden, het mag alles zijn wat hierboven is genoemd.*

#### **Geef dagelijks aandacht aan uw voeding:**

Eet gevarieerd, veel groenten niet te veel vlees.

Neem niet te grote hoeveelheden. Neem zonodig wat extra vitamines.

Ben met uw aandacht bij uw voeding, lees niet tegelijkertijd een krant, kijk niet tegelijkertijd naar de televisie. U kunt geen 2 dingen tegelijk, al denkt u dat misschien wel te kunnen.

Neem de tijd om te eten, proef uw voedsel goed en kauw iedere voedsel hap 30 keer zodat het voedsel gemengd is met speeksel en zodat het bijna vloeibaar is.

Zo kan uw lichaam al de noodzakelijke bestanddelen uit het voedsel opnemen.

#### **Een moment van rust nemen moet iedere dag, minimaal 10 tot 15 minuten.**

Neem iedere dag minimaal deze 10 of 15 minuten voor uzelf. Onderzoek welke plaats in uw huis geschikt is om te gaan zitten en tot uzelf te komen De plaats moet comfortabel zijn en u moet er rustig kunt zitten. Het moet een plaats zijn waar uw wezen weer in contact kan komen met uw lichaam. Als u een vaste plaatst heeft gevonden richt dan in zodat u daar maximaal kunt ontspannen. Na verloop van tijd begint het ontspannen vanzelf als u op uw ontspanningsplaats in uw huis gaat zitten.

Op die momenten probeert u te voelen hoe uw lichaam voelt en wat u gewaar wordt. Voel ook hoe u zich psychisch voelt en waar uw gedachten telkens naar toe willen. Keer echter steeds terug naar uw lichaamsgevoel. Doe eventueel wat ademhalingsoefeningen om het lichaamsgevoel beter gewaar te worden.

Probeer of het mogelijk is spierspanning los te laten. Als u met uw aandacht toch in uw hoofd zit denk dan na over uzelf, keur uzelf goed en probeer warmte en liefde voor uzelf te hebben. Zoek de methode waardoor maximaal kunt ontspannen en pas deze dagelijks toe.

**Probeer de gewoonte te ontwikkelen om regelmatig gedurende de dag bewust uw lichaam te voelen.**

In het dagelijkse leven zijn vele momenten dat u wordt opgehouden in de actie waar u mee bezig bent: als u in een winkel in de rij staat voor de kassa, als u in de file staat, als u voor het stoplicht staat, als u op iemand of iets aan het wachten bent. Als uw aandacht niet absoluut noodzakelijk is in de materiele wereld, richt dan uw aandacht naar binnen, naar uw lichaamsgewaarwording of naar de stilte in u. Als u dit regelmatig doet, maakt u het richten van de aandacht naar binnen tot een gewoonte, die automatisch en onbewust gaat plaatsvinden. Als het niet lukt om naar binnen te gaan beperk u dan tot enkele keren bewust diep inademen en vervolgens bewust uitademen. Door bewust in en uit te ademen maakt u contact met uw lichaam.

Ook kunt u dagelijkse gebeurtenissen zoals het horen van een belsignaal, een toeterende auto een overvliegend vliegtuig als herinnerings signaal gebruiken om uw aandacht naar binnen te sturen. Ook pijnklachten of andere lichamelijke ongemakken kunnen een signaal voor u zijn om uw aandacht naar binnen te richten.

Probeer vooral onvoorwaardelijke liefde in deze aandacht te leggen, probeer aangename warme aandacht te hebben, zowel naar uzelf en naar uw lichaam als naar uw omgeving.

## **Verander dagelijks disharmonie in harmonie , werk met ho oponopono**

Iedere dag zijn we deelgenoot van prettige maar ook van onprettige zaken. We zien of lezen de nieuwsberichten, met veel negativiteit. Maar we komen zelf ook rechtstreeks in contact met positieve en negatieve gebeurtenissen.

Laat de positieve en aangename zaken binnenkomen, voel ze en geniet ervan.

Maar wat te doen met negatieve en onaangename zaken die op uw pad komen?

Negatieve zaken beïnvloeden uw welbevinden of u wilt of niet.

U kunt uzelf beschermen door negativiteit die op uw pad komt tegemoet te treden met vergeving en liefde. Een prachtige methode hiervoor is de Hawaiaanse ho oponopono methode. Richt uw aandacht op de situatie en op de personen die eraan deelnemen. Zeg enkele keren ( 5 -6 keer): Het spijt me, ik vergeef jullie, ik hou van jullie.

*Als u gedurende de dag iets opmerkt wat voor u negatief is, registreer het dan en pas de ho oponopono toe.*

## **Plan dagelijks wat leuks, iets waar u zin in heeft, iets waar u van kunt genieten, iets met bevriende mensen om u heen.**

Als u geniet dan daalt uw ziel beter en meer af in uw lichaam. Genieten is een must, het maakt het leven tot echt leven. We zijn op aarde om te genieten en om lief te hebben. Maak er een gewoonte van om dagelijks iets in te plannen waar u blij van wordt, waar u echt van geniet. Iedere dag moet er iets genietbaars in uw agenda staan!

## **Samengevat:**

- **Iedere dag met jezelf praten : ik hou van je en je bent goed zoals je bent**
- **Doe ochtendgymnastiek**
- **Iedere dag iets doen met water.**
- **Eet gezond, eet met mate en kou uw voedsel goed**
- **Een moment van rust nemen om volledig te ontspannen minimaal 10 minuten .**
- **Wees regelmatig bewust waar uw aandacht is en produceer liefdevolle aandacht naar uzelf en naar uw omgeving.**
- **Doe dagelijks ho oponopono als iets negatiefs op uw pad komt.**
- **Plan dagelijks genieten en plezier maken.**

## *H o o f d s t u k 7*

### **HULP EN THERAPIEEN BIJ DE ZOEKTOCHT NAAR UZELF**

Er zijn heel veel therapie mogelijkheden. In dit hoofdstuk wil ik slechts enkele therapieën beschrijven en uitleggen op welke manier uw gezondheid hierdoor kan worden verbeterd. Crit Keulen, een collega huisarts en arts voor natuurgeneeswijzen gaf over zijn werkwijze altijd de volgende uitleg: “ik help mijn patiënt bij het weer openen van gesloten deurtjes”. U begrijpt dat hij hiermee bedoelde: het weer doorgankelijk maken van energieblokkades.

Alle therapieën hebben gemeen dat ze werkzaam zijn doordat ze energieblokkades weer doorgankelijk maken, vervolgens heeft het bewustzijn, ofwel onze aandacht, toegang tot een groter gebied in en rond ons lichaam.

De eenvoudigste, maar zeer effectieve behandeling, is **massagetherapie**. Iedereen kan masseren. Massage heeft weinig resultaat als de massage gebeurt vanuit uw denken. Uw hoofd kan niet masseren. Uw lichaamsgevoel is een meester in het masseren. De motoriek in uw handen weet hoe en waar u moet masseren.

