



PROEFLES EN INHOUDSOPGAVE
KINESIOLOGIE / TOUCH FOR HEALTH

Met de cursus kinesiologie / Touch for Health leer je door middel van spiertesten blokkades op fysiek, emotioneel en energetisch niveau op te sporen en te neutraliseren. Met toegepaste kinesiologie herstel jij het natuurlijke evenwicht tussen lichaam en geest zodat heling kan plaatsvinden. Bij deze Touch for Health-cursus ontvang je gratis een reeks heldere instructie-video's, zodat jij precies ziet hoe je als kinesioloog te werk gaat.

WAT LEER JE?

Met cursus Kinesiologie / Touch for Health maak je intensief kennis met deze unieke therapievorm. Door speciale lichaams punten te activeren en meridianen te masseren, herstel je de vitale energiestroom en komen lichaam en geest opnieuw in balans.

Deze Touch for Health-cursus geeft je eerst een gedegen theoretische ondergrond. Je maakt uitgebreid kennis met de oosterse en westerse theorieën die aan de methode ten grondslag liggen. Vervolgens krijg je uitleg hoe je toegepaste Kinesiologie / Touch for Health praktisch uitvoert. De 14-spierebalans, waarmee je de 14 hoofdmeridianen test en balanceert, is hierbij het uitgangspunt.

De cursus bevat veel oefeningen en praktijkvoorbeelden ter ondersteuning van jouw leerproces. Diegenen die zich na het volgen van deze cursus verder willen specialiseren, kunnen via CIVAS een aansluitende praktijkopleiding Kinesiologie volgen.

WAT KAN JE ERMEE?

De cursus Kinesiologie / Touch for Health biedt je de kennis om op verantwoorde wijze met deze unieke methode aan de slag te gaan. Kinesiologie kan gebruikt worden als behandelmethode op zich of kan als aanvullende techniek in iedere natuurgeneeskundige praktijk worden ingezet. Ook voor gebruik in de privésfeer is Kinesiologie bij uitstek geschikt.

Met toegepaste Kinesiologie behandel jij lichamelijke klachten en laat je vitaliteit toenemen. Ook bij emotionele en psychische aandoeningen zoals stress, angst en nervositeit biedt deze Kinesiologie / Touch for Health-cursus uitkomst.



JOUW GRATIS PROEFLES

CIVAS geeft jou, voordat je daadwerkelijk met jouw studie begint, deze gratis proefles en inhoudsopgave. Zo krijg je alvast een duidelijk beeld van de kwaliteit van het studiemateriaal en de heldere lesopbouw.

GEEF JE CARRIÈRE EEN IMPULS

Ben je na het lezen van de proefles ook overtuigd dat dit *jouw* studie is? Schrijf je dan direct in en ga binnen enkele dagen van start. Vele duizenden cursisten gingen je voor en gaven hun carrière een nieuwe impuls met een opleiding van CIVAS.

HEB JE NOG VRAGEN?

Heb je nog vragen over studeren bij CIVAS? Stuur dan een e-mail naar info@civas.nl of bel tijdens kantooruren 023 - 55 11 511. Onze studiebegeleiders helpen je graag verder met al jouw vragen of het geven van passend studieadvies.

GA SNEL VAN START

Schrijf je vandaag nog in en ontvang het studiemateriaal binnen twee werkdagen thuis. Inschrijven kan eenvoudig via onderstaande oranje knop, maar ook via de website of telefonisch.

>> **SCHRIJF JE NU IN**

INHOUDSOPGAVE

LES 1 WAAROM KINESIOLOGIE EN WAT IS HET?

1.1 Inleiding	1-2
1.2 Hoe gebruik je deze cursus?	1-4
1.3 Ondersteunende praktijkdagen	1-5
1.4 De rode draden in deze cursus	1-5
1.5 Ons lichaam weet hoe het moet (of niet?)	1-9
1.6 Ook onze psyche is niet dom (of wel?)	1-12
1.7 Meestal genezen we onszelf	1-14
1.8 Met een beetje hulp	1-15
1.9 De medische wetenschap in ons deel van de wereld	1-16
1.10 Een kentering?	1-18
1.11 Nieuwe bewegingen	1-19
1.12 Nieuwe inspiratiebronnen	1-21
1.13 Toegepaste kinesioLOGIE/Touch for Health	1-22
1.14 Weer wat grote lijnen	1-27
1.15 Wat is spiertesten?	1-28
1.16 Balanceren via reflexpunten en meridianen	1-30
1.17 Doelen van het spiertesten	1-33
1.18 Kinesiology en de 'gewone' medische wereld	1-34
1.19 Helpdeskmedewerker	1-35
Vragen Les 1	1-40

LES 2 YIN EN YANG, DE WET VAN DE VIJF ELEMENTEN EN DE MERIDIANEN

2.1 Yin en yang	2-2
2.1.1 Tri- en bigrammen	2-3
2.1.2 Alles beweegt en verandert	2-7
2.2 De wet van de vijf elementen	2-14
2.2.1 De Shengcyclus	2-15
2.2.2 De Khocycclus	2-16
2.2.3 Genereren en beteugelen	2-18
2.3 De vijf elementen en bijbehorende emoties	2-19
2.4 De vijf elementen en de orgaansystemen	2-21
2.5 En nog veel meer	2-23
2.6 De veertien meridianen	2-26
2.7 De meridiaanparen in de vijf elementen	2-29
2.7.1 De meridianen van Milt en Maag	2-30

2.7.2 De meridianen van Hart en Dunne Darm	2-30
2.7.3 De meridianen van Nieren en Blaas	2-31
2.7.4 De meridianen van Hartbeschermer en Drievoudige Verwarmer	2-32
2.7.5 De meridianen van Lever en Galblaas	2-34
2.7.6 De meridianen van Longen en Dikke Darm	2-34
2.8 De meridiaancyclus	2-35
2.9 De meridiaandouche/-dans	2-38
2.10 Alle veertien meridianen in beeld	2-39
2.10.1 Centrale meridiaan	2-40
2.10.2 Gouverneurmeridiaan	2-40
2.10.3 Maagmeridiaan	2-41
2.10.4 Miltmeridiaan	2-43
2.10.5 Hartmeridiaan	2-44
2.10.6 Dunne Darm-meridiaan	2-45
2.10.7 Blaasmeridiaan	2-46
2.10.8 Niermeridiaan	2-48
2.10.9 Kringloop- of Hartbeschermermeridiaan	2-49
2.10.10 Drievoudige Verwarmer-meridiaan	2-50
2.10.11 Galblaasmeridiaan	2-52
2.10.12 Levermeridiaan	2-53
2.10.13 Longmeridiaan	2-54
2.10.14 Dikke Darm-meridiaan	2-55
Vragen Les 2	2-57

LES 3 JEZELF IN BALANS BRENGEN

3.1 Inleiding	3-2
3.2 Oefeningen om de hersenhelften te integreren	3-3
3.2.1 De liggende acht	3-4
3.2.2 De kruisloopbewegingen	3-5
3.3 Je energie activeren	3-10
3.3.1 De slingeroefening	3-10
3.3.2 De energiestroom inschakelen	3-11
3.3.3 De Wayne Cook-oefening	3-13
3.3.4 De Centrale meridiaan spoelen	3-15
3.3.5 De thymus bekloppen	3-16
3.4 Eerste hulp bij spanningsklachten	3-17
3.4.1 Nekverkrampingen losmaken	3-18
3.4.2 Spanningshoofdpijn wegmasseren	3-20

3.4.3	Schouder- en beenontspanning	3-22
3.4.4	Je onderrug ontspannen	3-23
3.4.5	De ruggenwervels lossen maken	3-25
3.4.6	De Reuzengeeuw	3-26
3.5	Dagelijkse stress afvoeren	3-27
3.5.1	De Emotionele Stress Release-basisoefening	3-27
3.5.2	De ERS-techniek in spreidstand	3-28
3.5.3	Oude stresspatronen doorbreken	3-30
3.5.4	Cloaca	3-31
3.5.5	Het lampje	3-33
3.6	Spiertesten	3-33
3.6.1	Zelftesten	3-35
3.6.2	Het 'ja'-'nee', 'waar'-'niet waar'-spel	3-37
3.6.3	Het balanceren van ongewenste overtuigingen	3-39
3.6.4	Werken met affirmaties	3-40
3.7	Ontspannen kaken	3-43
3.8	Het balanceren van je meridianen	3-44
3.8.1	Het vederen of bewandelen van je meridianen	3-48
3.9	Het stimuleren van de neurovasculaire en neurolymfatische punten	3-48
3.10	Enkele voorbeelden uit de kinesiolepraktijk	3-49
	Vragen Les 3	3-51

LES 4 DE 14 SPIERENBALANS

4.1	Inleiding	4-2
4.2	De kunst van het spiertesten	4-3
4.3	De balanceermethoden	4-5
4.3.1	Neurolymfatische punten (NL-punten)	4-7
4.3.2	Neurovasculaire punten (NV-punten)	4-12
4.3.3	Meridiaanmassage	4-14
4.4	Aandachtspunten bij het spiertesten	4-14
4.5	De voortests	4-15
4.5.1	Het controleren van de indicatorspier	4-15
4.5.2	Reversal van de Centrale meridiaan	4-18
4.5.3	Switching	4-21
4.5.4	Water	4-23
4.5.5	De ogen	4-23
4.5.6	De oren	4-24
4.6	De 14 spierenbalans	4-25

4.6.1 Centrale meridiaan (CV)	4-25
4.6.3 Maagmeridiaan (MA)	4-31
4.6.4 Miltmeridiaan (MI)	4-34
4.6.5 Hartmeridiaan (HA)	4-37
4.6.6 Dunne Darm-meridiaan (DU)	4-40
4.6.7 Blaasmeridiaan (BL)	4-43
4.6.8 Niermeridiaan (NI)	4-46
4.6.9 Kringloopmeridiaan (KRI)	4-49
4.6.10 Drievoudige Verwarmer-meridiaan (DRI)	4-52
4.6.11 Galblaasmeridiaan (GB)	4-55
4.6.12 Levermeridiaan (LE)	4-58
4.6.13 Longmeridiaan (LO)	4-61
4.6.14 Dikke Darm-meridiaan (DI)	4-64
4.7 Problemen bij het testen	4-67
Vragen Les 4	4-69

LES 5 STRUCTUUR, CHEMIE EN EMOTIES

5.1 Inleiding	5-2
5.2 De driehoek van Touch for Health	5-2
5.2.1 Om de driehoek heen	5-6
5.2.2 Geschiedenis	5-7
5.2.3 Context	5-8
5.2.4 Omgeving	5-8
5.2.5 Toekomst	5-9
5.3 Een brede definitie van gezondheid	5-11
5.4 De ingang van de toegepaste kinesiologie: de structuurkant van de driehoek	5-12
5.5 De voeding/chemie-kant van de driehoek	5-15
5.5.1 Ons voedsel	5-16
5.5.2 Suiker in onze benzinetank	5-19
5.5.3 Voeding testen met spiertesten	5-20
5.5.4 Allergieën	5-21
5.5.5 Het gebruik van voedingssupplementen	5-24
5.5.6 Water drinken	5-24
5.5.7 Lucht inademen	5-25
5.6 De emotioneel/mentaal-kant van de driehoek	5-26
5.6.1 De emotiekant van de driehoek	5-27
5.6.2 De gevoelskant van de driehoek	5-30
5.6.3 De taalkant van de driehoek	5-30

5.7 In de put of uit de put	5-36
Vragen Les 5	5-40

LES 6 STRESS: WAT IS HET, HOE LEREN WE HET AAN EN HOE KOMEN WE ER WEER VANAF?

