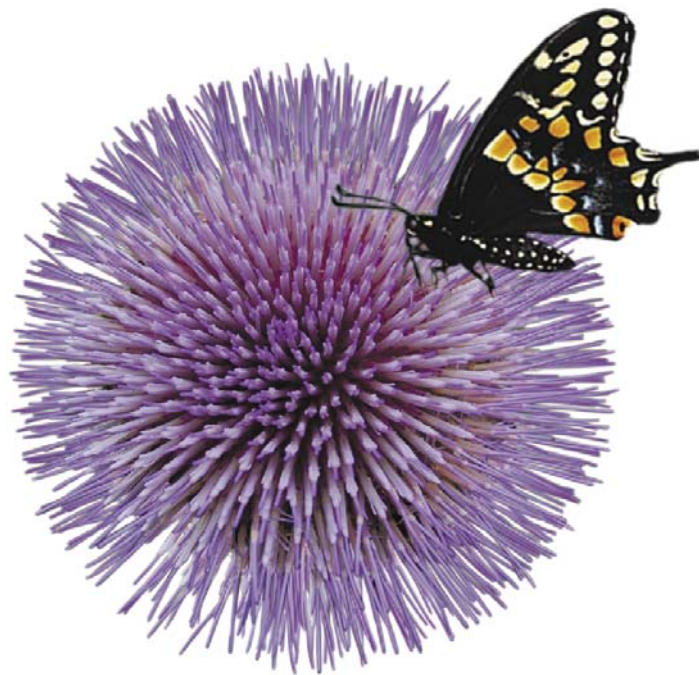


ZIEKTEN EN HUN OORZAKEN



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG-cursus Werken met je Innerlijke Kracht.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

© Coöperatie SORAG-Akademie U.A. 2010

ZIEKTEN EN HUN OORZAKEN

Iedereen is wel eens ziek, de één ernstiger dan de ander en de één wordt beter en de ander niet. Vaak stelt men zich de vraag: 'waarom ik?'

Iedere ziekte is een signaal van de ziel. Die ziel heeft je al menig signaal gegeven voordat je ziek werd, maar daar heb je niet naar geluisterd. Iedere ziekte heeft iets te vertellen en met iedere ziekte die je krijgt, zul je iets moeten doen. Een ziekte begint in de buitenste rand van je aura en werkt zich langzaam naar binnen toe, tot zij bij je eigenlijke lichaam komt en je ziek wordt.

Als de ziekte zich in je aura bevindt, krijg je al menig signaal, dat je waarschijnlijk niet opmerkt. Of je wilt er niet naar luisteren, omdat de klachten nog niet ernstig genoeg zijn en je je nog niet ziek genoeg voelt. Pas wanneer je je lichamelijk ziek gaat voelen, of pijn begint te krijgen, word je wakker en merk je op dat je iets hebt.

We zouden dus heel wat ziekten kunnen voorkomen als we beter naar de signalen zouden luisteren. Ziekten kunnen ook karmisch zijn. Je hebt ze dan al meegenomen vanuit een vorig leven om ze hier verder uit te werken.

In deze drukke maatschappij hebben we geen tijd om naar signalen te luisteren. Pas wanneer we een ernstige kwaal hebben, gaan we ons zorgen maken en gaan we naar de dokter. Veel ziekten zijn gelukkig gemakkelijk te genezen, maar wanneer we een ongeneeslijke ziekte hebben, valt ons leven in duigen. 'Had ik maar dit...', had ik maar dat...', zijn helaas veel voorkomende reacties. Het zou goed zijn wanneer iedereen zijn eigen leven met de bijbehorende klachten eens goed onder de loep nam, dan zou een hoop ellende voorkomen kunnen worden.

Ziek zijn wordt tegenwoordig als iets heel normaal beschouwd, maar dat is het helemaal niet. We hebben ons lichaam gekregen om er wel honderd jaar mee te

doen, of zelfs nog langer. Maar we verzorgen het helemaal niet goed, dus hoe kan het dan zo lang meegaan? We hebben natuurlijk ook niet het eeuwige leven met één lichaam. Wanneer iemand die al op leeftijd is, ziek wordt, dan kan het zijn dat zijn tijd gekomen is en dat hij zijn lichaam moet achterlaten om in een andere dimensie verder te gaan. We kunnen niet alles voorkomen en moeten ook met ziekten leren omgaan. Maar we moeten wel luisteren naar wat onze ziel te melden heeft en daar het doel van ons leven aan aanpassen.

Ik zet niet alle ziekten voor je uiteen, want daarvoor zijn er veel te veel. Ik raad je aan de boeken van Rudiger Dahlke aan te schaffen. 'De zin van ziek zijn' en 'Ziek zijn: signalen van de ziel' geven je heel veel informatie over de dingen waar de patiënt op moet letten om te achterhalen wat de reden kan zijn van zijn ziekte. Ik pik er een aantal ziekten uit waar je wellicht iets mee kunt. Ik zal ze in mijn eigen woorden weergeven.

HUIDUITSLAG EN ACNE

Huiduitslag, ook wel acne genoemd, begint meestal in de puberteit. De rust verdwijnt en er ontstaat een vorm van strijd; het onbezorgde leventje van het kind is voorbij. Het krijgt last van hormoonveranderingen en de seksualiteit gaat een grote rol spelen. Als het kind nog niet aan seksualiteit toe is, ontstaat een innerlijke strijd, waarbij iets naar buiten wil treden dat het kind niet durft uit te spreken. Hierdoor ontstaat spanning en angst voor het vreemde en onbekende dat in het lichaam gebeurt. Dit komt overigens iets meer bij jongens voor dan bij meisjes. Door deze veranderingen voelt het kind zich onbehagelijk en het zou graag het oude leventje terug willen, wat niet mogelijk is.

Het conflict kan nu beginnen. Het lichaam begint zich klaar te maken voor contact met de andere sekse en wil graag in contact komen met wat het zelf mist, maar de persoonlijkheid durft dit niet. De fantasieën die loskomen, brengen schaamte met zich mee. Dit conflict komt in de vorm van een ontsteking los en wordt zichtbaar op

de huid, meestal in het gezicht. Dat is vrij logisch, omdat de huid eigenlijk de grens is van de eigen 'ik', die je zou moeten passeren om uiteindelijk jezelf te vinden. Daarnaast wordt de huid gebruikt om aan te raken en te strelen, waarmee je contact maakt met een ander. De acne vormt een bescherming, omdat puistjes het enigszins moeilijk maken om contact te maken met anderen. De in eerste instantie ontstane schaamte over de seksualiteit verandert in schaamte over de puistjes.