Ook is het belangrijk dat de masseur met zijn aandacht zowel bij zichzelf en bij zijn gevoel is, alsook bij het lichaamsgevoel van de persoon die wordt gemasseerd.

Voor degene die meer kennis willen hebben van massage zijn er diverse cursussen en opleidingen.

Er zijn veel verschillende massagetherapieën sportmassage, intuïtieve massage, shiatsu massage, drukpunt massage, bindweefselmassage, meridiaan massage enzovoorts. In de reguliere fysiotherapie wordt massage regelmatig toegepast.

Een van de massage therapieën, de **ayurveda**, de traditionele Indiase geneeskunde, wil ik hier beschrijven. De ayurveda werkt met intensieve massagebehandelingen, daarnaast met voedingsadviezen en kruiden. Door middel van een massagebehandeling door vaak meerdere therapeuten tegelijk wordt de aandacht naar alle plaatsen van het lichaam gebracht. Op eigenlijk alle gezondheidsproblemen heeft deze behandeling een zeer positief effect.

De ayurveda geneeskunde maakt intensief gebruik van massage. Ik wil u enige uitleg geven over ayurveda geneeskunde door te vertellen over de ziektegeschiedenis van een patiënt uit de huisartspraktijk. Het betreft een ingenieur, die op 50 jarige leeftijd, als een donderslag bij heldere hemel, een volledige verlamming kreeg van zijn linker lichaamshelft. Er was een bloedstolsel ontstaan in een van de belangrijkste hersenbloedvaten van de rechter hersenhelft. Het gevolg was een volledige verlamming van linker arm en been. Ook emotioneel was hij zijn stabiliteit kwijt. Zijn leven was van de ene dag op de andere volledig ingestort.

Hij werd langdurig behandeld, eerst in het ziekenhuis, vervolgens vele maanden in een revalidatiekliniek. Na maandenlange training leerde hij vervolgens om zelfstandig te lopen. Hij kwam weer thuis en probeerde zich staande te houden, letterlijk en figuurlijk.

De man was niet meer in staat zijn werkzaamheden als ingenieur te hervatten.

De fabriek, waar hij een onmisbare werknemer was, leverde producten over de hele wereld. Regelmatig kwamen klanten uit verre landen naar de fabriek. Toen onze patiënt nog gezond was, had hij besprekingen met klanten van alle nationaliteiten. Een uit Zuid India afkomstige klant hoorde over zijn halfzijdige verlamming en bezocht onze patiënt in het revalidatiecentrum. Nadat de Indiër de wijze van revalidatie in ons westers revalidatiecentrum had bestudeerd, nam hij contact op met de directie van de fabriek. Hij vertelde hen dat de revalidatiemethode zoals die in Zuid India wordt toegepast veel effectiever voor onze patiënt zou zijn.

Als bedrijfsarts van deze fabriek werd ik uitgenodigd voor een bespreking met onze Indiër en de directie over revalidatie voor onze patiënt in India, in een

ayurvedakliniek. We besloten om hem als patiënt bij de kliniek in India aan te melden. Na een wachttijd van een jaar kwam bericht over een opnamedatum voor de ayurveda-kliniek te Kotikkal in Kerala (zuidwest India).

Door omstandigheden was er echter niemand die met hem mee kon gaan naar India. De directie van de fabriek vroeg of ik hem wilde brengen. Twee weken later arriveerden we bij de kliniek in Kotikkal.

Onze patiënt is daar gedurende 6 weken behandeld met kruiden, dagelijkse massages en kruiden pakkingen. Er zijn geen wonderen gebeurd, maar hij is daar beter in zijn vel komen zitten. Daar maakte hij een eerste begin om zijn lichaam te gaan ervaren en voelen. Hij was geboren in de tweede wereldoorlog terwijl zijn ouders veel zorgen, angsten en ontberingen leden. Het is aannemelijk dat hij in zijn jonge jaren veel heeft meegekregen van de oorlogsproblemen, waardoor hij op latere leeftijd het contact met zijn gevoel niet meer volledig heeft kunnen oppakken. Nooit tevoren had hij goed contact kunnen maken met zijn linker lichaamshelft, de lichaamshelft die vooral gekoppeld is aan gevoelszaken. Naar mijn mening is het onvolledige contact met zijn lichaam mede oorzaak voor de verlamming van de linker lichaamshelft. In de kliniek werd juist die linker lichaamshelft intensief behandeld met kruiden, en oliepakkingen. Tevens werd hij dagelijks een uur gemasseerd over zijn gehele lichaam. Hoewel hij geen gevoel had aan de linkerzijde werd juist deze zijde het meest intensief behandeld. Op die manier zou, volgens de ayurveda-leer, de levensenergie in zijn linker lichaamshelft terugkomen.

Zelf heb ik tijdens het verblijf, gedurende drie weken de ayurveda-geneeskunde bestudeerd, de kruidentuinen bezocht en met de artsen de visites in de kliniek meegelopen.

Het meest verschillend met onze westerse aanpak vond ik de behandeling van een patiënt met een beschadiging van het ruggenmerg, een dwarslaesie. In de westerse geneeskunde zeggen we: een dwarslaesie kan niet genezen en we bezorgen de patiënt een rolstoel. De arts, die mij tijdens de visites uitleg gaf, vertelde bijna excuserend: “Deze patiënt heeft een ruggenmerg beschadiging door een auto-ongeval, hij ligt hier al 5 weken, maar ik schat dat het nog wel 3

maanden zal duren voordat hij weer kan gaan lopen”. Door dagelijkse behandelingen en door telkens de verlamde benen te activeren boeken zij resultaten bij het behandelen van een dwarslaesie. Voor een westerse arts een niet te geloven verhaal. Ik heb deze patiënt door mijn beperkte verblijfsduur niet zien lopen, maar ik heb wél patiënten gesproken die, na een behandeling van 2 maanden in deze ayurveda kliniek, genezen waren van hun verlammingen.

De conclusie uit dit voorbeeld is dat ongelooflijke genezingen kunnen plaats vinden als het lukt om het zieke orgaan of lichaamsdeel weer te laten doorstromen met de juiste hoeveelheid lichaamsenergie.

**Toegepaste kinesiologie.** Deze methode wordt ook wel spiertesten genoemd. Veel therapeuten werken met deze methode. Zelf ervaar ik het werken met de spiertesten als een eenvoudige, duidelijke en effectieve testmethode. Door middel van deze methode kan de therapeut informatie krijgen uit het lichaam van de persoon die getest wordt. De patiënt moet een arm of een been aanspannen, de therapeut geeft dan een tegendruk en kan zo een inschatting maken van de spierkracht. Als we de patiënt vragen om aan iets prettigs te denken, ervaren we meer spierkracht, als de patiënt een onprettige gebeurtenis in gedachte neemt, testen we minder of zelfs geen spierkracht. Als we een plaats op het lichaam aanraken die energieloos is, of waar energieblokkades zitten, vinden we bij de spiertesten een verminderde of afwezige spierkracht. Het is zelfs mogelijk om vragen te stellen aan het lichaam, zoals bijvoorbeeld: zijn deze kruiden of bloesemremedies geschikt voor deze patiënt? Een toename van spierkracht betekent een positief antwoord op de vraag. Deze testmethode is in enkele cursusdagen te leren. In de praktijk werk ik dagelijks met deze methode.