6.1 Inleiding	6-2
6.2 Een geschiedenis van de stress	6-2
6.3 Wat is stress volgens kinesiologyen?	6-5
6.4 Fijne en minder fijne stress	6-6
6.5 Hoe ons lichaam reageert op stress	6-9
6.6 Het systeem leert	6-14
6.7 Leren in onze vroege kindertijd: de reflexen	6-17
6.7.1 Angst-/verlammingsreflex en Mororeflex	6-20
6.7.2 Palmair-, Plantair- en Babinskireflex	6-23
6.7.3 Zuig- en zoekreflex	6-24
6.7.4 Galantreflex	6-26
6.7.5 Asymmetrische Tonische Nek Reflex (ATNR)	6-27
6.7.6 Symmetrische Tonische Nek Reflex (STNR)	6-29
6.7.7 Nekoprichtingsreflex	6-30
6.7.8 Vestibulairreflex	6-31
6.8 Mensen zijn verschillend	6-33
6.9 Wat doe je eraan?	6-35
6.10 De emotionele staat van je lichaam	6-35
Oefening	6-36
6.11 Enkele voorbeelden uit de kinesiologyepraktijk	6-36
Vragen Les 6	6-41

LES 7 ONS BREIN ZIT OVERAL

7.1 Inleiding	7-2
7.2 Onze hersenen: het brein in ons hoofd	7-2
7.3 Het brein en de toegepaste kinesiologye	7-3
7.4 De bouw van het brein in ons hoofd	7-3
7.4.1 De hersenstam	7-4
7.4.2 De kleine hersenen	7-6
7.4.3 Het lymbische systeem	7-6
7.4.4 De grote hersenen of het cerebrum	7-8
7.5 Het breinonderzoek en de moeilijkheden	7-11
7.6 De beleving van de linker- en rechterhersenhelft	7-14
7.7 Ons zenuwstelsel	7-18

7.8	Ons spijsverteringssysteem	7-20
7.8.1	Onze mond	7-22
7.8.2	Onze slokdarm	7-22
7.8.3	Onze maag	7-23
7.8.4	Onze portierspier	7-23
7.8.5	Onze dunne darm	7-23
7.8.6	Onze dikke darm	7-24
7.9	Het brein in onze darmen	7-25
7.9.1	Onderzoek naar ons buikbrein	7-26
7.9.2	Het enterische zenuwstelsel en de toegepaste kinesio­logie	7-27
7.10	Het brein in onze celwand	7-30
7.10.1	De cellengemeenschap: samenwerking en specialisatie	7-30
7.10.2	Een beetje celbiologie	7-32
7.10.3	Het zijn niet onze genen, maar onze celmembranen	7-33
7.10.4	De genen als brein van de cel?	7-34
7.10.5	De epigenetica	7-35
7.10.6	Het verband tussen IME's en genen	7-38
7.11	Lipton over Newton en Einstein	7-39
7.12	Groei en bescherming gaan moeilijk samen	7-41
	Vragen Les 7	7-44

LES 8 WETENSCHAP IN PERSPECTIEF

8.1	Inleiding	8-2
8.2	Karl Popper: een korte biografie	8-6
8.2.1	Het Empirisme en de Waarheid	8-7
8.2.2	Popper: de absolute waarheid bestaat niet, we kunnen slechts gissen	8-8
8.2.3	Broodnodige herhaling en het risico van dogmatisme	8-10
8.3	Thomas Kuhn: een korte biografie	8-12
8.3.1	Van normatief naar descriptief: kritiek op de logisch positivisten	8-13
8.3.2	Verskillende fases en schoksgewijze veranderingen	8-15
8.3.3	Ook volgens Kuhn bepaalt ons denkraam onze kijk op de wereld	8-18

8.4 Veel wetenschappelijke disciplines in crisis	8-20
8.4.1 Wetenschap tot 1650	8-20
8.4.2 Een revolutie in de (natuur)wetenschappen	8-24
8.4.2.2 Veldtheorieën	8-28
8.4.2.3 Kwantummechanica	8-29
8.5 Biologie	8-32
8.5.1 Het morfogenetische veld van Rupert Sheldrake	8-36
8.6 Economie	8-39
Vragen Les 8	8-45

LES 9 MEDISCHE WETENSCHAP IN PERSPECTIEF

9.1 Inleiding	9-2
9.2 De medische wetenschap: een korte geschiedenis	9-3
9.2.1 Prehistorische geneeskunst	9-4
9.2.2 Geneeskunde bij de oudste cultuurvolkeren	9-4
9.2.3 Griekenland	9-9
9.2.4 Rome	9-13
9.2.5 Middeleeuwen	9-15
9.2.6 Renaissance	9-21
9.2.7 Moderne tijd	9-25
9.3 Vanaf 1865: wettelijke regelingen	9-27
9.4 Geneeskunde: evidence-based of practice-based?	9-29
9.5 Nog een wetenschap in crisis?	9-30
9.5.1 Ziektekunde of gezondheidskunde	9-30
9.5.2 Bewezen is vaak niet zo erg bewezen	9-32
9.5.3 We worden allemaal niet gezonder	9-33
9.5.4 Protocolen en nog meer protocollen	9-34
9.6 Bewegingen	9-34
9.6.1 Arine Vlieger	9-35
9.6.2 Integrative Medicine	9-36
9.6.3 Nieuwe onderzoeksvelden	9-37
9.6.4 Veranderende bekostiging	9-38
9.7 De populariteit van de alternatieve zorg	9-43
Vragen Les 9	9-47

LES 10 EN NU VERDER...

10.1 Inleiding	10-2
10.2 CIVAS-praktijkdagen	10-2
10.3 Beschrijving van de verschillende modules	10-3
10.3.1 Jezelf balanceren	10-4
10.3.2 Touch for Health 1	10-4
10.3.3 Touch for Health 2	10-4
10.3.4 Touch for Health Metaforen	10-4
10.3.5 Touch for Health 3	10-5
10.3.6 Touch for Health 4	10-6
10.4 Kinesiologie als beroep	10-6
10.4.1 Wellness Kinesiology College	10-8
10.4.2 Stichting Topki	10-10
10.4.3 Nederlandse School voor Kinesiologie	10-12
(Inspiratie)bronnen	10-14
Boeken	10-15
Dvd's	10-17

LES 1 WAAROM KINESIOLOGIE EN WAT IS HET?

1.1 INLEIDING

Deze cursus is een kennismaking met de toegepaste kinesioLOGIE, waarvan Touch for Health een onderdeel is. In dit eerste hoofdstuk behandelen we de uitgangspunten en belangrijkste onderwerpen van deze cursus in vogelvlucht. In de volgende hoofdstukken diepen we de verschillende onderdelen verder uit.

Touch for Health begon met dr. John F. Thie. Een Amerikaanse chiropractor die na een vruchtbaar leven, waarin hij deze technieken voor het grote publiek toegankelijk heeft gemaakt, in 2005 overleed. Wie kan het allemaal beter introduceren dan hijzelf? Hieronder een deel van het voorwoord dat hij schreef voor het *Touch for Health Pocketbook* (2002)

Ik heb nu meer dan dertig jaar gewerkt met dit systeem om de energie van mensen te balanceren, en ik ben nog steeds verbaasd hoe goed en hoe gemakkelijk het mensen helpt. Het potentieel van mensen om, kleine of dramatische, veranderingen in hun (lichaams) houding en hun aspiraties aan te brengen is een constante bron van vreugde voor mij en voor de mensen met wie ik werk. Nu nodig ik JOU uit om je af te vragen wat je werkelijk wilt met je leven, om je energie te balanceren en je pijn en spanning te verminderen.

In het midden van de jaren zestig introduceerde George Goodheart, DC, mij in de principes van het spieren balanceren, het spiertesten en het integreren van het acupunctuurmeridianensysteem door middel van zijn systeem van Applied Kinesiology. Ik realiseerde mij al snel dat deze benadering voor het verbeteren en balanceren van de lichaamshouding meer dan een krachtige methode was voor vakgenoten. Ik zag dat de filosofie en veel van de eenvoudige technieken goed door leken gebruikt zouden kunnen worden om hun eigen gezondheid te verbeteren en te onderhouden.

Sinds die tijd is het systeem dat ik voor mijn patiënten ontwikkelde, Touch for Health genaamd, vertaald in 23 talen en zijn er

cursussen gegeven in ten minste honderd landen. Atleten hebben hun prestaties verbeterd. Studenten hebben hun leervermogen verhoogd. Families hebben pijnen en pijnjes verlicht. Artsen en therapeuten van allerlei soort hebben de technieken in hun praktijk geïntegreerd en hun patiënten geleerd zichzelf te helpen.

Ik ben heel dankbaar dat ik deze technieken tot mijn beschikking heb, zodat ik mensen kan helpen om zich beter te voelen en meer van hun leven te genieten. Ik ben overdonderd door de telefoontjes, brieven en e-mails die ik vanuit alle uitboeken van de hele wereld krijg van mensen die Touch for Health geleerd hebben en vertellen dat het hun leven veranderd heeft.

Wat je pad ook moge zijn, ik hoop dat dit pocketboek bij zal dragen aan een vreugdevolle, doorgaande ontdekking van jouw unieke talenten en doelen in je leven, en aan je levensvervulling als de unieke en kostbare mens die je bent.