In de reguliere geneeskunde schrijft een arts vaak de pil voor om acne te behandelen. Dahlke zegt hierover: De pil simuleert een zwangerschap in het lichaam, maar ook tegelijkertijd dat 'het' al gebeurd zou zijn. De acne verdwijnt, want zij hoeft nu niets meer te verhinderen.

Door zonnebaden en zeelucht wordt acne meestal veel minder, terwijl acne steeds erger wordt naarmate men het lichaam met meer kleren bedekt. Kleding als tweede huid onderstreept immers de afgrenzing en de onaanraakbaarheid, terwijl het uitkleden de eerste stap is van het zich openen en de zon op een ongevaarlijke manier de verlangde en gevreesde warmte van een ander lichaam vervangt.


Iedereen zou eigenlijk moeten weten dat de beste remedie tegen acne het beleven van seksualiteit is. Dit geldt voor iedere vorm van huiduitslag. De uitslag laat zien dat iets verdrongen wordt en dat deze drang doorbroken zou moeten worden, op wat voor gebied dan ook.

De lering die je hieruit kunt trekken is dan ook dat de schaamte voor het eigen lichaam en dat van een ander doorbroken moet worden. Daarnaast moet je jezelf toestaan je eigen lichaam en dat van een ander te ontdekken en het plezier te beleven dat seksualiteit met zich meebrengt. Dit kan door middel van Bachbloesems, edelstenen, aroma's, gesprekken, voetreflex, homeopathische middelen en andere vormen van therapie.

DE ADEMHALING

De ademhaling is als een ritme dat bij iedereen anders gaat. Je kunt het inademen en uitademen zien als twee tegenpolen, die niet zonder elkaar kunnen. Het in- en uitademen is dus een eenheid. Het ritme van de ademhaling is de basis van alles wat leeft in ons lichaam.

Je kunt het in- en uitademen ook anders benoemen: spanning en ontspanning. Het inademen is spanning en het uitademen is ontspanning. Tijdens het inademen nemen we zuurstof op en bij het uitademen scheiden we kooldioxide af. De ademhaling heeft nog twee andere tegenpolen, namelijk opnemen en afgeven, nemen en geven. Goethe schreef hier een mooi kort gedichtje over. Ik zal het in het Nederlands weergeven:



*In de ademhaling zijn er twee genaden,
Lucht opnemen en licht ontladen,
Het eerste bedrukt, het tweede maakt fris.
Wat een wonderbaar mengsel het leven is!*

De ademhaling verbindt ons allen met elkaar. Jij en ik ademen dezelfde lucht in, de dieren en planten gebruiken allemaal dezelfde lucht. Dat is de verbinding die we hier op aarde hebben. Hoe graag iemand zich ook van anderen zou willen afsluiten, hij komt niet los, door de ademhaling en dezelfde lucht die we allemaal gebruiken.

Als je je hiervan bewust wordt en je hiervoor openstelt, kan het leven gemakkelijker voor je zijn. Je ziel kan niet zonder de ademhaling en zonder lichaam. Het lichaam en de ademhaling zijn de enige verbinding met de aarde. Als je die niet zou hebben, dan ben je in onze termen dood. In andere termen ben je dan terug in een andere dimensie. Accepteer dit. Dan heb je veel minder zorgen en zorg je een stuk beter voor jezelf.

Of je nu wilt of niet, de lucht verbindt ons allemaal met elkaar. Deze verbintenis heeft niets te maken met het contact dat je met anderen hebt, de verbinding zit in de

longen. De longen zijn het grootste contactorgaan dat we hebben. En de longen zijn, in tegenstelling tot de huid, een indirect contactorgaan. Met de huid kun je uit vrije wil contact maken met anderen, je kunt iemand aanraken of niet. Maar je moet ademen om te leven, dus word je enigszins verplicht contact te hebben met iedereen om je heen, zelfs met iemand die je spreekwoordelijk niet kunt 'luchten'.

De hiervoor beschreven huiduitslag kan astma tot gevolg hebben. Je ziet dus dat huid en longen een ziektesymptoom tussen beide contactorganen kunnen voortbrengen. Huiduitslag en astma geven hetzelfde probleem weer, namelijk: aanraken, contact en relaties. Iemand kan een verkrampde ademhaling hebben, omdat hij liever niet in aanraking komt met anderen. Je krijgt geen lucht meer of je kan niet meer vrij ademen (astma).

Hier kom je bij het thema vrijheid, beperking en benauwdheid. Vanaf de eerste zelfstandige ademhaling als baby maak je je los van de beperkingen van je moeder. Je bent vrij, tot je je laatste adem uitblaast aan het eind van je leven. Had je als baby moeite met ademen, dan blijkt hieruit een angst voor zelfstandigheid in je vrijheid. Angst om de eerste stap te zetten. Mensen die benauwd zijn, hebben een ongekende behoefte aan vrijheid en ruimte.

Dahlke heeft een aantal vragen geformuleerd, die verband houden met ziekten van de ademhaling:

- Wat beneemt mij de adem?
- Wat wil ik niet accepteren?
- Wat wil ik niet afstaan?
- Waarmee wil ik niet in contact komen?
- Ben ik bang om een stap in een nieuwe vrijheid te zetten?

Als je deze vragen heel diep aan je innerlijk stelt, dan krijg je de antwoorden die je nodig hebt om te helen. Hierbij is het van groot belang dat je eerlijk bent tegen jezelf. Je zal niet meteen genezen zijn, zeker niet, maar

je maakt een begin. Je komt erachter waarom je ziek bent en wat je moet doen om te kunnen genezen. Dit geldt voor alle ziekten. De vragen maken je niet beter, maar helpen je de eerste stap te zetten om te kunnen genezen en helen, in lichaam, geest en ziel. Het zijn tenslotte de signalen van je ziel, die je duidelijk willen maken wat je zou moeten doen, omdat zo verdergaan als je nu doet, je zeker geen genezing zal opleveren. Je bent dus niet voor niets ziek.