Bij **bio-energetica** wordt door intensieve lichaamsbeweging bewustzijn in het lichaam gebracht. Hierdoor wordt een sterke verbetering van lichaamsgevoelenswaardigheid verkregen en energieblokkades worden doorgankelijk. Opgeslagen emoties komen tot bewustzijn, oude pijn, verdriet, eenzaamheid enzovoort komen boven. Als we ons lichaam intensief bewegen en belasten



heeft ons bewustzijn geen keuze het gaat vanzelf naar de plaatsen in het lichaam die intensief in beweging worden gebracht. Een therapeut die een voor de patiënt veilige en ontspannen sfeer creëert en die de patiënt telkens opnieuw aanmoedigt om te voelen wat opkomt in zijn gewaarwording, is de beste hulp. Er zijn niet zoveel therapeuten die bio-energetica toepassen. Het is dus even zoeken als u voor deze succesvolle therapie kiest.

Er zijn verschillende soorten **gesprekstherapie**. Door gesprekken kan een patiënt inzicht krijgen in zijn situatie en zijn gedrag en kan zo de oorzaken achter zijn of haarproblemen gaan ontdekken. De patiënt verkrijgt zo verstandelijk inzicht in zijn problemen of ziekte, in zijn eigen functioneren en in zijn interacties met zijn omgeving. De therapeut kan met hem nagaan of hij voldoende assertiviteit heeft om een plaats te creëren in onze maatschappij, of er voldoende gevoel van eigenwaarde is, enzovoorts. Samen met de therapeut kan de patiënt therapie mogelijkheden onderzoeken. Uiteindelijk moet de patiënt, weliswaar met enige hulp, het toch zelf doen. Daarom is inzicht en begrip erg belangrijk.

Bij een andere vorm van gesprekstherapie kan de therapeut met de patiënt teruggaan naar perioden waarin emoties hebben plaatsgevonden die in het lichaam werden opgeslagen omdat ze destijds te zwaar waren om ze tot het bewustzijn toe te laten. Als de patiënt zich voldoende veilig en door de therapeut gesteund voelt kunnen deze emoties alsnog toegelaten en verwerkt worden. Als een therapeut een situatie van rust en veiligheid kan creëren (doordat hijzelf of zijzelf in harmonie is met zichzelf), is het voor de patiënt veel gemakkelijker het gevoel dat opkomt te durven voelen. De patiënt kan weer even kind zijn en de situatie van toen wordt volledig herbeleefd. Ons volwassen ik kan het kind in ons uitleg geven en troosten.

Vaak zijn gesprekstherapeuten gespecialiseerd in een of andere vorm van therapie.

### **Therapieën bij verlaagd bewustzijn**

We kennen allemaal de bewustzijnstoestand als we wakker worden, als we nog ergens tussen slapen en wakker zijn zweven. Ook kennen we ons verlaagd bewustzijn als we naar een spannende film aan het kijken zijn en als we niet opmerken dat iemand de kamer binnenkomt. Deze toestand van verlaagd bewustzijn wordt ook wel “trance” genoemd. Als ons bewustzijn op een wat dromerig, zwevend niveau is gebracht, dan is het meestal veel gemakkelijker om te ontdekken welke emoties de meeste invloed uitoefenen en waar deze emoties zijn ontstaan. Ook is het bij verlaagd bewustzijn vervolgens mogelijk om emoties en gebeurtenissen uit het verleden positiever te maken of te helen. Enkele therapieën die werken met deze technieken zijn hypnotherapie, regressietherapie en reïncarnatietherapie. Maar ook therapieën die we hebben geleerd van de indianen en de “helende reis behandeling” van Brandon Bays werken met verlaagd bewustzijn. Als diepere oorzaken van emoties bij u onbereikbaar zijn, kunt u overwegen een afspraak te maken bij een therapeut die deskundig is in een van deze behandelmethoden.

### **Bloesemtherapie.**

Een bloesemremedie is een geneesmiddel wat in de natuurgeneeskunde wordt toegepast om harmonie en ontspanning te brengen in emoties. Het wordt samengesteld uit bloesem van planten en bomen. De werkzame kracht uit de bloemen is overgebracht in water, voor de houdbaarheid is alcohol toegevoegd. Water is in staat om de informatie van planten of bomen vast te houden. Bloesemremedies zijn werkzaam op verschillende emoties, bijvoorbeeld angst, radeloosheid, wanhoop, schrik, onrust en depressie. Aan het merendeel van onze blokkades van lichaamsenergie liggen emotionele verkrampingen ten grondslag. Een bloesemremedie kan de emotie verzachten of opheffen. Ons lichaam hoeft vervolgens de emotie niet meer te blokkeren, de lichaamsenergie wordt vervolgens niet meer tegengehouden en kan weer stromen. Onze gezondheid kan dan weer terugkomen. Gevoelige mensen merken dat er in de natuur een energetische werking komt vanuit bomen, planten en bloemen. Deze gevoelige mensen zijn in staat om de helende energie van bloesems en planten

over te brengen op water en vervolgens produceren ze flesjes bloesemremedies met een grote variatie genezende werkingen.

Een bloesemtherapeut heeft een werkwijze waarbij bepaald kan worden welke emoties aan blokkeringen ten grondslag liggen. De therapeut kan uit verschillende bloesems een middel samenstellen, aangepast aan de problemen van de patiënt. Vervolgens krijgt de patiënt een flesje met de juiste bloesems mee om dagelijks te gebruiken. Zelf gebruik ik de toegepaste kinesiologie, zoals hierboven beschreven, om te bepalen welke bloesemremedies het meest werkzaam zijn voor de patiënt.

### **Aromatherapie**

Aromatherapie is een behandeling met de aroma ofwel het reukgevende deel van een plant, bloem of boom. De aroma wordt meestal gewonnen door destillatie of door uitpersen van planten of bloemen. Iedere aroma heeft een specifieke werking op ons lichaam en op hoe we ons voelen.

De aroma vloeistof kan verdampt of verneveld worden zodat de reuk in de ruimte wordt verspreid. Ook mogen sommige aroma's in kleine hoeveelheden worden ingenomen. Zelf geef ik de patiënten vaak combinaties van verschillende aroma's mee in een oliebasis zodat ze als massage olie gebruikt kunnen worden. De meeste mensen kunnen de ontspannende werking van aroma snel en duidelijk waarnemen. De aroma's hebben een directe inwerking op de plaats waar ze worden aangebracht en verbeteren ter plaatse de energiedoorstroming.