In Touch

*Dr. John F. Thie,
Malibu, California, 1 maart 2002*

Deze cursus is praktisch én theoretisch. De praktische onderdelen vind je vooral in hoofdstuk 3 en 4. We adviseren je om vooral de oefeningen uit hoofdstuk 3 te doen. Samen met klanten, vrienden en huisgenoten. Of lekker alleen voor jezelf. Het balanceren van de veertien spieren, die bij de veertien hoofdmeridianen horen, leggen we in hoofdstuk 4 uit. Lees het, bekijk de bijbehorende instructiefilm op het studentenportaal en speel ermee.

Veel van de theorie is niet specifiek voor de toegepaste kinesiologie. Daarin worden ook onderdelen uit de biologie, anatomie en psychologie aangehaald. Een aanwijzing dat we werkelijk holistisch bezig willen zijn. Onder holistisch werken verstaan we dat we 'de hele mens' in ogenschouw en overweging nemen en ons tot in het diepste realiseren dat alles met alles samenhangt. We houden ons niet alleen bezig met het lichaam (met zijn spieren en botten,

chemische processen, hormonale (on)evenwicht en al dan niet prettig werkend zenuwstelsel), maar ook met de geest (waaronder psychologische processen, al dan niet handige emoties en onze overtuigingen over onszelf en de wereld). Dat is veel. Zelfs zo veel dat het een hele klus is om al deze onderdelen in hun samenhang te behandelen. Op elk onderdeel zou je nog jarenlang verder kunnen studeren.

We hebben ervoor gekozen alle aspecten (kort) te behandelen om duidelijk te maken dat veel zaken meespelen als we het hebben over 'de mens'. De toegepaste kinesiologie is geen nieuwe, geïsoleerde methode, maar is juist bij uitstek geschikt om de verbanden te leggen tussen verschillende invalshoeken. Door te werken met individuele mensen én, naast met de woorden die ze gebruiken, met het lichaam komt het geheel weer in beeld. We kunnen ons 'heel' voelen, daar zijn we op gebouwd. Als we versnipperd, ziek of ongelukkig zijn, zijn blokkades of verstoringen in het geheel gesloten. Via de methoden en technieken uit de toegepaste kinesiologie kunnen we onze natuurlijke heelheid terugvinden.

1.2 HOE GEBRUIK JE DEZE CURSUS?

Het is niet nodig om alles uit je hoofd te leren, tenzij je dat erg leuk vindt natuurlijk, om met de technieken die in deze cursus aangeboden worden te kunnen werken: je hoeft toch ook niet elektro-techniek gestudeerd te hebben om de elektrische apparaten in je huis te kunnen bedienen?

Deze cursus is bedoeld om duidelijk te maken waar de belangrijke knopjes op en in ons lichaam zitten, zodat zoveel mogelijk mensen deze kunnen gebruiken en daarmee hun gezondheid en geluk kunnen bevorderen. De vragen aan het einde van elk hoofdstuk zijn zo gesteld dat die je zullen helpen de belangrijkste zaken er nog even uit te lichten.

Bij de cursus hoort een instructiefilm (te vinden op het studentenportaal) die speciaal voor deze cursus gemaakt is. Het testen en balanceren van de veertien spieren wordt gedemonstreerd door Jeroen van Hasselt (Faculty van het International Kinesiology

College voor Nederland) en Loes Turk. Daarnaast worden enkele andere oefeningen uit deze cursus gedemonstreerd. Gebruik de instructiefilm dus om te bekijken wat we met de tekst in hoofdstuk 4 bedoelen.

In de hele cursus staan verschillende soorten oefeningen, met als kern de 14 spierenbalans in hoofdstuk 4. Door de oefeningen veel te doen, en daarnaast de theorie te bestuderen, bedien je je linker- én rechterhersenhelft, waardoor een geïntegreerde manier van leren ontstaat. Niet alleen uit je hoofd, maar ook vanuit je hart. Denken en doen: als die twee harmonieus samenkomen, kunnen wonderbaarlijke dingen gebeuren.

1.3 ONDERSTEUNENDE PRAKTIJKDAGEN

Voor degenen die onder begeleiding van een instructeur het praktische deel verder willen ontdekken en oefenen, worden er - bij voldoende belangstelling - praktijklessen aangeboden. Alle aangeboden praktijklessen worden verzorgd door gecertificeerde instructeurs.

Mocht je de smaak zo te pakken krijgen dat je professioneel aan de slag wilt met de toegepaste kinesioïogïe, dan kun je overwegen een van de hbo-opleidingsroutes gaan doen (zie hoofdstuk 10).

1.4 DE RODE DRADEN IN DEZE CURSUS

Deze cursus heeft enkele rode draden. Die worden in steeds weer iets andere bewoordingen voortdurend herhaald.

- 1 *Alles verandert voortdurend en er zijn steeds weer momenten waarop 'alles klopt'*

Leven is bewegen: je bent, denkt, loopt en voelt over vijf minuten al anders dan nu. Dat is soms vervelend. Ook mooie relaties komen wel eens tot een einde, leuke opleidingen hebben een diploma-uitreiking en houden daarmee op. De harmonieuze fase in je gezin die je nu ervaart, zal misschien wel overgaan in een wat moeizamere fase.

Als je in de problemen zit, is het wel fijn dat alles voortdurend verandert. De huilbuien die je nu hebt, zullen overgaan en de pijn die je nu lijdt zal minder schrijnend worden. De toegepaste kinesiologie is een mooie manier om je te helpen soepeler om te gaan met deze voortdurende verandering, zodat je ook in de wat moeilijker fases van je leven niet vastloopt en volop kunt genieten van de momenten waarop 'alles klopt'.

2 *Stress hoort erbij, beweging voert de stress weer af*

Als je lang in een stressvrije, volkomen gebalanceerde toestand leeft, leer je ook niet veel meer; je ontwikkeling stopt. Een beetje stress houdt de pit erin. Aan de andere kant: als je te lang onder te veel stress leeft, gaat er van alles 'vastzitten'.

Zoals je in hoofdstuk 6 en 7 zult lezen, gaan leren en ontwikkelen niet goed samen met beschermen, vluchten en vechten. Dan is het de uitdaging om weer in beweging te komen, zodat we gedragspatronen die niet meer nuttig zijn makkelijker kunnen loslaten. Bij dat 'vastzitten' kunnen spieren, botten, voedingspatronen, gedachten, overtuigingen of emoties betrokken zijn, waarschijnlijk allemaal tegelijkertijd en op elkaar inwerkend. Als er te veel 'vastzit', zijn we vooral bezig met overleven. Is er weer beweging mogelijk, dan zijn je keuzemogelijkheden vergroot en kun je weggkomen van patronen die jou ziek en ongelukkig maken en kun je andere patronen creëren die beter bevallen. Dan kun je weer leven in plaats van alleen maar overleven.

3 *Juist in het werken met en waarderen van de tegenstellingen ligt de uitdaging van ons leven*

Alles is mooi én lelijk, wit én zwart. Het schrijven van deze cursus is leuk én vreselijk. Alle tegenstellingen oplossen en de wereld volkomen begrijpelijk en hanteerbaar maken, is niet het doel. De tegenstellingen houden ons wakker en levendig en nodigen ons uit om ons te ontwikkelen. Je vergroot je kans op geluk en gezondheid als je 'ja' zegt tegen de wereld en jezelf zoals jij en de wereld nú zijn. Inclusief je protesten tegen de onderdelen die wel beter kunnen, en dus inclusief je streven om te leren en te verbeteren. En inclusief je ontevredenheid over onderdelen van jezelf en de

rest van de wereld waarop je (nog) geen antwoord hebt. Ook die momenten kun je waarderen en van genieten.

4 *Alles hangt met alles samen*

Soms wordt in de cursus ingezoomd op een onderdeel om dat beter te kunnen bestuderen, maar blijf je realiseren dat niets en niemand geïsoleerd leeft.

Een mooie metafoor in dit verband is het orkest. Om een geslaagd optreden te maken, heb je allerlei dingen nodig: de verschillende onderdelen van het instrument, iemand die weet hoe je die onderdelen in elkaar moet zetten, veel verschillende instrumenten die goed in elkaar zitten en een dirigent die het geheel in de gaten houdt en aanwijzingen geeft. Muzikanten die hun instrument goed kunnen bespelen én bereid zijn een onderdeel van het geheel te zijn. Een componist die de noten op papier zet. En natuurlijk een luisteraar die zijn oren ter beschikking wil stellen. Hier en daar een vals nootje drukt de pret nauwelijks, maar de hele ritmesectie die er niets van bakt, of een solist die een slechte dag heeft, valt wel erg op.

Zo is het ook met een zinvol, gezond leven creëren. Daarvoor is van alles nodig. En de onderdelen moeten ook nog zo goed mogelijk samenwerken en op elkaar aansluiten.

5 *We zien de wereld allemaal verschillend*

Hoe we de wereld zien en ervaren, hangt af van onze vroegere ervaringen, die onze waarneming beïnvloeden, en van de plaats waar we staan. Deze verschillen zijn waardevol. Ze maken dat we, als we af en toe van gezichtspunt veranderen, samenwerken met anderen die op een andere plaats in de wereld staan en dat we uitwisselen, meer kunnen zien. Strijd om 'wie het goed ziet' is meestal niet vruchtbaar. Vreedzame uitwisseling van de verschillende standpunten is wél vruchtbaar, dat maakt onze wereld groter en inspireert ons wellicht om het eens anders te doen.

Als hulpverlener is het belangrijker om je klant te helpen een helderder zicht te krijgen op zijn kijk op de wereld dan om je eigen

kijk op de zaak stevig te promoten. Je mag natuurlijk wel je ervaring en kennis inbrengen.

Wijze leermeester

Een wijze leermeester ging eens met zeven leerlingen een ochtendwandeling maken, terwijl de dauw nog over het land lag. Na enige tijd brak de zon door. De dauwdruppels schitterden dat het een lieve lust was.

Bij een grote dauwdruppel liet de meester halt houden. Hij zette zijn leerlingen zo rondom de druppel dat de zon erop bleef schijnen en vroeg welke kleur de druppel had. Ze noemden allemaal een andere kleur en waren alle zeven zeker van hun gelijk.

Toen liet de oude meester hen enige keren van plaats wisselen. Zo zagen ze dat ze, ondanks de verschillen in waarneming, toch allemaal de waarheid hadden gesproken. De meester zei: "Hoe u de waarheid ziet, hangt af van de plaats en de tijd die u in het leven inneemt, zoals u daarnet een deel van het licht heeft gezien en dat voor de waarheid aanzag... Laat uw medemensen in volle vrijheid hun eigen weg bewandelen, hun eigen plaats innemen en hun eigen deel van het licht waarnemen. Totdat uzelf een van de groten bent geworden en de zeven kleuren als één kunt zien, is bescheidenheid op haar plaats."