Je kunt als therapeut eventueel nog vragen toevoegen of dieper op de antwoorden van je patiënt ingaan. De vragen die je kunt stellen bij astma en bronchitis, zijn volgens Dahlke:

- Op welke gebieden wil ik nemen, zonder te geven?
- Kan ik voor mijzelf bewust mijn agressie toegeven en welke mogelijkheden heb ik om deze te uiten?
- Welke levensgebieden probeer ik te vermijden, welke vind ik smerig, laag en gemeen?
- Welke levensgebieden keur ik af?
- Bespeur ik angst, die zich achter mijn waardesysteem verborgen heeft?
- Hoe ga ik om met het conflict dominantie - kleinheid?

Iets om niet te vergeten: iedere keer als 'de engte' voelbaar wordt is er sprake van angst! Het enige middel tegen angst is uitzetting. En uitzetting ontstaat door binnen te laten wat men heeft vermeden.

DE SPIJSVERTERING

Het proces van de spijsvertering verloopt in principe op dezelfde manier als dat van de ademhaling. Je hebt te maken met het opnemen wat van buiten komt. Het grote verschil is dat dit bij de spijsvertering veel dieper gaat dan bij ademhaling. Het dringt dieper in het lichaam door.

Ademhalen hoort bij het element lucht en de spijsvertering bij het element aarde. Aarde is tastbaar, materieel. De spijsvertering heeft in tegenstelling tot de ademhaling

een regelmatig ritme. Dahlke heeft een eigen visie op de spijsvertering. Volgens hem omvat de spijsvertering:

- de opname van de buitenwereld in de vorm van stof-felijke indrukken
- het maken van onderscheid tussen bruikbaar en on-bruikbaar
- de assimilatie van de bruikbare stoffen
- de uitscheiding van de onverteerbare stoffen.

Wij denken vaak dat we eten omdat het moet of omdat we er zin in hebben. Daarbij komt nog de vraag wat je eet. Een mooie uitspraak is: 'zeg me wat je eet, en ik vertel je wie je bent'. Die vraag kun je in de praktijk gerust stellen om een betere indruk te krijgen van je patiënt. Vraag naar zijn voedingsgewoonten en je komt een heel eind. Als je iemand bewust kunt maken van de betekenis van zijn voeding, dan heb je kans dat diegene zijn eet-patroon verandert en bepaalde voedingsmiddelen niet meer echt nodig heeft om zijn verlangens te vervullen.

Honger is iets dat veel mensen ervaren en dat niet alleen met de spijsvertering te maken heeft. Zoals uit onderstaande voorbeelden blijkt kan honger en een voorkeur voor bepaalde waren heel wat oorzaken hebben.

Hongergevoel is een gevoel van iets willen hebben. En als je iets niet lust, wil je iets niet hebben in je leven. Eten is een soort bevrediging. Opname van voeding brengt verzadiging.

Iemand die veel snoept, heeft veel honger naar liefde. Als kinderen veel om snoep vragen, dan vragen ze eigenlijk om de liefde van de ouders. En als ouders daaraan toegeven, laten ze het kind duidelijk zien dat ze ter compensatie van liefde toch liever snoep geven. Veel ouders zeggen dat ze alles voor hun kind doen en over hebben. Maar dat is niet hetzelfde als liefde en aandacht geven. Dit kan zover gaan dat iemand later -in zijn volwassen leven- ook naar de snoeptrommel grijpt, omdat hij weet dat hij toch geen liefde krijgt. Eenzaamheid en verlangen worden dan vervangen door zoetigheden.

Iemand die veel hartige of zoute voeding eet, denkt veel en werkt op intellectueel niveau.

Iemand die erg conservatief is ingesteld, eet ook veel conservatieve voeding. Zo iemand geeft de voorkeur aan gerookte voeding en drinkt vaak sterke, bittere -vaak looizuurhoudende- thee.

Iemand die op zoek is naar nieuwe prikkels in zijn leven, eet voornamelijk scherpe kruiden en specerijen. Hiermee doet deze persoon nieuwe indrukken op in zijn leven. Deze mensen houden wel van een uitdaging, ook al is dat een hele moeilijke of zware.

Iemand die op dieet is en geen zout en/of specerijen eet, wil zichzelf juist beschermen tegen nieuwe indrukken en uitdagingen. Deze mensen zijn dan ook bang voor confrontaties. Die angst kan zelfs zover gaan dat ze uiteindelijk overgaan op de papvoeding van een maagpatiënt, of zelfs op babyvoeding.

Iemand die geen vis met graten eet, vis dus die je moet fileren, is bang voor agressie.

Iemand die geen voeding eet waar pitten in zitten, heeft angst voor problemen en zal deze op alle mogelijke manieren uit de weg gaan. Deze mensen willen niet 'to the point' komen, ofwel tot de kern van de zaak doordringen.

Iemand die juist de problemen opzoekt en alles tot in de kern van de zaak wil uitzoeken, eet macrobiotisch en zet overal zijn tanden in.

Dan heb je ook nog mensen die in het ergste geval op de intensive care intraveneuze voeding krijgen toegediend. Deze mensen hebben een extreme afkeer van conflicten. Doordat ze zelf niet meer hoeven te eten en te kauwen, maken ze zich vrij van alle ellende in het leven.

Wanneer iemand bij je komt met maag- of spijsverteringsklachten, is het belangrijk om -zoals Dahlke in zijn boek beschreven heeft- de volgende vragen te stellen:

- Wat kan of wil je niet slikken?
- Zit je jezelf op te vreten?
- Hoe ga je met je gevoelens om?
- Wat maakt je zuur?
- Hoe ga je met je agressie om?
- In hoeverre ga je conflicten uit de weg?
- Is er een verdrongen hunkering in je naar het conflictvrije paradijs uit je kindertijd, waarin je alleen maar bemind en verzorgd werd zonder zelf te hoeven doorbijten?

HOOFDPIJN

Hoofdpijn bestaat pas een paar eeuwen. Het komt vooral voor in de westerse wereld en het aantal mensen met hoofdpijn neemt met de dag toe. Dat komt door de zogenaamde 'beschaving', waarin we zo veel *moeten*. Hoe meer we moeten, hoe meer vrijheid we onszelf ontnemen en hoe meer we ons hoofd breken over de dingen die we moeten doen. Vrijheid is gezondheid en moeten resulteert in klachten en ziekten.

Het hoofd is de grote tegenpool van het lichaam. Het hoofd is het denken, weten en het verstand en het lichaam is het doen, zoals voelen en aanraken.