### **Manuele therapie, Chiropractie, Osteopathie.**

Bij deze technieken worden de ruggenwervels en gewrichten, die star en minder of onbeweeglijk zijn geworden, opnieuw beweeglijk en soepel gemaakt. Ook kan de behandeling een betere stand van de wervels ten opzichte van elkaar tot gevolg hebben. Meestal komt een patiënt bij deze behandelaars wegens rug- of gewrichtspijn. In de osteopathie worden naast gewrichten en wervels ook bindweefsel en andere structuren los en soepel gemaakt. Door de behandeling

verdwijnen pijnklachten, maar er gebeurt veel meer. Een niet beweeglijke wervel of gewricht is een forse blokkering voor de stroming van lichaamsenergie. Na een behandeling, waarbij wervels en gewrichten worden losgemaakt, komt de stroming van lichaamsenergie op gang. Dit is voelbaar als een tintelend en stromend gevoel in het lichaam. Na enkele behandelingen is het lichaam lossier en we voelen een vrij en aangenaam gevoel in het lichaam. Een groot deel van de patiënten geeft aan dat ze zich na enkele behandelingen beter en vitaler voelen. Deze behandeling verbetert dus tevens het niveau van gezondheid. Het is belangrijk om vervolgens het lichaam los te houden door dagelijks oefeningen te doen, zo kan de mobiliteit en de daarbij horende gezondheid behouden blijven.

### **Craniosacraal therapie.**

Craniosacraal therapie brengt een gevoel van ontspanning en ruimte in het lichaam doordat u in contact gebracht wordt met uw vaak onbewuste gevoelens. De therapeut behandelt het gebied van hersenen en ruggenmerg, waarbij hij door lichte manipulaties invloed uitoefent op de stroming van hersenvloeistof en op de elasticiteit van de hersenvliezen. Mensen die gevoelens zoals oude pijn, verdriet of angst niet durven toelaten, kunnen dit leren door behandelingen craniosacraal therapie.

### **Ortho manuele geneeskunde, de atlas en de draaier**

Ortho-manuele geneeskunde is een therapie waarbij de stand van ruggenwervels, gewrichten en de structuur van botten worden onderzocht en behandeld. Bij de behandeling wordt met de handen en soms zelfs met een soort hamer de stand van wervels, gewrichten en botten gecorrigeerd. Als onze ruggenwervels niet symmetrisch op elkaar staan kunnen weefsel en spieren op die plaats pijnlijk en gespannen zijn. Vooral de bovenste twee halswervels, we noemen ze ook wel de atlas en de draaier, zijn zeer belangrijk voor onze gezondheid. Een afwijkende stand van de atlas en/of de draaier kan vele klachten geven zoals bijvoorbeeld een veranderd bewustzijn, onzeker op de

wereld staan, leven in een droomtoestand en zelfs psychiatrische klachten, loopstoornissen en andere neurologische afwijkingen en klachten van alle inwendige organen (waarschijnlijk omdat de nervus vagus, een zenuwbundel die langs deze wervels naar alle organen loopt beïnvloed wordt). Maar niet alleen onze wervels kunnen energie blokkeren, maar ook onze botten kunnen onze energiedoorstroming stoppen. Vele botten in ons lichaam bestaan uit meerdere botstukken. Deze benige delen zitten aan elkaar vast door zeer stevig bindweefsel. In deze verbindingsplaatsen is een kleine bewegingsruimte. Als voorbeeld wil ik noemen onze schedel, het borstbeen, het bekken met heiligbeen en staartbeen. We denken dat deze beenderen een benig geheel zijn, maar in werkelijkheid zijn het afzonderlijke botstructuren die in beweging zijn ten opzichte van elkaar. De bewegingen zijn minimaal maar het beweegt. Zelfs in ons staartbeen, waarbij de vijf losse delen volledig met elkaar vergroeid zijn, hebben de delen afzonderlijk bewegingsmogelijkheid ten opzichte van elkaar. Als de beweging in deze verbindingsplaatsen beperkt is, als botstructuren niet de juiste stand hebben ten opzichte van elkaar of als de verbindingsplaatsen onder spanning staan, kan de natuurlijke bewegingsmogelijkheid en daardoor onze energiedoorstroming op deze plaatsen fors geremd worden. We zijn dus geneigd te denken dat onze botten massief en star zijn maar het zijn levende en beweeglijke organen. Op dezelfde wijze als onze spieren en ons bindweefsel spanning kan vasthouden, zo gebeurt dat ook in onze wervels en botten.

Het is een aanrader voor zowel patiënten alsook voor gezonde mensen om enkele behandelingen te nemen bij deze therapeuten. Er zijn veel te weinig therapeuten die dit vakmanschap, het losmaken en rechtzetten van botten beheersen. De methode is in Nederland geïntroduceerd door de arts mevr. M. Sickesz. Een onderzoek (in 1990) onder 2000 patiënten liet bij tweederde deel van de patiënten verbetering zien. De patiënten krijgen gelukkig steeds meer inzicht in welke therapieën echt helpen; deze hoogstaande medische behandeling zal in de toekomst de plaats krijgen die ze verdient.

Ik wil nog enkele zinnen citeren uit het leerboekje van mevr. Sickesz: “Ik ben gaan begrijpen op welke manier het sacrum (= staartbeen) behandeld kan

worden. Dit begrijpen heb ik puur te danken aan het feit dat ik alle bestaande kennis in twijfel heb getrokken en alleen ben afgegaan op wat ik zelf waarnam en uitsluitend daaruit mijn conclusies heb getrokken. Het sacrum reageert niet als een groot bot, doch als vijf losse wervels. Sinds ik deze kennis heb verworven zijn alle problemen in dit gebied door therapie oplosbaar.”

Ik citeer dit stuk om u te laten zien hoe ons denken door aanwezige kennis wordt geblokkeerd. Ik wil u erop attent maken hoe moeilijk het is voor een arts, die op de universiteit de “grote medische waarheden” heeft geleerd, om vanuit volstrekt andere gezichtspunten naar het functioneren van het menselijk lichaam te kijken. Het lijkt alsof we heel erg vastgeroest zijn in enkele aangeleerde (schijn) waarheden.

Een directeur, moet vanaf de buitenzijde van het bedrijf naar zijn bedrijf kijken. Hij overziet dan meer en kan beter sturen. Zo moeten wij artsen ook de brede horizon opzoeken en vervolgens opnieuw naar geneeskunde kijken.

Bij **neuraaltherapie** wordt een middel waarmee lokale verdoving wordt gegeven (bijvoorbeeld de lokale verdoving die door de tandarts wordt gebruikt) via een dun naaldje ingespoten op plaatsen waar een blokkering van signaaloverdracht is. Neuraaltherapie wordt ook wel therapeutische lokaal-anesthesie of stoorveldbehandeling genoemd. De plaatsen op en in ons lichaam die geen of bijna geen lichaamsbewustzijn hebben zijn meestal ook de plaatsen waar een verstoring in het autonome zenuwstelsel aanwezig is. In de visie van de natuurgeneeskunde zijn dit plaatsen die de levensenergie blokkeren. Deze energie-blokkerende plaatsen ontstaan in het lichaam om zware en onprettige emoties van het bewustzijn af te sluiten. Een blokkade van de signaaloverdracht in het autonome zenuwstelsel is dus een beschermingsmechanisme tegen emoties.