Hetzelfde, maar net iets anders gezegd, uit de Talmoed:

We zien de dingen niet zoals ze zijn – we zien ze zoals wij zijn.

En ook Eckhart Tolle zegt iets soortgelijks:

Bedenk dat je kijk op de wereld een afspiegeling is van je bewustzijnstoestand. Je staat er niet los van en er is geen objectieve wereld buiten jezelf. Op elk moment scheidt je bewustzijn de wereld die je bewoont.

Je zou kunnen zeggen: als we de wereld observeren, erover nadenken en onze observaties uitwisselen met elkaar, leren we niet alleen veel over de wereld buiten ons, maar minstens evenveel over onszelf.

1.5 ONS LICHAAM WEET HOE HET MOET (OF NIET?)

Ons lichaam is heel erg intelligent. Met intelligent bedoelen we niet dat ons lichaam geweldig kan redeneren of boeken kan schrijven, maar dat ons lichaam 'kennis van zaken' heeft. Op het moment dat we ons realiseren wat er allemaal gebeurt, vanaf dat ene eitje en dat ene zaadcelletje waarmee het begint, kunnen we eigenlijk alleen nog maar even achteruit gaan zitten in grote bewondering.

En eigenlijk doet ons lichaam het allemaal zelf. De cel die hartcel moet worden, wéét hoe hij hartcel moet worden. De cel die botcel moet worden, wéét hoe hij botcel moet worden. De boterham met kaas die we naar binnen werken, wordt 'vanzelf' uit elkaar gehaald tot de stoffen die ons lichaam nodig heeft. Ons lichaam weet hoe het al die onderdelen naar die plaatsen in ons lichaam moet brengen waar deze nodig zijn.

In de loop van ons leven vernieuwt ons lichaam zichzelf voortdurend. En ook dat gaat in principe 'vanzelf', dus zonder ingrijpen van ons bewuste zelf. En het gaat ook nog eens verbazingwekkend vaak goed.

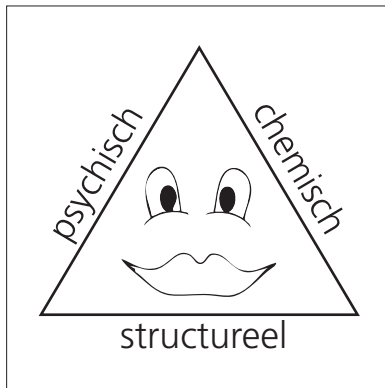
Elke cel in ons lichaam is geprogrammeerd. Celdeling vindt plaats in reactie op de eigen innerlijke behoeften van de cel, in combinatie met signalen van de cellen in de omgeving, signalen van de hersenen en van de verder weg gelegen organen die door boodschappen contact houden met de cel. Celdeling berust, normaal gesproken, op een zorgvuldig overwogen, goed doordachte 'beslissing' van de cel. Zoals alles wat onze inwendige intelligentie regelt, is het een fascinerend samenwerkingsproces.

In de loop van ons leven worden 'patronen' gecreëerd, we vinden niet elke dag opnieuw het wiel uit. Ons lijf heeft in aanleg bepaalde mogelijkheden. Tijdens ons leven 'leert' het autonome

zenuwstelsel welke reacties horen bij een bepaald gevoel, bepaalde gedachte of bepaalde ervaring. Zo ontstaat een patroon van reacties (die je ook bewegingen zou kunnen noemen) die op hun beurt onze ervaringen weer beïnvloeden.

Zo bouwen we een 'realiteit' op. We ervaren deze gewoontes wel, maar kunnen die niet altijd even goed sturen; ze zijn ingesleten en naar ons onder- of onbewuste gezonken. Als we ons redelijk fit en gelukkig voelen, zijn deze gewoontes blijkbaar effectief; alle processen in ons lijf en de overtuigingen die we hebben, doen wat ze moeten doen. Als we ziek zijn of ongelukkig, zijn de patronen blijkbaar niet meer effectief; ze belemmeren ons welbevinden, we zijn in een soort 'kramp' geschoten, we herhalen voortdurend hetzelfde – niet meer effectieve – patroon (zie hoofdstuk 6).

Veranderen blijkt niet eenvoudig. We zijn namelijk erg gehecht aan onze gewoontes. Met de methoden uit de toegepaste kinesio- logie kunnen we, door middel van spiertests, onderzoeken waar belemmeringen (ook wel blokkades genoemd) zich in ons lichaam bevinden. Daar ligt de uitdaging tot verandering. Door een hele serie balanceermethoden kun je met die blokkades werken, waardoor je weer op een andere manier verder kunt met je leven. Er ontstaat meer bewustzijn en dat schept ruimte voor alternatieven.



Figuur 1.1: De lachende driehoek

Blokkades kunnen zich afspelen op verschillende gebieden. Op structureel gebied bijvoorbeeld, omdat je ooit iets gebroken of vreselijk verrekt hebt, te lang in dezelfde houding gewerkt hebt of geopereerd bent en nog last hebt van de fysieke en/of emotionele littekens. Op chemisch gebied door verkeerde eetgewoontes, een tekort aan bepaalde vitamines en mineralen of een toxische belasting die je ooit opgelopen hebt. Of op psychisch gebied: je overtuigingen over jezelf en de wereld en je vastgeroeste emoties maken je ongelukkig en ziek.

Omdat we ons lichaam kunnen zien en aanraken, wij het gewicht ervan ronddragen en als we niet opletten tegen de deur aanlopen en dat zeer doet, zijn we geneigd ons lichaam in de eerste plaats als iets 'materieels' te zien. Met andere woorden: als een onveranderlijk 'iets' wat in ruimte en tijd is verstart. Dat is echter geen goede voorstelling van zaken.

Als we ons lichaam zouden zien zoals het werkelijk is, zouden we niet twee keer hetzelfde zien. Van alle cellen in ons lichaam bestond 98% een jaar geleden nog niet. Het skelet, dat zo stevig lijkt, bestond drie maanden geleden nog niet.

Onze huid vernieuwt zich maandelijks. De binnenwand van onze maag om de vier dagen en het oppervlak van onze maagwand, waar zich de cellen bevinden die met het voedsel in aanraking komen, om de vijf minuten. De cellen van onze lever vernieuwen zich trager. Maar ook door die cellen stromen voortdurend nieuwe atomen, als water door de bedding van een rivier, zodat eens in de zes weken een nieuwe lever tot stand komt. Zelfs in onze hersenen, waar de gestorven cellen niet worden vervangen, is het gehalte aan bijvoorbeeld koolstof, stikstof en zuurstof anders dan een jaar geleden.

Het is alsof we in een huis wonen waarvan de bakstenen systematisch eens per jaar worden verwijderd en vervangen. Als we geen wijzigingen in het ontwerp aanbrengen, lijkt het huis ogenschijnlijk onveranderd, maar in werkelijkheid is het niet meer hetzelfde huis.

Ook ons lichaam is ogenschijnlijk steeds hetzelfde en op zichzelf. Maar door de processen van ademhaling, spijsvertering, uitscheiding en nieuwe opbouw is sprake van een constante uitwisseling met de rest van de wereld.

Sommige atomen – koolstof, zuurstof, waterstof en stikstof – trekken heel snel door ons lichaam, omdat deze in belangrijke mate deel uitmaken van de zaken die wij het snelst verbruiken: voedsel, lucht en water. Als het alleen aan deze vier atomen zou liggen, zouden we elke maand een nieuw lichaam hebben.

Er zijn ook elementen die minder snel door ons heen stromen. Het calcium in onze botten heeft een jaar nodig om zichzelf te vervangen – volgens sommigen zelf enkele jaren. IJzer, een belangrijk element van onze rode bloedcellen, wordt stevig vastgehouden; als er iets van verloren gaat, gebeurt dat door het afvallen van dode huidcellen of door bloedverlies.

Er is dus altijd verandering. Hoe komt het dan dat we niet als een stapel lossen stenen uit elkaar vallen? Omdat op de een of andere manier blijkbaar toch informatie in ons lichaam opgeslagen wordt die maakt dat we, ondanks al die verandering, toch blijven wie we zijn. Als we daarmee tevreden zijn, is dat natuurlijk heel prettig. Maar als we er ontevreden mee zijn, zouden we al die verandering liever toch willen gebruiken om een andere richting in te slaan.

Soms lukt dat niet vanzelf, dan kunnen de methoden en technieken van de toegepaste kinesioLOGIE helpen om oude, ongewenste, patronen te doorbreken en nieuwe, gewenste, patronen in te zetten.

1.6 OOK ONZE PSYCHE IS NIET DOM (OF WEL?)

Naast ons tastbare lichaam, waarvan we nu gezien hebben dat het bijzonder intelligent is, hebben mensen ook op psychologisch gebied een verbazingwekkende veerkracht. Velen kunnen een forse hoeveelheid tegenslag verwerken. We zijn meestal niet voor altijd verloren als één van onze kinderen sterft, of als we getroffen worden door moeilijke financiële problemen, gezondheidsproblemen

of relatieproblemen. Een grote groep mensen in gebieden waar oorlog of moeilijke natuurlijke omstandigheden heersen, zijn toch in staat om oplossingen te vinden en een ‘zinvol’ leven te leiden.

We bekijken de wereld via onze ‘overtuigingenbril’ en maken emotionele gedragspatronen op basis van deze overtuigingen. En net als bij onze fysieke patronen maken we niet elke dag nieuwe overtuigingen aan. Als je basisovertuigingen, die deels al in je vroege jeugd gevormd worden, in de richting van ‘de wereld is oké en ik mag er ook wel wezen’ liggen, behoud je tot op hoge leeftijd het vermogen om met een min of meer roze bril naar de wereld te kijken.

De dalai lama vertelde zomer 2009 in Amsterdam het volgende:

Veel mensen denken dat ik, ondanks alles, zo vrolijk en optimistisch ben omdat ik veel spiritueel werk gedaan heb. Dat heeft ook vast wel meegeholpen, maar het belangrijkste is dat ik een heel aardige moeder heb gehad. Dat gevoel van liefdevol geaccepteerd worden blijft je je leven lang bij.

Wat een vriendin van mij de uitspraak ontlokte: “Nou, dan kan driekwart van de aanwezigen hier wel weer naar huis!”

Niet iedereen heeft zo veel geluk. Angstige ervaringen in onze (vroege) jeugd, en volgens sommigen zelfs trauma’s uit vorige levens, kunnen een flinke deuk achterlaten in ons systeem. In onze psyche ontstaan dan harde plekken (je kunt deze ook verkrampingen of blokkades noemen) die onze reacties onbewust beïnvloeden. Ook op dit gebied: we zien de gevolgen wel, in de vorm van niet zo vrolijke relaties met onszelf en de wereld om ons heen, maar we zien niet zo goed hoe we daar toch elke keer weer terechtkomen.