Er zijn vele uitdrukkingen waarin het hoofd voorkomt, zoals: 'het hoofd boven water houden', 'het hoofd op hol brengen' en 'met je hoofd tegen de lamp lopen'. Allemaal hebben ze te maken met hoofdpijn. Hoofdpijn krijg je niet voor niets. Bijvoorbeeld de uitdrukking 'het hoofd over iets breken' betekent dat je te veel met iets bezig bent waar je op dat moment geen oplossing voor hebt. Het beste is het om dat probleem dan los te laten en er later nog eens naar kijken, maar dat doen de meeste mensen niet. Zij willen per se direct een antwoord krijgen en breken zich dan het hoofd. Door de spanningen die dat met zich meebrengt, krijgen ze hoofdpijn en die kan

zo heftig zijn dat ze er gewoon scheel van kunnen gaan kijken ('ik zie scheel van de hoofdpijn'). Spanningshoofdpijn kan uren, dagen of zelfs weken aanhouden. De pijn ontstaat door een te hoge spanningstoestand van de bloedvaten. Verder staat er veel te veel spanning op de nek, waardoor de hoofdpijn steeds erger kan worden. Dit uit zich in een zeurende, drukkende hoofdpijn.

Je zou eens moeten nagaan waarom je zo veel van jezelf eist en of je thuis of op je werk hoofdpijn hebt. Zit je op een promotie te wachten of moet je binnen een bepaalde periode een opdracht af hebben (de prestatiedruk), of kun je niet goed kritiek verdragen? Mensen die vaak last van dit soort hoofdpijn hebben, vertonen een grote eerzucht en neigen naar perfectionisme. Zij willen hun eigen wil doordrijven. 'Het stijgt hen naar het hoofd.'

Door jezelf af te scheiden van je lichaam, verlies je het contact met de wortels onder in het lichaam, die je juist zo hard nodig hebt om stevig in het leven te kunnen staan. Doordat je steeds meer bezig bent met 'denken', vergeet je om te 'voelen'.

Het hoofdcentrum en het hartcentrum horen met elkaar in evenwicht te zijn. Wanneer het hoofdcentrum de overhand heeft, vergeet je al snel je gevoel te gebruiken en kun je je hoofd breken en hoofdpijn krijgen. Ook als je alleen je gevoel gebruikt en je hoofd vergeet, is er geen sprake van evenwicht. Ook dan is het belangrijk om de balans te vinden.

Omdat onze hersenen zo sterk ontwikkeld zijn, vergeten we ons hart. En op een dag slaat je hoofd alarm en begint het te bonken, hoofdpijn. Het hoofd reageert van alle delen van ons lichaam het snelst met pijn. Je kunt deze hoofdpijn alleen maar opheffen door een ander denkpatroon te ontwikkelen en door de spanning los te laten. Je denkwijze is niet in orde, je streeft waarschijnlijk verkeerde doelen na. Als je blijft piekeren over dingen waar je in feite toch niets aan kunt veranderen, is acceptatie de beste remedie.

Ook de woorden 'ik wil' zou je moeten loslaten om van je klachten af te komen. Als je al jaar in jaar uit last hebt van hoofdpijnen en je hebt deze altijd met pillen onderdrukt, dan loop je het risico om 'over de kop te gaan'.

Over het onderwerp migraine wil ik graag iets citeren uit het boek van Dahlke. Het lijkt ingewikkeld, maar als je er goed over nadenkt, zit er wel degelijk een kern van waarheid in:

Migraine wijst ons zeer direct op de eenzijdigheid van het denken, dat we bij de migrainepatiënt in dezelfde vorm aantreffen als bij patiënten met spanningshoofdpijnen. De patiënt met spanningshoofdpijn zou zijn hoofd van zijn lichaam willen scheiden. De migrainepatiënt verplaatst een thema van zijn onderlijf naar zijn hoofd en probeert het daar te beleven. Dit thema is seksualiteit. Het hoofd wordt het onderlijf. Deze verschuiving is helemaal niet zo vreemd, omdat het gebied van de genitaliën en dat van het hoofd in een analoge samenhang ten opzichte van elkaar staan. Het zijn de twee lichaamsdelen waar zich alle lichaamsopeningen van de mens bevinden.

De lichaamsopeningen spelen in de seksualiteit een zeer belangrijke rol. Liefde is binnenhalen en dat kan men op het niveau van het lichaam slechts daar verwerkelijken waar het lichaam zich kan openen. Onderlijf en hoofd zijn polariteiten en achter hun tegengesteldheid staat hun gemeenschappelijkheid, zo boven, zo beneden.

Hoe vaak het hoofd als surrogaat voor het onderlijf wordt ingezet, zie je duidelijk aan het blozen. In pijnlijke situaties die bijna altijd een min of meer duister seksueel karakter hebben, stijgt het bloed ons naar het hoofd en laat het rood worden. Hierbij wordt boven verwerkelijkt wat eigenlijk beneden moest gebeuren, want bij seksuele opwindning stroomt het bloed normalerwijze naar de streek van de genitaliën en de geslachtsorganen zwellen op en worden rood.

Natuurlijk hoeft dit niet altijd het geval te zijn, maar, als je de patiënt goed ondervraagt, blijkt dit vaak wel degelijk het geval te zijn. Het is voor de patiënt alleen heel moeilijk om het toe te geven. Vaak komt schaamte om de hoek kijken. De patiënt zal het probleem wegschrijven of verdringen met als gevolg dat de migraine weer optreedt.

Zo open als de patiënt in het hoofd is, zo gesloten is hij beneden in het lichaam, wat weer kan leiden tot spijsverteringsklachten, zoals verstopping. Als je een patiënt wil helpen, dan is het belangrijk om het hoofd en het onderlichaam met elkaar in verband te brengen en de patiënt het inzicht te geven dat dit verband er ook werkelijk is.

Vraag bijvoorbeeld heel voorzichtig of hij of zij, meestal zij, de seksualiteit wil ontlopen. Iemand die de seksualiteit in een huwelijk wil ontlopen, krijgt heel vaak last van migraine. Freud had al een theorie hierover. Hij noemde het denken een proef-handelen. Het denken lijkt de mens minder gevaarlijk en minder verplichtend dan het handelen. Maar het denken mag het handelen eigenlijk helemaal niet vervangen; het een moet gedragen worden door het ander.

De migrainepatiënt moet leren zijn probleem dáár te zien waar het is. Om vervolgens dat wat hem naar het hoofd is gestegen terug te brengen naar waar het hoort, naar beneden.