Neuraaltherapie is een effectieve methode om door activatie van het blokkerende weefsel de energetische signaaloverdracht, te herstellen. De therapeut zoekt de meest waarschijnlijke blokkadeplaats op en geeft daar een

injectie met lokaal-anaestheticum. Ieder lokaal-anaestheticum is geschikt om neuraaltherapie te geven. Zelf gebruik ik procaine, xylocaine, scandicaine of citanest, maar er zijn nog veel meer soorten. De lokaal-anaesthetica geven geen bijwerkingen of allergische reacties.

De neuraaltherapie is naar mijn mening een van de snelste en krachtigste methodes om iemand weer met zijn gevoel te verbinden. Binnen enkele minuten na een injectie is bij 90% van de mensen een duidelijke energiestroming voelbaar en bij meer dan 50% van de mensen zijn emoties waarneembaar.

Er zijn diverse verklaringen voor het werkingsmechanisme van neuraaltherapie. Heldervoelend kan men bij neuraalbehandeling het volgende waarnemen: een bepaald gebied voelt koud en gevoelloos aan. Bij dit gebied moeten we zoeken naar de plaats die blokkeert. Na het vaststellen van de energieblokkerende plaats injecteert de therapeut ter plaatse een kleine hoeveelheid lokale verdoving. Voordat de injectie wordt gegeven is het alsof het lichaam met beide handen de blokkerende energie in stand houdt. Reeds kort nadat de injectie is gegeven wordt de verkramping ter plaatse losgelaten. De patiënt ervaart vervolgens een fijn tintelend gevoel in het lichaam, vooral in armen en benen. Handen en voeten worden warmer. De levensenergie die gaat stromen is dus voelbaar als een fijn tintelend gevoel en als warmte. Doordat de energie nu vrij kan doorstromen komen oude verborgen gevoelens en emoties uit het afgesloten gebied vaak in het bewustzijn van de patiënt naar boven. Na enkele dagen is de verkramping vaak weer terug, echter in mindere mate. Na een vijftal behandelingen kunnen blokkades voor het grootste deel verdwenen zijn. Neuraaltherapie is een geweldige methode om vele verschillende ziektes te genezen. Vooral voor patiënten die weinig voelen en die slecht verbonden zijn met hun lichaam is het een goede methode om de weg naar lichaam en gevoel terug te vinden.

Bij veel mensen bestaat een blokkade bij de keeltonsillen of bij het litteken dat is gebleven na een keelamandel operatie. Ook het kaakgebied is een bekende blokkade plaats Een enkele injectie op die plaats geeft vaak al een zeer sterke verbetering van lichaamsbewustzijn.

Om neuraaltherapie nog duidelijker uit te leggen wil ik twee voorbeelden geven.

Het eerste voorbeeld is uit de tijd dat ik verkennend de eerste neuraaltherapiebehandelingen toepaste. Een 45 jarige man bezocht het ochtendspreekuur, het was de eerste keer dat hij de praktijk bezocht. Hij had al enkele jaren een uitkering omdat hij niet meer tot werken in staat was. Hij was niet meer echt opgeknapt na een zware hartoperatie.

Hij kwam voor een eenvoudige aandoening. Tevens vertelde hij dat hij na de hartoperatie altijd in ernstige mate moe was gebleven en dat hij daarom niet tot werken in staat was. De operatie was zwaar geweest , er waren complicaties en daarom werd tijdens de hartoperatie ook in zijn buik geopereerd. Hij had een litteken vanaf zijn hals tot voorbij zijn navel. Enkele weken tevoren had ik een cursus neuraaltherapie gevolgd, waarbij ons geleerd werd dat een litteken een blokkade voor lichaamsenergie is. Als het litteken wordt behandeld door inspuiting met het middel procaine verandert er iets in het littekenweefsel waardoor het wél lichaamsenergie doorlaat. Ik vertelde hem over deze cursus en patiënt wilde onmiddellijk een behandeling. Wel meer dan tien oppervlakkige injecties waren nodig om het hele litteken te infiltreren met procaine. Na ongeveer een minuut vertelde patiënt: ‘ik heb het gevoel dat ik flauw val en dat mijn lichaam naar mijn benen wordt gesleurd. Alles begint te tintelen, vooral mijn benen’. Na ongeveer 15 minuten werd het tintelen wat minder en de patiënt was weer in staat om overeind te komen. Na een week kwam hij enthousiast terug voor een tweede behandeling. Hij vertelde dat hij door de vorige behandeling de helft minder moe was. Hij was voor het eerst in 5 jaar weer in staat enkele uren per dag te werken. Nog tweemaal herhaalde ik de injecties. Voor de vierde injectie kon patiënt niet komen, want hij had een baan aangenomen en werkte weer 40 uur per week. Daarna heb ik hem nog enkele keren gezien. Hij zei telkens: ‘ik ben herboren en ik bruis van energie.

De injecties met lokale verdovingsvloeistof in zijn litteken hebben op de een of andere manier iets veranderd in zijn lichaam. Een verklaring, gezien vanuit de oosterse geneeswijzen, is dat een geblokkeerde doorstroming van levensenergie



een mens volledig kan verzwakken. Door het behandelen van het litteken werd bij hem een zware energieblokkade opgeheven, vervolgens kwam de energiedoorstroming op gang en keerde de kracht terug in zijn lichaam. De theorieën over behandeling van blokkades van levensenergie blijken in de praktijk te werken.

In een tweede voorbeeld wil ik u aangeven hoe neuraaltherapie in combinatie met andere therapieën wordt gebruikt. De neuraaltherapie wordt vaak gebruikt vooraf aan andere behandelmethoden. De injecties met lokale verdoving heffen een deel van de energieblokkades op waardoor gevoelens en emoties tot bewustzijn komen. Vervolgens kunnen deze emoties en gevoelens behandeld worden. Het is te begrijpen dat deze gevoelszaken pas behandeld kunnen worden als ze bewust en voelbaar zijn geworden.