Grappig genoeg laten deze psychologische verkrampingen ook sporen na in ons lichaam, waardoor we deze via spiertests kunnen opsporen, vaak kunnen verhelpen en in elk geval kunnen

verzachten. Door het balanceren van de spieren wordt het vaak mogelijk om angsten los te laten en op een andere manier tegen je problemen aan te kijken. Het lijkt wel alsof verandering (juist op dit gebied) pas mogelijk is als iemand enigszins bereid is om te veranderen. Dus om zijn overtuigingen, in elk geval voor zichzelf, ter discussie te stellen.

En dat blijkt, zeker voor volwassenen, nog niet zo eenvoudig te zijn. Je weet immers wel wat je hebt (ook al is het niet zo lekker), maar het is moeilijk om je een voorstelling te maken van hoe het zou zijn als het anders is. Doorgaans roept verandering van vastzittende overtuigingen flink wat angst op. Zoals een cursist het formuleerde: “Ik heb het gevoel dat ik boven op een springtoren van twintig meter hoog sta, met een blinddoek om. Je denkt toch zeker niet dat ik ga springen, hè?” Na een halfuurtje zijn angst onderzoeken en balanceren kon hij er gelukkig iets rustiger tegenaan kijken.

1.7 MEESTAL GENEZEN WE ONSZELF

In het overweldigend gecompliceerde geheel dat we zijn, bevindt zich ons natuurlijk genezingsmechanisme. Een combinatie van processen die zodanig op de dagelijkse aanvallen op onze lichamelijke of psychische gezondheid kan reageren dat we ‘vanzelf’ weer herstellen. Een mechanisme dat ervoor zorgt dat als we in onze vingers snijden, de wond vanzelf weer geneest. Als een bloedcel zich naar de plaats van de verwonding haast en daar begint te stollen, is dat niet omdat ze ‘toevallig in de buurt was’. Ze weet waar ze naartoe moest gaan en wat ze daar moest doen, net als de broeders van de ambulancedienst – beter zelfs.

Dit genezingsproces – het stollen van het bloed in de omgeving van de wond, de vorming van een roofje, het aangroeien van nieuwe huid en bloedvaten, zodat daarvan twee weken later niets meer te zien is – slaat ons gek genoeg niet met verbijstering. Dat lijkt heel erg normaal.

Met de huidige stand van de (reguliere) medische wetenschap begrijpen we dit eigenlijk zo ‘normale’ proces niet goed. Aan hemofiliepatiënten, bij wie het bloedstollingsproces niet goed

werkt, worden medicijnen voorgeschreven die de ontbrekende stollingsfactor in het bloed aanvullen. Maar zo'n pil werkt tijdelijk, is kunstmatig en heeft vaak allerlei ongewenste neveneffecten. De volmaakte timing die ons lichaam kent ontbreekt, net als de schitterende coördinatie van een groot aantal onderling verbonden processen.

De nieuwere methoden en technieken die de laatste vijftig jaar ontwikkeld worden, zijn minder gericht op het bestrijden van ziektes en meer op het ondersteunen en versterken van het zelfhelende vermogen van ons lichaam. Deze methoden en technieken bevinden zich meestal (nog) in het alternatieve/complementaire circuit. Niet iedereen weet het nog, maar vaak blijken deze heel goed te werken.

1.8 MET EEN BEETJE HULP

In navolging van Deepak Chopra zou je dat natuurlijke genezingsmechanisme 'de intelligentie' van ons lichaam kunnen noemen. Die intelligentie is zó veranderlijk, zó snel in haar bewegingen – zo *levend* – dat we daarop nog moeilijk onze 'wetenschappelijke' vinger kunnen leggen. Deze intelligentie wordt in energetische methoden, zoals de toegepaste kinesioLOGIE, ook wel ons 'energetische systeem' of 'energetische lichaam' genoemd.

Er zijn de laatste vijftig jaar heel interessante ontdekkingen gedaan die erop wijzen dat we dit – zo moeilijk grijpbare, want zo veranderlijke – energetische systeem kunnen beïnvloeden. Daardoor kunnen we de, van nature aanwezige, intelligentie ondersteunen en 'ontstoren'. Klachten verdwijnen met deze methoden regelmatig op 'wonderbaarlijke' wijze. Daarmee bedoelen we dat de normale/gevestigde medische/psychologische/psychiatrische wetenschap daarvoor geen verklaring heeft. Het wordt 'toeval' genoemd, of er worden onaardiger woorden gebruikt.

Wat is nu het verschil tussen de gerapporteerde 'wonderbaarlijke' genezingen en een gewone, natuurlijke genezing? Misschien denken we dat er een verschil is, omdat we het proces nog niet goed begrijpen. En misschien zijn we, nu de 'energetische' methoden

volop onderzocht en ontwikkeld worden, over een tijdje wél in staat om er meer van te begrijpen, omdat we andere uitgangspunten gaan hanteren. Ook al begrijpen we het nog niet helemaal, ermee werken kunnen we al wel.

Een utopie?

Ter inspiratie een paar citaten:

Alles wat uitgevonden kan worden, is al uitgevonden.
Charles H. Duell, directeur US Patent Office, 1899

Verstandige en verantwoordelijke vrouwen willen helemaal niet stemmen.
Grover Cleveland, 1905

Het is zeer onwaarschijnlijk dat we ooit energie uit een atoom kunnen aftappen.
Robert Milikan, Nobelprijswinnaar Natuurkunde, 1923

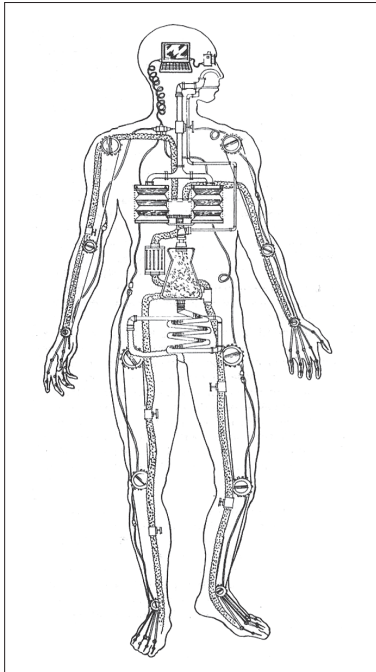
Wie zou in bemelsnaam willen dat je acteurs kunt horen praten?
Harry M. Warner, Warner Brother Pictures, 1927

1.9 DE MEDISCHE WETENSCHAP IN ONS DEEL VAN DE WERELD

De afgelopen paar honderd jaar hebben we veel geleerd over de mechanische en chemische werking van ons lichaam en de rest van de wereld. Ons lichaam is ontleed in allerlei onderdelen. We weten veel over spieren, botten, bloedcellen, bacteriën, hormonen, vitamines en allerlei andere processen in ons lichaam. Ook hebben we veel geleerd over de invloed van de omgeving op onze gezondheid. Meer informatie over de ontwikkeling van de (medische) wetenschap vind je in hoofdstuk 8 en 9.

Door op deze manier naar de wereld te kijken, zijn we veel wijzer geworden. We weten hoe we kunnen voorkomen dat we sterven

aan een longontsteking, en botbreuken kunnen we zo behandelen dat we daaraan geen blijvende invaliditeit overhouden. Allerlei hygiënische maatregelen, die volgden op de ontdekking van bacteriën en andere kleine beestjes, hebben miljoenen levens gered.



Figuur 1.2: Ons lichaam als machine

Dankzij al deze geweldige ontdekkingen gingen we onszelf beschouwen als een machine die volgens mechanische wetten werkt en waarin af en toe een schroefje aangedraaid moet worden, een onderdeel van vervangen moet worden of een stofje aan toegevoegd moet worden om weer goed te kunnen functioneren. We gingen vooral op de details letten. Een lever is een lever; als er iets met de lever is, behandel je de lever. En een botbreuk is een botbreuk; daarop zet je een ijzeren plaatje en dan gaat het weer. Ziekenhuizen werden een soort garages en artsen verdwenen achter operatiemaskers en hygiënische jassen. Omdat je zoveel

gedetailleerde kennis moet hebben voordat je jezelf arts mag noemen, wordt de 'geneesheer' een man of vrouw van status die ver boven de onwetende patiënt staat. Dat deze ontwikkeling ons veel gebracht heeft maar ook haar grenzen en nadelen heeft, is zich aan het aftekenen.

1.10 EEN KENTERING?

De laatste jaren begint de 'medische stand' een beetje van het voetstuk af te vallen. En de intelligente artsen klimmen er zelf vanaf, want die willen mensen beter maken en zien dat dat vaak niet lukt. Hoeveel goeds deze manier van genezen ons ook heeft gebracht, de grenzen komen in zicht en de beperkingen worden zichtbaar.

Het is een ontvullende gedachte dat een groot deel van de kennis die in de medische literatuur te vinden is, geen betrekking heeft op leven. Onze medische kennis hebben we grotendeels verkregen door autopsie uit te voeren op lijken, dunne laagjes weefsel onder een microscoop te onderzoeken en bloed, urine en andere geïsoleerde producten van het lichaam te analyseren. Natuurlijk worden ook patiënten onderzocht terwijl ze in leven zijn en kunnen we proeven uitvoeren met een groot aantal lichaamsfuncties. Maar de op die manier verkregen kennis is klein, vergeleken met de grote hoeveelheid zeer gespecialiseerde gegevens over dood weefsel.

Het eerste wat in het laboratorium wordt gedood, is het broze web van intelligentie dat ons lichaam bij elkaar houdt. Het actieve ingrediënt van de in de farmaceutische fabriek geproduceerde geneesmiddelen bevat, in vergelijking met de door ons lichaam geproduceerde chemische stof, heel weinig gerichte kennis.

Ons lichaam is in staat om tegelijkertijd honderden verschillende stoffen te produceren en elk daarvan te integreren in het geheel. Het lijkt bedrieglijk eenvoudig, maar als we proberen dit met een geneesmiddel na te bootsen, zijn de resultaten nooit zo nauwkeurig, zo geordend, zo op elkaar afgestemd. Integendeel, het is een chaos. Als adrenaline, insuline of glucose afzonderlijk in het lichaam wordt geïnjecteerd, leidt dat tot een ruwe schok. De

stoffen spoeden zich onmiddellijk naar de receptoren op de wanden van de cellen, zonder dat sprake is van ‘natuurlijke’ coördinatie. Ze gaan geen dialoog met het lichaam aan, ze overvallen het lichaam met ongenueanceerd geweld. Vandaar dat veel medicijnen flinke bijwerkingen hebben.