We hebben ons lichaam niet voor niets gekregen, het is de bedoeling dat we onszelf met ons lichaam kunnen verwerkelijken op alle mogelijke vlakken. Alleen hierdoor kan de energie in ons lichaam vrijelijk stromen.

Dahlke heeft een hele mooie manier om de weg die iemand moet afleggen om een probleem op te lossen, uit te drukken: Ontwikkeling begint altijd onderaan en de weg naar boven is lang en moeizaam, wanneer men hem eerlijk aflegt.

De vragen die hij in zijn boek stelt, zijn:

- Waarover breek ik mijn hoofd?
- Staan boven en beneden bij mij nog in een levendige wisselwerking?
- Probeer ik te ingespannen hogerop te komen (eierzucht)?
- Ben ik stijfhoofdig en probeer ik met mijn hoofd door de muur te lopen?
- Probeer ik te handelen door het denken te vervangen?
- Ben ik eerlijk over mijn seksuele problematiek?

Het eerlijk beantwoorden van deze vragen is een mooi begin om van de klachten af te komen. Het is trouwens niet zozeer het antwoord dat het hem doet, maar eerder het inzicht dat je krijgt. Dit inzicht kan je aanzetten om veranderingen in je leven aan te brengen, zodat je weer heel kunt worden. Inzicht werkt scheppend, en schepping brengt daad en daarmee liefde.

NERVOSITEIT EN ZENUWINZINKING

Het zenuwstelsel heeft als voornaamste taak de communicatie. Als er van een storing in het zenuwstelsel sprake is, dan is er dus altijd ook een storing in de communicatie. Wanneer je iemand tegenkomt die, zoals de uitdrukking is, echt op is van de zenuwen, dan merk je ook dat deze persoon niet normaal kan communiceren. De persoon zelf merkt hier niet zo veel van, want hij vindt gewoon dat hij een zeer gevoelig zenuwstelsel heeft zodat hij last heeft van alles wat anderen doen. Hij kijkt dus niet naar zichzelf, maar legt de verantwoordelijkheid bij anderen. Zo kom je bij de uitdrukking: dat/die werkt op mijn zenuwen.

Deze mensen zullen niet snel toegeven dat er iets mis is met hen. Dit doen ze pas wanneer ze er lichamelijke klachten van krijgen, en zelfs dan ligt het vaak nog aan hun lichaam en niet aan hun gedachten, hun doen en laten en denken. Zodra iemand laat zien dat hij nerveus is, laat hij zien dat het niet goed met hem gaat. Vaak zonder het te weten, want men zal zich niet zo maar blootgeven

en zeggen: 'ik zit niet goed in mijn vel'. Mensen die geïrriteerd en nerveus zijn, kunnen niet zo goed met andere mensen overweg, omdat alles wat iemand tegen hen zegt, een belasting van het zenuwstelsel vormt.

Er zijn ook mensen die over stalen zenuwen beschikken. Zij denken dat ze de hele wereld aankunnen en zoeken vaak de problemen op omdat zij hun zenuwen de baas zijn. Deze mensen moet je vooral niet verwarren met mensen die geen nervositeit kunnen tonen. Mensen die geen nervositeit kunnen tonen, hebben helemaal niet in de gaten wat er in hun omgeving gebeurt. Zij zijn zich nergens van bewust en volledig afgestompt. Mensen met stalen zenuwen blijven onder normale omstandigheden heel rustig en wachten af tot zij op de proef gesteld worden. Gebeurt dit, dan blijven ze nog steeds kalm en vertrouwen op hun communicatieve vaardigheden.

De zogenaamde 'zenuwpees' is in rustige omstandigheden al nerveus en overspannen. Maar als de omstandigheden anders zijn dan normaal, dan kunnen ze niet meer gewoon communiceren. Zij springen van de hak op de tak en zien geen oplossing. Van de zenuwen gaan ze huilen of worden agressief.

Ik kan je zeggen dat ik zelf vroeger ook zo was. Ik begon te rennen om direct met een oplossing te kunnen komen, die natuurlijk op die manier niet kwam vanwege al dat zenuwachtige gedoe. Mijn man is heel rustig en toen hij mij leerde kennen vond hij mij als een kip zonder kop. Hij is iemand die eerst van een afstand naar een probleem kijkt en pas daarna een oplossing gaat bedenken.

Ik zocht eerst naar een oplossing en keek dan pas naar het probleem. En dat kost veel meer energie. Ik heb hier heel veel van geleerd en wil hiermee duidelijk maken dat je iemand bewust kunt maken van zijn gedrag. Je kunt een patiënt zover krijgen dat hij wat rustiger wordt, zodat hij zijn zenuwen beter in bedwang kan houden.

Als je je zenuwen goed in bedwang kunt houden, vind

je ook de rust om te mediteren en andere oefeningen te doen. Iemand die hypernervuus is, hoef je niet te laten mediteren want die rent gillend je praktijk uit.

In het boek van Dahlke staan de volgende vragen over nervositeit:

- 
- Laat mijn communicatiepatroon nog ruimte over, of brengt het mij vanwege een voortdurende staat van overbelasting aan de rand van een zenuwinstorting?
 - Houd ik contact met de brandende thema's in mijn leven, of gebruik ik juist mijn 'zwakke zenuwen' om mij eraan te onttrekken?
 - Bij welke gelegenheid heb ik het te kwaad met mijn zenuwen? Wat werkt mij op de zenuwen? Wie sta ik toe dat te doen?
 - Heb ik voldoende ruimte om mij te kunnen ontplooiën, of voel ik me in het nauw gedreven?
 - Hoe is het met mijn zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid gesteld? Beschik ik erover, of probeer ik mezelf steeds weer te bewijzen?
 - Kan ik rust in mijn innerlijk vinden of verdragen? Gun ik mezelf voldoende innerlijke rust?
 - Zijn de doelstellingen die ik voor ogen heb, wel mijn eigen doelstellingen en zijn ze te realiseren? Of koerst mijn leven regelrecht aan op een zenuwinstorting als gevolg van overbelasting?

Neem ook hier de tijd voor de beantwoording. Als je iemand deze vragen wilt voorleggen, geef ik je de volgende tip. Laat de patiënt, waar je bij bent, de vraag net zo vaak opschrijven tot hem iets invalt. Dat wat hem invalt, moet hij opschrijven en hij moet net zolang blijven schrijven tot hij klaar is. Dan laat je hem de vraag hardop aan jou voorlezen samen met zijn antwoord.