Het tweede voorbeeld betreft een vrouw van 41 jaar. Telefonisch had ze al verteld dat ze twee jaar dystrofie had aan haar linker voet en enkel. Dystrofie (ook wel posttraumatische dystrofie genoemd) is een ernstige aandoening die vooral in een arm of een been optreedt enkele weken na een botbreuk, een operatie, een kneuzing of verwonding. In de arm of het been ontstaan hevige pijnklachten, functieverlies en een blauw/paarse verkleuring van de huid. Meestal voelt het betreffende lichaamsdeel koud aan, echter soms ook warm en is er ter plaatse transpiratie. Als de dystrofie in ernstige mate toeslaat kan een hevige pijn continu aanwezig zijn. De patiënt durft soms, uit angst voor pijn, het aangedane lichaamsdeel bijna niet meer te bewegen. Het leven van de patiënt wordt dan volledig beheerst door de ziekte en de dystrofie heeft dan invaliditeit tot gevolg. Ter plaatse is een ernstige verstoring van de doorbloeding en de stofwisseling ontstaan. Soms valt het ontstaan van de dystrofie samen met een periode van zware stress of psychische belasting. Ook bestaat het vermoeden dat een te strak verband of te strak gips de dystrofie kan veroorzaken. De medische wetenschap heeft tot heden geen verklaring voor dystrofie kunnen vinden. Wel weten we dat het een ernstige ontregeling betreft van het sympathische en parasymphatische zenuwstelsel. Dit deel van het zenuwstelsel

functioneert zelfstandig. Met onze wil kunnen we geen invloed op dit deel van ons zenuwstelsel uitoefenen.

Bij onze patiënte was de dystrofie ontstaan nadat haar voet enkele weken met een gipsverband behandeld werd wegens een breuk van een middenvoetsbeentje. Nadat het gips was verwijderd ontstond een forse pijn in de hele voet en in de enkel. De voet bleef koud en de huid was donkerpaars verkleurd. Zelfs korte wandelingen lukten niet meer omdat de pijn zeer hevig werd na inspanning. Ze werd door de huisarts teruggestuurd naar de orthopeed die het gebroken middenvoetsbeentje had behandeld. Deze stelde patiënte gerust, er zou niets aan de hand zijn.

De patiënte had inmiddels een folder van de dystrofievereniging gelezen en herkende de in de folder genoemde symptomen. Vervolgens werd ze door de huisarts naar een neuroloog gestuurd. Deze bevestigde de diagnose dystrofie en stelde infuusbehandelingen voor. De patiënte besloot echter naar een gespecialiseerd centrum voor dystrofie te gaan. In dit universitaire centrum kreeg ze diverse behandelingen en leefadviezen. De toestand van haar voet veranderde niet en ze bleef veel pijn houden. Haar specialist deelde haar mede dat dystrofie soms wel en soms niet geneest. Het zou zeker een langdurig proces worden. Ze bleef een jaar in dit centrum onder behandeling, helaas zonder verbetering.

Strompelend kwam deze vrouw de praktijk binnen, de inspanning van het lopen van de parkeerplaats tot in de praktijk was haar van het gezicht af te lezen. Mijn eerste gevoel over haar was dat ze voortdurend met al haar aandacht bij het wel en wee van anderen was, dat ze afwezig was bij zichzelf en voortdurend bezig om het anderen naar de zin te maken. Haar lichaam voelde energieloos aan en rond haar voet hing een gevoel van angst, angst dat iemand de voet zou aanraken of er per abuis tegen zou stoten.

Eigenlijk is het heel eenvoudig om haar been te genezen. Voldoende doorstroming met levensenergie in het been is het enige dat nodig is. Bij onze patiënte moest de behandelingen erop gericht zijn om de aandacht en de energiestroom, die naar buiten gericht waren, om te keren naar zichzelf en naar

haar been. Om de energie meer naar haar binnenste te richten gaf ik haar een bloesemremedie. De bloesemremedie bevatte onder andere bloesems met de eigenschap om de angst voor afwijzing door anderen weg te nemen. Uit angst om niet gesteund te worden door haar omgeving was ze eigenlijk voortdurend bezig geweest om het anderen naar de zin te maken. Na de bloesemremedie voelde ze een lichte tinteling in haar lichaam ten gevolge van de veranderde energiedoorstroming. Ze kreeg de bloesemremedie in een flesje mee naar huis om een paar keer per dag enkele druppels in te nemen. Om deze energiestroom beter te voelen en om de energie beter te laten stromen, was het nodig om ook een energieblokkade in het halsgebied te behandelen. Hierbij is de neuraaltherapie een uitstekende behandeling.

Na injecties in haar onderkaak en in de littekens van haar keeltonsillen-operatie kwam een forse energiestroming in haar lichaam op gang. De emoties die tengevolge van deze energiestroming vrijkwamen werden behandeld met bloesemtherapie. De combinatie van de bloesemtherapie en de neuraaltherapie had tot gevolg dat ze een moe, zwaar en tintelend gevoel in haar lichaam kreeg en ze voelde de warmte door haar lichaam stromen. Toen ze een week later terugkwam vertelde ze dat ze thuis erg emotioneel was geweest en dat ze zich daarna fitter en opgewekter voelde. Ook was het haar opgevallen dat ze de laatste dagen spontaan had kunnen lachen, dat was al twee jaar niet meer gebeurd.

Tijdens de tweede behandeling werd het keelgebied opnieuw behandeld met neuraaltherapie, ook kreeg ze een drietal procaine-injecties bij de knie en in het onderbeen.

Bij het derde consult kwam ze samen met haar echtgenoot. Deze vertelde dat zijn echtgenote weer een baan had genomen omdat ze weer kon lopen. De pijnklachten in het been waren bijna verdwenen en de kleur van de huid was gelijk aan die van de gezonde voet. De patiënte vertelde dat beide voeten hetzelfde aanvoelden maar dat ze soms nog wel koud waren. Het viel mij op dat de vrouw een zachtere en lieve indruk maakte. Ik vroeg haar echtgenoot of hij had bemerkt dat ze zachter en gevoeliger was geworden. Onmiddellijk

antwoordde hij: 'jazeker', en zijn vrouw vulde aan: 'hij zegt wel twintig keer per dag tegen me: ik hou van je, je bent mijn heerlijke vrouw'. Blijkbaar hebben deze twee behandelingen al een heleboel veranderd, niet alleen aan haar voet maar ook in haar gevoelsleven. Tijdens de derde behandeling heb ik door middel van toegepaste kinesiologie aan haar lichaam gevraagd naar eventuele andere oorzaken van de dystrofie. Haar lichaam gaf onmiddellijk een emotionele oorzaak op 16 jarige leeftijd aan. Telkens verbaas ik me erover dat het via deze toegepaste kinesiologie zo gemakkelijk gaat om verborgen emoties uit het verleden op te sporen. Nòg verbaasder ben ik telkens als ik constateer dat de patiënt tegelijk met de therapeut de beelden van destijds kan zien en de emoties van destijds kan voelen.

Onze patiënte herbeleefde dat ze in de keuken stond in het huis van haar ouders. Ook haar moeder stond in de keuken. Haar vader was niet aanwezig. Ze hadden de leraar van de MAVO op de fiets zien aankomen, hij kwam achterom via een halletje hun huis binnen. De leraar liep de keuken binnen. Onze patiënte stond als aan de grond genageld. Haar lichaam voelde verstijfd, haar benen voelden alsof alle leven eruit was gestroomd en in haar onderbenen was een vreemd gespannen gevoel aanwezig. Haar voeten voelden alsof het onderste deel uit ijs bestond en het voelde alsof ze niet meer beweeglijk waren, het leek zelfs dat het voelbaar was dat ze op een koude betonnen keukenvloer stond. Ze zei tegen de leraar: ' ik weet dat u komt vertellen dat ik gezakt ben voor het eindexamen'. De leraar antwoordde: 'inderdaad, je bent gezakt'.