Soms is het middel, zeker op de lange duur, zelfs erger dan de kwaal. Medicijnvergiftigingen zijn niet zeldzaam. Een bericht op de radio (april 2007): ‘De schatting is dat in Nederland rond de tien-duizend mensen per jaar in het ziekenhuis opgenomen worden wegens een medicijnvergiftiging.’

Een van de redenen dat mensen zo kort mogelijk in een ziekenhuis opgenomen worden (naast kostenbesparing), is het feit dat in ziekenhuizen stafylokokken aanwezig zijn die in hoge mate immuun zijn voor antibiotica. Dat komt omdat alleen de meest kwaadaardige bacteriën kunnen overleven in de steriele omgeving van een operatiekamer en weerstand kunnen bieden aan de voortdurende antibioticabombardementen.

Om een lang verhaal kort te maken: ondanks alle goeds dat ons gebracht is door onze manier van medische wetenschap bedrijven, is er alle reden om op zoek te gaan naar geneeswijzen die de huidige behandelwijzen kunnen aanvullen en waarschijnlijk zelfs deels kunnen vervangen. De toegepaste kinesioLOGIE is een van de fascinerende kandidaten om deze rol te vervullen.

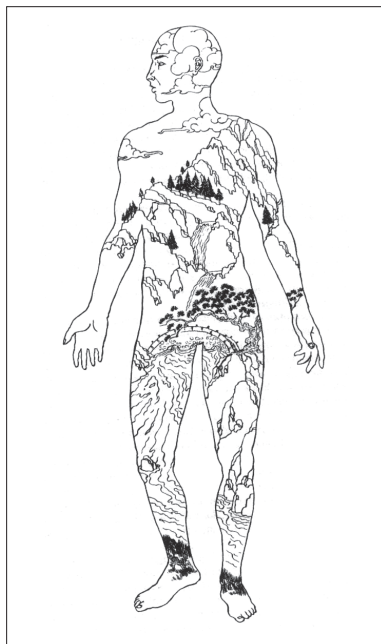
1.11 NIEUWE BEWEGINGEN

Sinds de jaren zestig zijn er in het Westen veel mensen voor wie het heersende wereldbeeld ongemakkelijk begint te voelen. Want we weten wel erg veel, en kunnen ook wel erg veel, maar de grenzen komen in zicht. We hebben nog nooit zo lang geleefd en zijn nog nooit zo welvarend geweest, maar erg gelukkig en gezond zijn veel mensen toch niet.

Het besef dat we hier in het Westen met twintig procent van de mensheid tachtig procent van het geld en de natuurlijke bronnen, zoals voedsel en energie, verbruiken, ligt veel mensen toch wel

zwaar op de maag. Medici kunnen harten vervangen en 22 weken jonge baby's in leven houden, maar het dreigt onbetaalbaar te worden om deze kunsten voor iedereen beschikbaar te stellen.

Gelukkig is het 'grote lichaam', de maatschappij waarvan we allemaal deel uitmaken, ook voortdurend in beweging en net zo slim als ons kleine, individuele, lichaam. Ook dit grote lichaam 'weet' wanneer het tijd is voor verandering. Allerlei cellen (mensen) van dat grote lichaam zijn bezig heel interessante nieuwe methoden en manieren om met ziekte om te gaan uit te vinden. Manieren die ons kunnen helpen om met goedkopere, eenvoudigere middelen ons welzijn en onze gezondheid te verbeteren. Manieren die helpen om energiebronnen te ontwikkelen en te gebruiken die Moeder Aarde minder schade toebrengen. Manieren die ons eigen, aangeboren, vermogen om gelukkig(er) en gezond(er) te worden ondersteunen en zo nodig reactiveren.



Figuur 1.3: Ons lichaam als tuin

Het zijn methoden en technieken die meer over gezondheid gaan dan over ziekte en die ons helpen ons leven en lichaam meer als een tuin te zien. Een tuin waarin alles op elkaar inwerkt en waar regelmatige, liefdevolle aandacht voor en kennis over de verschillende planten en hun effect op elkaar belangrijk zijn om tot volle bloei te komen. Deze helpen om ons bewustzijn te verruimen door ons weer in contact te brengen met onze vaardigheden om prettige oplossingen voor onze problemen aan te boren. En om onze ingesleten programma's die ons steeds, min of meer automatisch, in de ellende storten te veranderen. Want hoe intelligent ons lichaam ook is, het heeft blijkbaar ook een geheugen, waardoor ziekte en ongeluk worden onthouden. Helaas is het niet zo dat tegelijkertijd met het hierboven beschreven proces van voortdurende vernieuwing van cellen al onze problemen ook verdwijnen.

1.12 NIEUWE INSPIRATIEBRONNEN

De inspiratiebronnen voor deze nieuwe gezondheidsmethoden komen van verschillende kanten. Binnen de toegepaste kinesio-
logie is de yin-yangtheorie met het vijfelementensysteem en zijn meridianen belangrijk. Deze ideeën komen uit het Oosten.

Aan de andere kant zijn de 'ontdekkers' van de toegepaste kinesio-
logie in het Westen opgeleide mensen met een gedegen (para) medische opleiding en komt daarbij dus ook veel over onze hersenen, fysiologie en spieren kijken.

Ook de ontdekkingen in de humanistische psychologie (Rationeel-
Emotieve Therapie, neurolinguïstisch programmeren (NLP), Gestalt) hebben hun steentje bijgedragen aan de ontwikkeling van de toegepaste kinesio-
logie.

De toegepaste kinesio-
logie is niet de enige methode die in deze categorie past. De (hernieuwde) belangstelling voor bijvoorbeeld homeopathie, reiki, bachbloesem en veel andere remedies, diverse massagevormen, Therapeutic Touch, Quantum Touch, haptonomie en cranio-sacraaltherapie past in dezelfde beweging.

Het vermoeden is dat dit soort genezingsmethoden, die beter aansluiten bij onze 'natuurlijke intelligentie', over niet al te lange tijd net zo belangrijk zullen zijn als de medische technieken die nu de boventoon voeren. Misschien is dat zelfs al het geval. Want hoewel de 'officiële' media en wetenschappers nog steeds wat lacherig en schamper doen, hebben inmiddels veel mensen een flinke tik van de alternatieve/complementaire molens gekregen. Het zou best eens kunnen dat een deel van de successen die toegeschreven worden aan de 'normale' medische technieken, veroorzaakt worden door behandelmethoden die nu nog in de alternatieve/complementaire hoek staan. Omdat patiënten, naast de reguliere behandelingen, ook gebruikmaken van andere geneeswijzen.

1.13 TOEGEPASTE KINESIOLOGIE/TOUCH FOR HEALTH

Kinesiologie betekent letterlijk 'studie (of leer) van de beweging'. Als je dit woord op Google intoetst, vind je ook een website van het Academisch Centrum Tandheelkunde. Dit bestudeert de bewegingsfuncties van het kauwstelsel. Tot zover niets spannends dus. Het woord 'kinesiologie' komt uit het Grieks en bestaat al sinds de oudheid; Aristoteles schreef over beweging in de *Motu Animalium* (*Beweging van levende wezens*).

De grondlegger van de hedendaagse kinesiologie is Giovanni Alfonso Borelli. Hij beschreef als eerste dat beweging komt door het *samentrekken* van spieren en door hoe spieren samenwerken om dieren (en mensen) te laten bewegen.

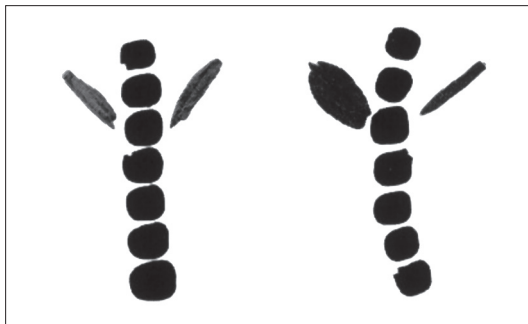
In de jaren dertig en veertig van de twintigste eeuw zetten Florence en Henry Kendall een flinke stap voorwaarts. Zij werkten in een ziekenhuis met poliopatiënten. Het was al bekend dat zenuwcellen signalen naar de spieren sturen, waardoor spieren kunnen bewegen. Polio is een ziekte waarbij deze zenuwcellen worden uitgeschakeld. Geconfronteerd met spieruitval, in diverse soorten en gradaties, ontwikkelden de Kendalls methoden om specifieke spieren te testen. Daarmee konden ze de ernst van de polio bepalen en de effectiviteit van de fysiotherapie meten. Hun systeem gebruiken artsen en fysiotherapeuten nog altijd. Het is bedoeld om vast

te stellen welke spieren goed functioneren en welke spieren verzwakt of verlamd zijn.

George Goodheart – Toegepaste kinesiologie

In de jaren zestig van de twintigste eeuw ging George Goodheart, een chiropractor uit de Verenigde Staten, dit systeem gebruiken. Chiropractoren zijn vooral gericht op de wervelkolom. Het doel is om die recht te krijgen, dan volgt de rest van het lichaam vanzelf.

Goodheart liep er tegenaan dat hij met behulp van manipulaties de wervels weer recht kon zetten, maar dat te vaak dezelfde disbalans na een tijdje terugkeerde. Hij ging onderzoeken wat er aan de hand was en ontdekte dat het evenwicht tussen de samenwerkende spieren verstoord was.



Figuur 1.4: De spieren en de wervelkolom

Goodheart realiseerde zich dat spieren aan beide zijden van de wervelkolom werkten met verschillende spanning, waardoor de wervelkolom scheef werd getrokken. Zolang deze disbalans bleef bestaan, zou elke manipulatie van de wervels vanzelf weer ongedaan gemaakt worden. Hij ging de tests van de Kendalls gebruiken. Maar nu niet om te kijken óf een spier het deed, maar om te kijken of een spier vitaal genoeg was. Goodheart ontdekte dat vaak niet de spier die de pijnklachten veroorzaakte de boosdoener was, maar een van de samenwerkende spieren die niet vitaal genoeg was. De pijnlijke spier was overbelast, omdat een andere spier zijn werk niet goed deed.

Hij ging dus uitzoeken hoe de verzwakte, niet vitale spier weer ingeschakeld kon worden. Een van de methoden die hij ontdekte om spieren te versterken, bleek ook al ontdekt te zijn door Frank Chapman in 1930. Die methode houdt verband met het lymfatische systeem. In een later stadium kwam hij ook in aanraking met Chinese theorieën, waardoor de meridiaangedachte en de acupressuurpunten in zijn systeem gebracht werden.