De reden dat iemand dit hardop moet doen, is dat je

daarmee een reactie uitlokt. Want meestal weet je niet meer wat je opgeschreven hebt en zodra je iets voor jezelf opleest, blijft het in je geest hangen. Door hardop te lezen, komt het naar buiten samen met de bijbehorende emoties. Deze manier van werken kun je bij iedere ziekte en met iedere vraag toepassen. Je kunt uiteraard ook je eigen vragen bedenken.

LICHAAMSHOUDING EN RUG

De lichaamshouding van iemand verraadt heel veel. De mens kan zijn innerlijke houding verdoezelen door een andere lichaamshouding aan te nemen. Dit doet hij meestal heel bewust. Maar het verraderlijke hiervan is dat andere mensen deze persoon in de problemen kunnen brengen. Dit kan heel bewust, maar ook onbewust gebeuren.

Let eens goed op mensen en kijk hoe hun houding is. Hebben ze een kaarsrechte rug, een holle rug of een bolle rug. Ook kun je letten op de schouders. Staan ze naar voren, naar achteren of hangen ze er maar wat bij. Over de schouders straks meer.

Als je iemand in je praktijk krijgt van wie je ziet dat de lichaamshouding niet is zoals die zou moeten zijn, kun je hem voor een spiegel zetten en laten vertellen wat hij ziet. Laat hem zich bewust worden van zijn houding en vraag wat hij erbij voelt. Voelen is hierbij heel belangrijk. Iemand die voorovergebogen loopt of staat, zal moeite hebben met zijn gevoelens, omdat deze zover mogelijk weggestopt worden in zijn houding.

Zodra je zo iemand voor de spiegel rechtop laat staan, krijgt hij zelfvertrouwen en een goed innerlijk gevoel. Een goede lichaamshouding, en dan bedoel ik met 'goed' gezond, is: rechtop staan, borst een beetje naar voren, buik iets ingetrokken en het bekken gekanteld. Deze houding is niet gemakkelijk en niet iedereen kan op deze manier staan. Ikzelf heb ook nog altijd moeite om deze houding vol te houden, omdat deze mij meer pijn bezorgt door mijn iets holle rug. Vooral in het bekkengebied als gevolg van mijn twee zwangerschappen.

Er zijn meer mensen die daar last van hebben en het is juist heel belangrijk dat zij deze houding aanleren. Oefen iedere dag.

Begin met het kantelen van je bekken en probeer deze houding vijf minuten per dag vol te houden, staand of lopend. Neem dan je schouders erbij en je buik en vervolgens je rug. Voer het op van tien minuten per dag, tot een kwartier, twintig minuten, enzovoort. Elke week komen er vijf minuten bij. Als je al jaren een verkeerde houding hebt, duurt het echt heel lang voor je een goede lichaamshouding de hele dag vol kunt houden. Ik zal eerst de drie rughoudingen bespreken en daarna de vragen.

Bij een **bolle rug** hebben we, volgens Dahlke, te maken hebben met een gebroken kind of volwassene. De houding van de rug is een symptoom van iets wat nodig veranderd zou moeten worden. De bolle rug steekt eigenlijk naar de ouders toe; zij hebben hun kind gebroken. In plaats dat ze meehelpen het kind weer op de been te krijgen en naar het kind luisteren, roepen ze liever: ga recht staan, houd je buik in. Door deze opmerkingen kan het kind de overslag maken naar een **holle rug**. Het gaat van het ene uiterste naar het andere en er is nog niets goeds bereikt. Het kind zal als het volwassene is ook niet flexibel zijn. Het kent alleen het ene en het andere uiterste en geen middenweg. De holle rug is dus de tegenpool van de bolle rug.

De holle rug zegt het eigenlijk al: hol, leeg. De persoon is echt leeg. De meeste mensen beschouwen de **kaarsrechte rug** als de perfecte houding. Helaas, dit is niet waar. Het is geen natuurlijke, maar meer een demonstratieve houding, die vaak ook als bedreiging wordt gebruikt. Mensen met een kaarsrechte rug zijn niet flexibel. Ze staan te strak en hun wil is wet. Ze laten zich niets vertellen. Dit geldt natuurlijk niet altijd, maar vaak wel.

Bij alle drie de houdingen is het heel belangrijk om uit

te zoeken waar de knelling ligt en hoe die weggenomen kan worden. Dahlke heeft voor alle drie de houdingen een aantal vragen, die je jezelf heel kritisch zou moeten stellen.

Ronde rug:

- Ga ik gebukt door het leven? Voor wiens trappen ben ik bang en wie trap ik zelf? Waar ben ik bang voor?
- Voor wie of wat buig ik mij voortdurend?
- Wat denk ik daarmee te bereiken? Waar ben ik op uit?

Holle rug:

- Wat is in mijn leven hol en leeg?
- Wie wil ik iets bewijzen en wat is dat iets?
- Voor welke schokken ben ik beducht? Waarvoor probeer ik weg te veren?

Kaarsrechte rug:

- Wat leveren mijn gehoorzaamheid en braaf functioneren mij op?
- Wat gebeurt er in mijn binnenste als ik van buiten een houding aanneem (bijvoorbeeld bij het in houding staan van soldaten)?
- Hoeveel reden heb ik om zo'n trotse houding aan te nemen?

DE SCHOUDERS

De houding van de schouders verradt hoe iemand geestelijk in het leven staat. Schouders en schouderbladen zijn bedoeld om de romp bijeen te houden en de nek en het hoofd steunen op de schouders. De schouders zorgen als het ware voor de verbinding tussen het hoofd en het lichaam, tussen de geest en het lichaam.

De schouders zorgen er ook voor dat we onze armen kunnen bewegen. De schouders en de rug, oftewel werwelkolom, vormen eigenlijk een eenheid, die laat zien hoe iemand in het leven staat en hoe hij zich voelt. Denk maar

aan afhanginge of opgetrokken schouders. Mensen die vaak last hebben van hun schouders, hebben een innerlijke last te dragen die in veel gevallen onnodig zwaar is. Zij dragen vaak ook nog de last van anderen met zich mee. Dit uit zich in stijve of gespannen spieren.