Haar moeder was stilletjes en had niet veel te melden bij het gesprek, ze had haar dochter geen steun gegeven in deze moeilijke situatie. Het voelde alsof moeder geen raad wist met de situatie.

Bovendien voelde moeder de hulpafwerende houding van haar dochter. Op die leeftijd willen kinderen vaak niet gesteund worden, terwijl ze het eigenlijk toch nodig hebben. Die emoties werden tijdens deze derde behandeling door onze patiënte opnieuw beleefd en daardoor voor een deel verwerkt. Tijdens de sessie kreeg ze enkele bloesemremedies die de emoties zachter en draaglijker maakten. Deze behandeling is geen hypnose behandeling, maar wel is het bewustzijn dan

bijna niet meer aanwezig in het nu. Het bewustzijn en het beleven zijn grotendeels aanwezig bij het gebeuren op 16 jarige leeftijd.

Na het geven van de bloesems en na het herbeleven van de emoties ontspande het gevoel dat ze destijds had, het verstijfde en verschrikte gevoel verdween. Vervolgens hebben we onze aandacht weer teruggetrokken uit de vroegere tijd en verplaatst naar het nu. De jonge vrouw constateerde dat haar voeten warm en ontspannen aanvoelden, een gevoel wat ze jarenlang niet had gehad. Tijdens dit derde consult werd het haar duidelijk dat de dystrofie was ontstaan omdat het koude gevoel, dat ze op 16 jarige leeftijd had gehad, nooit was losgelaten. Voor haar gevoel verging de wereld toen de leraar thuis kwam vertellen dat ze voor het eindexamen was gezakt. Die emotie werd toen niet verwerkt maar opgeslagen en weggestopt in vooral haar enkels en voeten. Deze opgeslagen verkramping veroorzaakte, samen met de pijn van de botbreuk en het strakke gipsverband, de dystrofiesymptomen in haar been. De neurale therapie was bij deze behandeling onmisbaar omdat patiënte vooral daardoor in staat was om contact te maken met haar lichaam en vervolgens de oude emotie te voelen. De *echte genezing* ligt in het accepteren en toe kunnen laten van de emoties van het zakken voor het examen en het behandelen van de emoties van het missen van ondersteuning.

Ook uit dit voorbeeld kunnen we weer veel leren. Een eerste leerpunt: voor iedere ziekte is een oorzaak die met enige inzet op te sporen is. Zoek naar de oorzaak en gebruik alleen symptoomonderdrukkende medicijnen als de klachten te hevig zijn. Verder zien we dat het belangrijk is om met onze medemensen mee te leven, mee te voelen en zonodig de ander te steunen. Steun is een krachtig medicijn. En als uzelf steun nodig hebt, vraag de ander om hulp en neem de steun aan als deze wordt gegeven. Als het moeilijk is om steun aan te nemen, leer dan om steun te vragen en leer het om steun te ontvangen. Een volgend leerpunt is, dat je als ouder altijd en onvoorwaardelijk je kinderen moet blijven ondersteunen, zelfs al zijn ze 16 jaar of ouder. Ze hebben uw support en steun nog hard nodig om later stevig en met zelfvertrouwen in het leven te staan.

De voorgaande beschrijving van therapieën is verre van volledig. Wel geeft deze beschrijving u meer begrip van de manier waarop bij een natuurgeneeskundige behandeling wordt gedacht en gewerkt.

Ik ben zelf werkzaam als behandelaar, maar ik heb mezelf ook vaak door collega-therapeuten laten behandelen. Vaak heb ik het weldadige effect van het loslaten van emoties ervaren. Bij iedere behandeling is de warmte en het vrije en ontspannen gevoel in mijn lichaam toegenomen. Ik heb het gevoel dat ik veilig en ontspannen aanwezig ben in een warm en soepel lichaam. Ik voel de wereld, de mensen, de dieren en de natuur om me heen. Ik heb het gevoel meer één te zijn met alles om me heen. In toenemende mate is het leven warm, zacht, ontspannen. Ik ben enthousiast over de mogelijkheden die aanwezig zijn om één te worden met uw ware zelf, met de god in u.

Ik heb in mijn leven allerlei doelen nagestreefd. Sinds mijn kennis van deze materie is toegenomen heb ik de weg naar mezelf een hoge prioriteit gegeven. Alle zaken die in onze prestatie maatschappij goed scoren zijn veel minder of zelfs geheel onbelangrijk geworden.

## *H o o f d s t u k 8*

### **MAAK UW PLAN EN CONTINUEER UW VOORNEMENS**

We hebben op de voorgaande bladzijden diverse manieren gezien die behulpzaam kunnen zijn bij het verbeteren van het contact met onszelf. We hebben voorbeelden gezien van mensen die ziek en/of ongelukkig waren, omdat ze geen goed contact hadden met hun lichaam. U hebt gezien dat het beter is om niet weg te lopen van emoties en gevoelens die u op uw levensweg ontmoet. Het is goed om in het leven te blijven staan en alles te voelen en te durven voelen. Blijf kort bij uzelf en zweef niet te ver naar buiten. U moet door het leven heen, niet er omheen. Het is belangrijk om uzelf hier dagelijks aan te herinneren door er mee bezig te zijn, door boeken, cursussen, oefeningen enzovoorts. Neem tijd voor uzelf, schrap een aantal taken en verplichtingen uit uw agenda en schrijf op de vrijgekomen plaatsen: deze tijd is helemaal voor mijzelf. Het is goed om een dagelijks programma in te stellen, zoals omschreven in hoofdstuk 6. De dagelijkse oefeningen, eventueel aangevuld met methodes uit hoofdstuk 5.

Daarnaast is het aan te raden om op zoek te gaan naar een therapeut die u helpt en adviseert om effectiever te werken aan verbetering van het contact met uw lichaam en uw ware zelf.

Welke personen hebben de meeste baat van het werken aan zichzelf en welke handelingen of therapieën zijn het die gezondheid brengen? Regelmatig zie ik cliënten die zich in korte tijd veel beter gaan voelen. Uiteraard stel ik hen een heleboel vragen om zo nauwkeurig mogelijk te analyseren waarvan zij het grootste heilzame effect hebben ervaren. Een patiënte, een vrouw van 45 jaar vertelde me het volgende: telkens als ik meer ging werken in mijn praktijk als

schoonheidsspecialiste kreeg ik opnieuw slaapstoornissen, overdag had ik vervolgens toenemend last van angstaanvallen en vermoeidheid. Zodra ik meer ademhalingsoefeningen ging doen en intensiever deelnam aan de fitness dan ging het weer wat beter. Om me beter te gaan voelen heb ik toen besloten om intensiever aan mijn gezondheid te werken en enkele dagen te proberen ieder vrij moment te benutten om bewegingsoefeningen te doen met mijn lijf en de aandacht te richten op mijn lichaamsgevoel, eventueel aangevuld met ademhalingsoefeningen. Ik ging me toen onmiddellijk beter voelen en vervolgens heb ik er een soort gewoonte van gemaakt om regelmatig, tussen de werkzaamheden door, met mijn aandacht bij het gevoel in mijn lijf te zijn. Het gaat eigenlijk vanzelf de laatste weken en ik voel me heerlijk.