Het systeem dat Goodheart ontwikkelde, heet Applied Kinesiology, een systeem dat gebouwd is op de chiropractie en uitgeoefend wordt door chiropractoren. Het is ingewikkeld en specifiek en vereist een uitgebreide voorkennis om ermee te kunnen en mogen werken.

John Thie - Touch for Health

Een leerling van Goodheart was John Thie. Hij zag grote mogelijkheden voor het gebruik van spiertests. Niet alleen voor chiropractoren, maar ook voor leken.

Uit de uitgebreide Applied Kinesiology destilleerde hij een systeem dat bedoeld was voor de 'gewone man of vrouw'. Iedereen moest het kunnen leren en toepassen. Dat systeem werd Touch for Health en is wereldwijd het bekendste systeem dat werkt met spiertests. Voor veel mensen is het de eerste kennismaking met de toegepaste kinesio­logie. Johns vrouw Carrie was psychotherapeut, waardoor de aandacht voor de emotionele kant van ons bestaan, en het effect daarvan op onze spieren, ook in beeld kwam.

John had een droom:

*In elk gezin of elke familie zou iemand moeten zijn die de begin­sel­len van het spiertesten en Touch for Health beheerst, waardoor veel dagelijkse ongemakken eenvoudig zelf opgelost kunnen worden.
In elke straat zou iemand moeten zijn die er iets meer vanaf weet.
In elke wijk of elk dorp zou iemand moeten wonen die er nog meer vanaf weet en in elke stad iemand die er echt veel vanaf weet.*

En daarna...

... ging het wel hard. Door de cursussen, die wereldwijd door honderdduizenden mensen gevolgd zijn en worden, kwamen veel mensen in aanraking met het spiertesten. Toen pas bleek hoe veelzijdig spiertesten kon zijn. Mensen met diverse achtergronden gingen zich ermee bezighouden en gebruikten de spiertesten voor datgene waarmee zij bezig waren, of voor problemen waar ze zelf tegenaan gelopen waren.

Na het verspreiden van Touch for Health is er een ware explosie geweest van systemen, die allemaal het spiertesten gebruiken als techniek, maar dit voor heel verschillende doeleinden en op heel verschillende manieren toepassen.

Een paar voorbeelden:

Edukinesiologie

Ontwikkeld door Paul Dennison. Dit programma is gericht op kinderen (en volwassenen) met leerproblemen helpen.

Wellness Kinesiologie

Deze serie is ontwikkeld door (onder anderen) Wayne Topping. Gericht op het achterhalen van de plaatsen waar de stress het lichaam belast en welke psychologische overtuigingen daarmee samenhangen.

Neural Organization Technique (NOT)

Ontwikkeld door Carl Ferriri en gericht op het vinden en oplossen van problemen in de primaire stress- en overlevingsreflexen. Het omvat elementen van de chiropractie, cranio-sacraaltherapie, sacro-occipitaaltechniek, acupunctuur en toegepaste kinesiologie.

Neuro Energetische Psychologie (NEP)

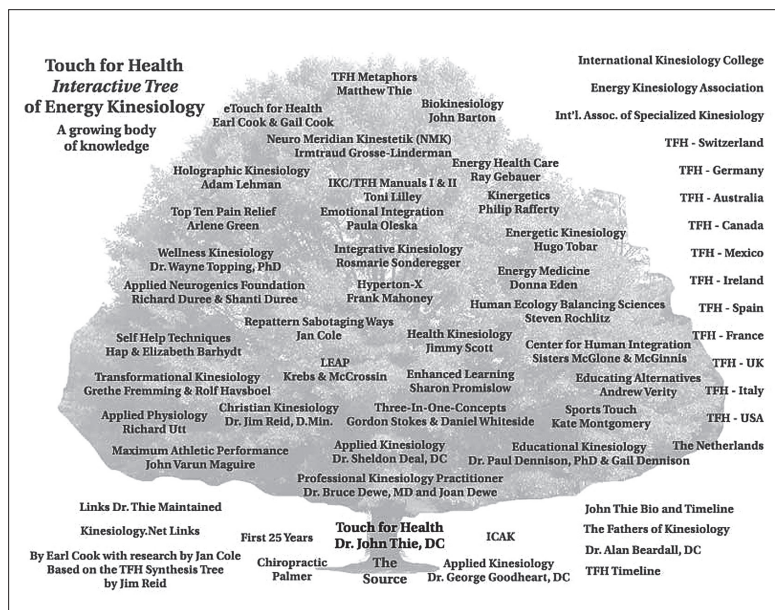
Ontwikkeld door Richard en Shanti Duree. Zorgt er weer op een andere manier voor dat automatische stressreacties gecorrigeerd worden, waardoor we niet meer automatisch dezelfde (stressvolle) patronen blijven doen (en denken).

3 in 1 Concepts

Ontwikkeld door Gordon Stokes, Daniel Whiteside en Candace Callaway. Het heeft tot doel mensen te helpen over problemen heen te komen die worden veroorzaakt door angst, pijn of een gebrek aan vertrouwen, wat leren en veranderen moeilijk maakt.

Werken met de Primaire Reflexen

Sally Goddard Blythe schreef in 1996 haar eerste boek over dit onderwerp: *A teacher's window into a child's mind*. Het Engelse The Institute for Neuro-Physiological Psychology deed en doet onderzoek op dit gebied, op basis waarvan een uitgebreid oefenprogramma om deze reflexen alsnog te integreren werd ontwikkeld. De Australische kinesioloog Brendan O'Hara werkte deze kennis voor kinesiologyen uit in zijn 'Movement and Learning'-programma.



Figuur 1.5: De Kinesiology Tree

In de 'boom' in figuur 1.5 zijn de belangrijkste stromingen binnen de toegepaste kinesio­logie afgebeeld. Als je op internet <http://www.etoouchforhealth.com/community/tfhtree/> bezoekt, vind je deze interactief. Achter alle woorden zit een link naar een website waar meer over deze stroming verteld wordt.

1.14 WEER WAT GROTE LIJNEN

Toegepaste kinesio­logie is dus een techniek die gebruikmaakt van oosterse én westerse den­kramen. We werken met spieren (die ook gewoon de westerse namen hebben) en wervels. De balancer­technieken zijn zo subtiel dat we het hebben over het 'herstellen van de natuurlijke energiebalans'. Je kunt er eindeloos op door­stude­ren, maar na slechts een paar basiscursussen kun je al heel wat.

We balanceren orgaansystemen en structurele zaken, zoals de fysieke houding, maar hebben ook oog voor de persoonlijkheids­struc­tuur en de emoties die bij het leven horen. En voor de invloed van voeding en andere chemische zaken op ons lichaam. We ge­brui­ken de gedachte en het systeem van de oosterse wet van de vijf elementen. We gebruiken de westerse spiertest als informatie­ka­naal om met het totale systeem te communiceren. En we beginnen heel vaak met de Touch for Health-cursussen.

Een van de voordelen van de toegepaste kinesio­logie is dat het goedkoop is. We maken geen gebruik van dure technische appa­raat­uur. Ons eigen lichaam is het biofeedbacksysteem waarmee we werken.

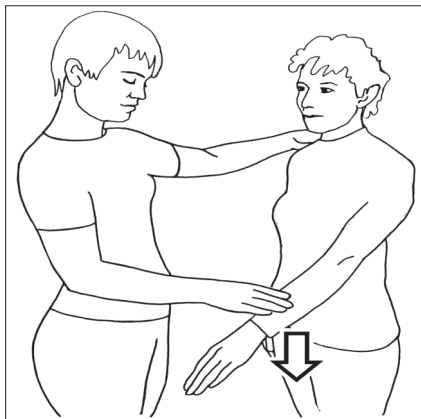
In deze cursus wordt de 14 spierenbalans staand aangeboden. Daardoor heb je niet eens een massagetafel nodig en kun je het overal toepassen. Ook als je op vakantie of bij iemand op bezoek bent.

Om het even op een rijtje te zetten. Met de technieken uit de toegepaste kinesiologie:

- Leer je wat je kunt doen in stressvolle situaties.
- Leer je hoe je opgelopen overmatige stress weer kunt afvoeren.
- Kun je je lichaamshouding verbeteren, zodat je lichaam weer beter kan functioneren.
- Activeer je het zelfgenezende vermogen van je lichaam en geest.
- Kun je de kwaliteit van je leven verbeteren.
- Krijg je meer inzicht in je eigen levensstijl.
- Maak je energie vrij, zodat je weer fitter wordt.

1.15 WAT IS SPIERTESTEN?

Een van de dingen die in allerlei richtingen van de toegepaste kinesiologie steeds terugkomt, is het spiertesten. Het is een manier om eenvoudig, zonder apparaten, antwoord te krijgen op de vraag of lichamelijke, psychische of chemische zaken ons energie geven of kosten. Bij het spiertesten wordt de testpersoon gevraagd het te testen lichaamsdeel op zijn plaats te houden, terwijl de tester lichte druk uitoefent op dit lichaamsdeel. Als er geen psychische, fysieke of chemische problemen zijn, blijft de testspier sterk. Zijn er wél problemen, dan zal de spier meegeven en 'zwak' testen.



Figuur 1.6: Spiertesten

Dit lijkt nu misschien nog wonderbaarlijk, maar we kennen allemaal wel het fenomeen dat we 'door onze knieën zakken' als iemand ons slecht nieuws vertelt, als we aan een situatie in de toekomst denken waar we erg tegenop zien of aan een situatie in het verleden die we heel erg vervelend vonden. We weten ook wel dat we ons slap gaan voelen als we voedsel eten dat niet goed valt.

Ook weten we dat we rechtop schieten als er iemand binnen komt lopen die we erg leuk vinden. En dat we energie krijgen als we denken aan een leuke situatie in het verleden of in de toekomst. Leuke dingen geven dus energie en vervelende dingen maken ons energieloos. Of anders gezegd: vervelende dingen leveren stress op, leuke dingen niet. Meer informatie over het effect van stress op ons lichaam vind je in hoofdstuk 6.

Ons lichaam blijkt allerlei informatie op te slaan in spieren en andere weefsels. Fijne en minder fijne dingen. Als we ons een beetje bewust zijn van ons lichaam, kunnen we zo ook wel voelen waar het niet helemaal goed zit in ons lijf. Maar velen van ons hebben nog niet zo'n duidelijk lichaamsbewustzijn. We weten vaak niet goed welke dingen ons zo van streek maken en wat het effect daarvan op ons lichaam is. We zeggen dan ook wel: dat zit in ons onderbewuste. Je kunt er zo moeilijk iets mee als je niet weet waarmee het te maken heeft.