Mensen die veel met opgetrokken schouders lopen, lijden vaak aan een innerlijke angst. Zij drukken het hoofd in de schouders om zo hun problemen weg te drukken en ze zijn vaak bang voor de indrukken van de buitenwereld. Let maar eens op wat je doet als je ergens erg van schrikt. Je trekt dan automatisch je schouders op en drukt je hoofd naar beneden, je schouders in. Pas als de eerste schrik voorbij is, ontspan je je en komt je hoofd weer omhoog.

Wanneer je dus voortdurend met opgetrokken schouders loopt, ben je bewust of onbewust constant bang, wat zich op den duur uit in chronische klachten. Diezelfde opgetrokken schouders zijn ook bedoeld om het hart te beschermen, dus om niet emotioneel gekwetst te worden.

Mensen die hun schouders laten hangen, dragen te veel verantwoordelijkheid, iets dat ze eigenlijk helemaal niet aankunnen. Langs hun afhanginge schouders willen ze alles wat ze te veel is, af laten glijden. Mensen die er zo bijlopen, zien er enigszins zielig uit, en verdrietig. Ze geven de indruk dat ze alle problemen van iedereen moeten dragen. Zij zien niet in dat zij deze last helemaal niet hoeven te dragen en dat het tijd wordt om hier verandering in aan te brengen teneinde van de klachten af te komen. En ook hier zijn de meest voorkomende klachten verkramping van de spieren.

Wanneer iemand in een constante overbelaste houding staat, moet je niet raar opkijken als de spieren reageren met: 'stop'. Ze verkrampen dan zodanig dat door de optredende pijn bijna geen beweging meer mogelijk is. Dit gaat vaak samen met klachten en spierkrampen in het bekkengebied.

Het bekken fungeert als steun van de schouders en de

rest van het lichaam en alle zorgen die op de schouders rusten, worden op een gegeven moment ook voor het bekken te zwaar. Het is heel belangrijk om al je zorgen eens kritisch te bekijken en te beseffen welke zorgen van jou zijn en welke niet. De zorgen die niet van jou zijn, moet je van je afleggen. En voor de zorgen die wel van jou zijn, moet je een oplossing vinden, zodat de last op je schouders lichter wordt. De vragen die Dahlke hierover stelt, zijn:

- Welke last drukt op mij en is een belasting voor me? Wat ervaar ik als drukkend?
- Wat heb ik zonder te klagen, maar niettemin met verborgen tegenzin, op me genomen? En wat onder protest?
- Wat voor plichten en verantwoordelijkheden heb ik op mij genomen?
- Wat wil ik dragen? Wat moet ik verdragen? Wat zou ik liever niet langer (ver)dragen?

DE KNIEËN

Knieën zijn evenals de rug flexibel. Helaas is tegenwoordig niet iedereen meer zo flexibel als vroeger. Dat heeft enigszins te maken met respect. Vroeger werd bijvoorbeeld nog vaak geknield voor de koning of iemand van adel. Nu is dat niet meer zo en we hoeven ook niet meer zo neerbuigend te zijn. Tegenwoordig gaan we de strijd met iedereen aan en blijven we standvastig op onze benen staan, zonder de knieën te buigen. We zijn niet meer deemoedig en we onderwerpen ons ook niet meer aan anderen.

Het nieuwe ideaalbeeld van veel mensen is de onbuigzame mens. Dit mag dan wel een ideaalbeeld zijn, we krijgen steeds meer last van knieblesures en van de meniscus. Door strak te blijven staan en te lopen, ontstaan er klachten. De meniscus kan scheuren en moet dan meestal chirurgisch worden verwijderd. Deze ingreep heeft iets weg van een herniaoperatie. Zelfs na de ingreep buigen we niet en blijven we de knie (rug) overbelasten, wat nog meer klachten en problemen

oplevert. We vragen ons af waarom we zo'n pijn en last hebben, maar we denken niet verder na over de buigzaamheid die we eigenlijk zouden moeten betrachten.

Je zou moeten leren buigzaam te zijn zonder onderdanig te worden. Dat is niet eenvoudig, omdat beide begrippen dicht bij elkaar liggen. Je hebt de neiging om van het ene uiterste naar het andere te gaan, maar je moet uiteindelijk toch een middenweg vinden. Iemand die kortgeleden een meniscusoperatie heeft ondergaan, heeft voorlopig tijd genoeg om hierover na te denken, omdat hij letterlijk stil is gelegd. Je innerlijke ziel geeft je de tijd om veranderingen in je leven aan te brengen en toont je dat je kritisch moet kijken naar hoe je leven eruitziet en hoe je gedrag daarin past.

Er is één ding dat ik zelf heb ontdekt na mijn eigen meniscusoperatie: ik heb signalen genoeg gehad en wilde niet luisteren, nu hebben mijn lichaam en ziel ervoor gezorgd dat ik niet meer om het signaal heen kan en ik ben letterlijk stilgelegd. Het heeft me wel mijn functie als buschauffeuse gekost, maar als het niet gebeurd was, dan zat ik dit nu niet te schrijven.

De vragen die Dahlke over de knie en de meniscus stelt zijn:

- Welke rol speelt bescheidenheid in mijn leven? Ga ik vanwege noodzaak door de knieën, of laat ik me alleen door het lot buigen?
- Is er in mijn leven een mens die, of een thema dat, mij noodzaakt tot het aannemen van een deemoedige houding?
- Probeer ik me ergens onderuit te wurmen als ik overbelast dreig te raken? Ben ik ertoe geneigd psychisch krom te liggen?
- In welk opzicht ben ik te extreem en laat ik me alleen door 'hogere machten' op de knieën krijgen?
- Hoe zou ik naast mijn uiterlijke bereidheid tot draaien en keren ook mijn innerlijke draai kunnen vinden?
- Vloeit het genoeg dat ik aan uiterlijke (fysieke)

beweging beleef, voort uit rust, of uit eerezucht en nervositeit?

- In welke richting draait het lot mij? Waar moet ik mijn blik op richten?

Ik zou nog veel meer soorten ziekten en klachten kunnen beschrijven, maar dan wordt deze cursus veel te lang. De bedoeling is dat je bij iedere klacht of ziekte uitzoekt wat de betekenis ervan is en wat die je te zeggen heeft. Als je daarnaar luistert, kom je vanzelf op je eigenlijke pad terecht.

Nu kan ik alleen voor mezelf spreken, maar het werkt inderdaad zo. Als ik je zou vertellen wat voor signalen ik allemaal al heb gehad voor ik klachten kreeg aan mijn knieën en voor ik het aan mijn schildklier kreeg, waar ik erg ziek van ben geweest, dan kan ik je alleen maar zeggen dat ik hardleers ben geweest, en soms zelfs nog ben. Er zijn nu eenmaal mensen die eerst op hun gezicht moeten vallen voordat ze leren, en ik ben daar één van.