Een tweede voorbeeld betreft een jongeman van 25 jaar, student economie, die al langer dan een half jaar licht overspannen was. Hij had enkele vervelende dingen meegemaakt en de studie viel hem zwaar. Hij was intens geïnteresseerd in de uitleg die ik hem gaf over de mogelijkheden van de natuurgeneeskunde. Na twee behandelingen neuraaltherapie en een voorschrift bloesemtherapie zag ik hem na een maand voor de derde keer. Hij voelde zich goed en vertelde: ‘ja, ik werk er stevig aan: 3 x per dag neem ik de bloesemremedie, vervolgens ga ik 15 minuten liggen en probeer iedere plek van mijn lichaam te voelen. Ik heb zo goed geoefend dat ik op dit moment, zonder iets te doen, mijn lichaam eigenlijk al heel goed voel. Ik heb een tintelend en warm gevoel van binnen. Ik sta s’ochtends fit op en heb een dagindeling waarin studeren en ontspanning elkaar afwisselen.’

Enfin, zo zal ieder zijn eigen manier moeten ontdekken. Vaak zie ik als mensen beter in hun lijf komen te zitten, ze allerlei zaken in hun leven op een rij zetten. Vervolgens reorganiseren ze hun leven op een zodanige manier dat hun leven aangenamer en leefbaarder wordt. Vaak kijk ik dan met plezier naar de wijze waarop deze mensen aan hun leven bouwen en van hun leven genieten.

Iedereen heeft zijn eigen methode om tot zichzelf te komen. Toch wil ik u een algemeen schema geven.



Het programma begint met het verkrijgen van **lichaamsgewaarwording**. U moet in staat zijn te ervaren hoe uw lichaam vanbinnen voelt. Dus niet alleen uw lichaam voelen als het ergens pijnlijk of verkrampd is, maar ook als er geen lichamelijke klachten zijn. Door het werken aan uzelf gaat u de warmte in uw lichaam, een fijn tintelend gevoel in uw lichaam en een soort gevoel van aanwezigheid en ruimte voelen. Enkele voorbeelden van de hulpmiddelen om deze gewaarwordingen te verkrijgen:

Het leven onthaasten en tijd nemen voor uzelf, van uzelf accepteren als u luit bent en niets presteert, sporten, gymnastiekoefeningen, ademhalingsoefeningen, meditatie, warme en of koude baden, sauna. Voldoende in licht, zon en natuur zijn. Hulp door anderen bijvoorbeeld het ontvangen van aandacht en liefde, lichamelijke aanraking of massage, het ervaren van geborgenheid harmonie en vriendschap. Het ondergaan van therapieën waarbij het aarden een belangrijk aandachtspunt is. En uiteraard gezonde voeding, rustig eten, goed kauwen en niet te grote porties

De volgende stap in het schema: Als er voldoende lichaamsgewaarwording is kunnen we onze **opgeslagen emoties gaan ontdekken** en gaan ervaren. Vervolgens kunnen we al deze opgeslagen moeilijkheden **gaan toelaten, gaan vergeven en accepteren**. Het klinkt eenvoudig maar het is meestal een intensief proces. Het is aan te raden om hierbij hulp te vragen van een therapeut, een healer of een coach. Door het therapieproces krijgen we ruimte binnenin en we gaan een warm gevoel ervaren in borst, buik en ledematen, we gaan onszelf zien, we krijgen zelfvertrouwen en we gaan onze eigenwaarde ervaren. We gaan ons prettig en gezond voelen en in ons binnenste een liefdevol gevoel ervaren.

Pas dan, als we goed contact hebben met ons binnenste en als we ruimte, warmte en liefde hebben vanbinnen, gaan we in staat zijn tot het belangrijkste in ons leven: het geven en te ontvangen van warmte en liefde en het houden van onszelf..

Nawoord:

Dank u voor het lezen in mijn boek.

In wens u toe dat u in een proces komt waarin uw leefstijl optimaal wordt en in een proces waarin u heel veel van uzelf gaat houden. Ik wens u toe dat u heel liefdevol en gelukkig wordt en dat u deze liefde en geluk uitstraalt naar de wereld om u heen.

Ik wens u veel succes op de soms moeilijke weg naar liefde en geluk.

Jan Hoogers

2001 – mei 2015

## STELLINGEN

1. Een groot deel van onze persoonlijkheid wordt ontwikkeld in de eerste vijf levensjaren. Kinderen absorberen de stemming en gevoelens van hun opvoeders. De verbinding met het lichaam kan verslechteren door negatieve, pijnlijke of voor de ziel te zware emoties. Informatie over de zorg die een kind nodig heeft en over de gevoeligheid en de kwetsbaarheid van kinderen is noodzakelijke informatie voor aanstaande ouders.
2. In ons onderwijs trainen we vooral ons denken en geven we weinig aandacht aan ons lichaam en ons gevoel. Daardoor krijgt ons denken de overhand en leren we te weinig ons gevoel te gebruiken. Onze verbinding met ons lichaam verslechtert door onderwijs. Het is gewenst dat een studiegroep wordt opgezet met als doel: hoe kan onderwijs worden samengesteld waarin aandacht wordt gegeven aan het contact met lichaam en gevoel.
3. Meer onderzoek naar effecten van electromagnetische straling ( draadloze telefoons, mobiele telefoons, draadloos internet) op gezondheid is gewenst, electromagnetische straling is als het Paard van Troje voor onze maatschappij. We halen het binnen en zien het gevaar niet.
4. Door te leven in onze westerse maatschappij raken we steeds meer vervreemd van ons lichaam en gevoel. Onze maatschappij is voor velen van ons stressvol en verhard. Vele volwassenen voelen zich niet goed, ze zijn ongezond en ze zijn ongelukkig. Politici zouden meer kennis van gezondheid en natuurgeneeswijzen moeten hebben, zij kunnen een positieve invloed uitoefenen. Zij kunnen “gezondheidszorg 2020” gaan opzetten.
5. Onderwijsfaciliteiten om te leren verbonden te zijn met lichaam en gevoel moeten worden gerealiseerd en moeten betaald worden uit belastinggelden, en zijn dus gratis. Therapieën om meer met uzelf verbonden te raken zijn gratis, geneeskunde die alleen symptomen behandelt is niet meer gratis!
6. Iedere medische beroepsopleiding moet verplicht worden om ook onderwijs te geven in geneeswijzen die oorzaken van ziekten behandelen.