Wat ik met deze cursus hoop te bereiken, is dat mensen leren eerder naar zichzelf en hun lichaam te luisteren voor ze op hun gezicht vallen, want dan kun je een hoop ellende voorkomen.

De bedoeling van iedere ziekte is 'leren'. Het geeft je de mogelijkheid om innerlijk te groeien en datgene te gaan doen waarvoor je geboren bent. En als dat betekent dat je van een zeer goed betaalde baan naar een minder goed betaalde job moet, maar wel één die je de innerlijke rust en vrede verschaft die je nodig hebt om te groeien, dan zou je dat moeten accepteren. Maar in deze maatschappij wordt niet meer gekeken naar innerlijke groei en rust of vrede, maar naar hoeveel inkomen je hebt en wat voor auto er voor je deur staat. Ik heb het allemaal ervaren en kan je zeggen dat je in eerste instantie een stapje terug moet doen, maar ook daar kom je weer overheen. Nu doe ik het werk dat ik wil, ik heb toch de auto die ik graag wil rijden en ik heb rust en vrede met mijzelf. Wat wil ik dan nog meer? Wat wil jij dan nog meer? Let op wat

voor jou belangrijk is en verander wat nodig is.

Het kan ook zijn dat specifieke ziekten steeds op een bepaalde plaats in je lichaam terugkomen. Ook dat wil zeggen dat je niet de juiste keuzen en/of veranderingen hebt aangebracht in je leven.

Veel klachten en ziekten komen voort uit onopgelost oud karma. Het is dan noodzaak om uit te zoeken wat dat karma is en dit op te lossen, zodat je weer kunt helen en beter kunt worden. Nogmaals gezegd, ziek zijn is niet normaal, gezond zijn wel. We hebben ons lichaam gekregen om er honderden jaren in te kunnen leven, maar we zijn niet eens in staat om er honderd jaar mee te worden. Dit hebben we zelf in de hand, dus waar wachten we nog op om ervoor te zorgen dat we oud en wijs worden?

Ik zal een mooi voorbeeld geven. Dit voorbeeld wil niet zeggen dat je niet van het leven moet genieten, maar het attendeert je alleen op je eigen daden en invloeden.

Je bent jong en je gaat alle dagen van het weekend uit, vrijdag, zaterdag en zondag. Op maandag ga je weer naar school of naar je werk. Je gaat twee keer in de week sporten en zit nog bij een andere club. Je rookt en drinkt ook nog lekker en gebruikt nog wat drugs of wat dan ook. Als je diep in jezelf kijkt en voelt naar hoe het met je is en wat je eigenlijk aan het doen bent met je lichaam en je leven, dan weet je dat het eigenlijk niet zo goed is wat je doet. Maar ach, je leeft maar één keer, wat zou het, wie dan leeft, wie dan zorgt, wat ik nu heb gehad, neemt niemand me meer af, enzovoort. Zo denken velen (en zo heb ik vroeger ook gedacht).

De gedachte te weten dat het niet zo goed voor je is, komt van het geestlichaam ofwel je ziel. Maar daar geef je niet aan toe. Zeker niet als je jong bent. Je gaat door tot je erbij neervalt, want je kan de hele wereld aan, toch?

Toch vraag je je af, zodra je lichamelijke klachten krijgt,

waarom je zo'n pijn hebt. Spierpijn, een gebroken been, gewrichtsklachten, het maakt niet uit wat het is, want het is allemaal even vervelend. Je vraagt je af: waarom moet mij dat nou weer overkomen?

Allereerst had het jou niet hoeven overkomen als je meteen naar je lichaam en je ziel had geluisterd. Dat is echter best moeilijk en niet iedereen weet hoe dat moet. Toen ik zelf jong was wist ik dat wel, maar ernaar luisteren deed ik ook niet en dat heeft voor mij ook zo zijn gevolgen gehad. Maar had ik deze gevolgen niet ervaren, dan schreef ik nu ook niet deze cursus.

Ten tweede heeft je lichaam je al menig signaal gegeven voordat je je been brak, je arm of pols kneusde of welke andere kwetsuur dan ook opliep. Je ziel heeft besloten dat jij het rustig aan moet doen en je wil daar niet naar luisteren. De enige manier waarop je ziel je duidelijk kan maken dat het serieus voor jou bedoeld is, is door jou letterlijk een halt toe te roepen. Voor jou is dat heel vervelend, want het komt je juist op dat moment eigenlijk helemaal niet uit.

Ten derde: nou, daar lig je dan met je been in de lucht, of je arm uit de kom of wat dan ook. Rust is voor jou de enige optie, want je kunt tijdelijk even niets. Dan toch deze tijd maar goed benutten? Natuurlijk niet, je gaat de komende zes weken lekker zitten mokken over hoe lastig het is dat je niet kunt lopen en waarom dit jou moest overkomen en ga zo maar door.

Je ziel zal echter net zolang je aandacht trekken tot je bereid bent om te luisteren. Dat wil niet zeggen dat je niets meer zal overkomen als je eenmaal gehoor geeft aan je ziel. Want niets is zo moeilijk als dat te doen, vooral in deze drukke maatschappij. Er wordt al zo veel van ons geëist, en dan moeten we ook nog doen wat onze ziel wil. Lastig toch? Maar het kan wel en het is zo ontzettend belangrijk voor je verdere ontwikkeling.

De ziekten uit de voorbeelden zijn niet van ernstige aard.

Maar het verhaal gaat ook op voor ernstige kwalen. Dat wil niet zeggen dat als we naar onze ziel gaan luisteren, meteen beter worden. Misschien wordt iemand met een hartkwaal niet meer beter, maar hij krijgt wel de kans te leren hoe hij beter met zijn lichaam, geest en ziel kan omgaan.

Niets in ons leven gebeurt voor niets; het heeft ons iets te vertellen. En om erachter te komen wat dat dan wel mag zijn, daar hebben we ons hele leven de tijd voor. We hebben de kans om naar ons leven te kijken en te bezien hoe we het zelf kunnen veranderen. Alles in ons leven heeft een doel.



Deze minicursus is een module uit de SORAG- cursus Werken met je Innerlijke Kracht.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