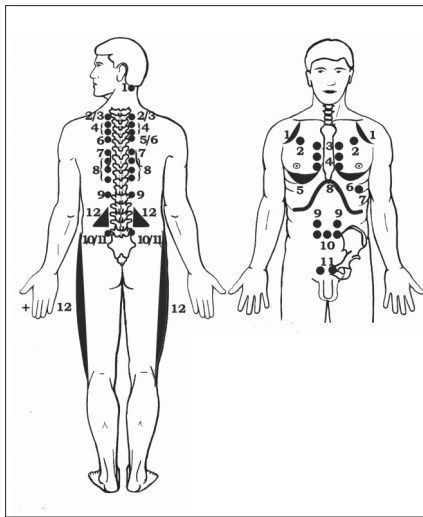
De nodige informatie blijken we via het spiertesten weer beschikbaar te kunnen maken. En soms (vaak?) blijkt het niet eens nodig om precies te weten wat er aan de hand is. Het balanceren van de zwakke spier blijkt het probleem vaak al op te lossen. Of in elk geval minder zwaar te maken, waardoor we daarmee beter kunnen omgaan. Zoals een klant het ooit formuleerde: "Ik loop er nog steeds tegenaan, maar raak er stukken minder door van slag."

Om het nog leuker te maken: via het spiertesten blijken we niet alleen in contact te komen met de situatie in het hier en nu. Ook informatie uit het verleden is terug te vinden en onze zorgen over de toekomst kunnen we ook balanceren. Want ons systeem blijkt geen onderscheid te maken tussen het hier en nu, het verleden en de toekomst.

1.16 BALANCEREN VIA REFLEXPUNTEN EN MERIDIANEN

Behalve het ontdekken en ontwikkelen van de spiertest was het ontdekken van reflexpunten van groot belang. Want wat heb je aan een diagnose als je niet weet wat je moet doen om de toestand te verbeteren? Er zijn twee soorten reflexpunten: neurovasculaire punten en neurolymfatische punten.

Neurolymfatische punten liggen bijna allemaal aan de voorkant van je lichaam (tussen de ribben naast het borstbeen) en aan de achterzijde van het lichaam (langs de wervelkolom). Door deze punten te masseren wordt het lymfestelsel gestimuleerd. Het lymfestelsel speelt een grote rol bij het afvoeren van afvalstoffen en spanning uit het lichaam. Ook hierover later nog meer.

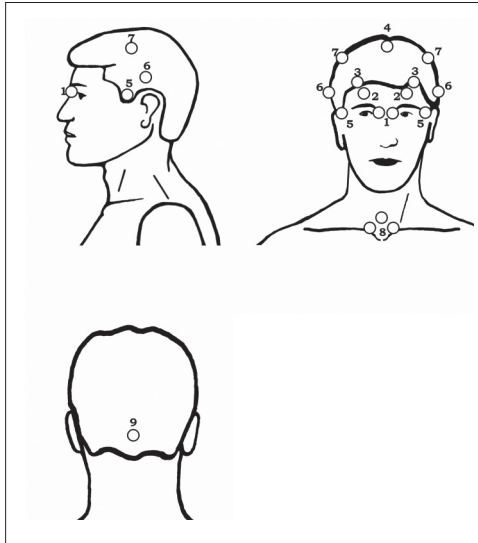


Figuur 1.7: De neurolymfatische punten

De nummers in figuur 1.7 verwijzen naar de spieren en meridianen waarmee we in Touch for Health werken (zie hoofdstuk 4).

Neurovasculaire punten liggen vooral op ons hoofd. Raak je deze aan, dan verbetert de doorbloeding van de hersenen en bepaalde organen. De neurovasculaire punten vasthouden (dus niet

masseren) is een milde maar effectieve methode om spanning te verminderen (zie hoofdstuk 4).

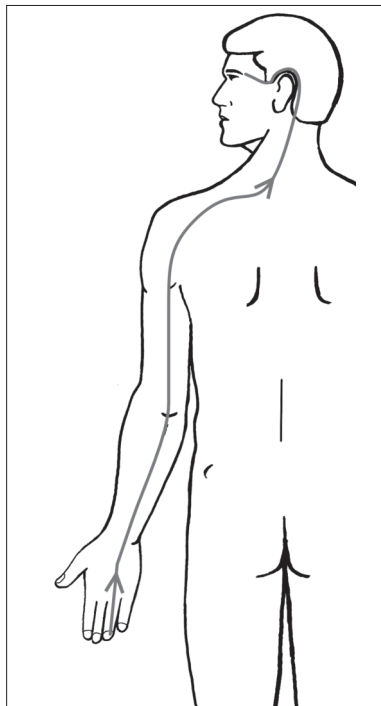


Figuur 1.8: De neurovasculaire punten

Meridianen

De Chinese energieleer is een belangrijke bouwsteen van de toegepaste kinesioleer. Volgens deze leer stroomt Ki (of Chi), de levensenergie, via bepaalde kanalen door ons lichaam. Die kanalen noemen we meridianen. Als we in evenwicht zijn, kan deze energie vrij door ons lichaam (en de wereld) stromen en voelen we ons gezond.

Als een van de deelsystemen niet goed meedoet, ontstaan overstromingen in een ander deelsysteem. Dan krijg je problemen op het gebied van lichamelijke of geestelijke gezondheid, of op sociaal of financieel gebied. En waarschijnlijk zelfs op meer gebieden, want alles hangt immers met elkaar samen.



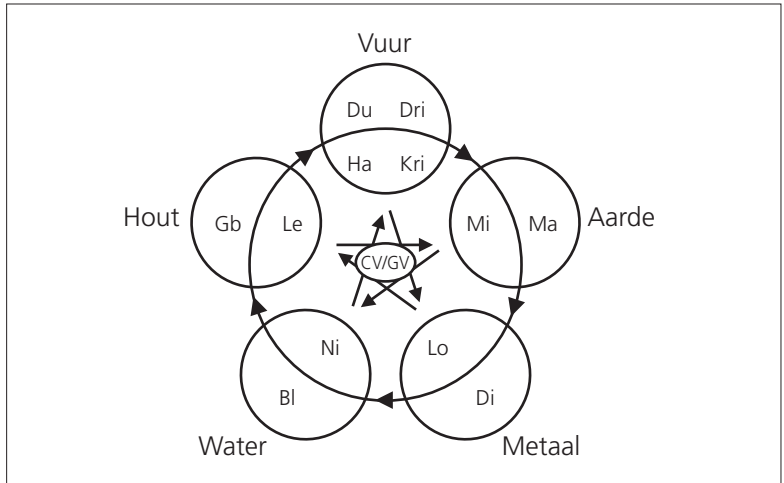
Figuur 1.9: Drievoudige verwarmer

Binnen Touch for Health werken we met veertien hoofdmeridianen. Er zijn twee *middenrijmeridianen*, die worden gezien als de batterijen van ons lichaam. Deze voeden onze hersenen en de middenlijn van ons lichaam en zijn belangrijk om ons gecentreerd te voelen.

Daarnaast zijn er twee *functiemeridianen* en tien *orgaanmeridianen*. Deze voeden specifieke delen van ons lijf (figuur 1.9 laat bijvoorbeeld de Drievoudige Verwarmer-meridiaan zien, een van de functiemeridianen). In hoofdstuk 2 en 4 gaan we dieper in op de meridianen.

Volgens de Chinese gezondheidsleer is leven geen statische toestand. Zolang er leven is, is er verandering. Met het verhaal van yin

en yang en het vijfelementensysteem kun je prachtig beschrijven hoe die veranderingen elkaar opvolgen (zie hoofdstuk 2).



Figuur 1.10: De wet van de vijf elementen

1.17 DOELEN VAN HET SPIERTESTEN

In het boek *Touch for Health, De complete editie* (pagina 19) worden de doelen van het spiertesten mooi geformuleerd:

- 1 Verwerven van inzicht in en bewustzijn van subtiele veranderingen in de hele persoon. Dit bewustzijn omvat:
 - Iemands algehele gevoel van welzijn, balans, afvoeren en toevoegen van energie.
 - Een subtiel gevoel van spierfunctie en spieractie (je gewaar zijn van het fysieke gevoel van de positie en werking van een spier).
 - Bewustzijn van corresponderende veranderingen in houding, attitude, emoties en mentaal functioneren.
- 2 Bevorderen van heelheid op alle niveaus van de ziel en het versterken van de integratie van de sociale context en omgevingscontext van iemands levenservaring.

- 3 Herstellen van de houdingsbalans, het dynamisch coördineren van beweging, het verbeteren van het bewegingsbereik en van het gevoel van kracht en energie.
- 4 Bereiken van evenwicht in de verschillende systemen, zodat de helende, vitaliserende systemen doeltreffend functioneren.
- 5 Vergroten van het bewustzijn van een disbalans door iemand te helpen een disbalans te herkennen, waardoor veranderingen in functie, gevoel, keuzes en gedrag worden bevorderd om het ontstaan van pathologische processen te voorkomen of te vertragen.
- 6 Integreeren van Touch for Health in het dagelijks leven door elkaar te ondersteunen in het bewustzijn van zowel het TFH-model van heling als andere methoden om heldere doelen te stellen en verwachtingen te creëren en maximaal profijt te hebben van het consulteren van een gezondheidsdeskundige.
- 7 Beseffen van de invloed van Touch for Health door elkaar te helpen ons bewust te worden van persoonlijke en cultureel bepaalde overtuigingen en hoe deze in conflict kunnen zijn met onze diepere intenties en doelen.

1.18 KINESIOLOGEN EN DE 'GEWONE' MEDISCHE WERELD

Kinesiologen behandelen niet in de medische zin van het woord, we balanceren de energie. Het is heel verstandig om mensen die bij ons komen met klachten, óók aan te raden naar de gewone dokter, en indien nodig naar de psycholoog of psychiater, te gaan. Wat veel van onze klanten overigens al uitgebreid gedaan hebben.

We kunnen mensen vaak goed ondersteunen bij een reguliere behandeling en regelmatig verlichting of genezing brengen bij problemen waarvan de reguliere artsen zeggen dat het 'tussen de oren' zit of waarvan gezegd wordt 'dat je er maar mee moet leren leven'.

De methode kan veel betekenen op preventief en educatief gebied. En dat is misschien nog wel het leukst. Want genezen is één ding, maar voorkomen dat je ziek en/of ongelukkig wordt, is natuurlijk veel handiger.

Vroeger werden de artsen in China betaald zolang hun patiënten gezond bleven, een systeem dat in elk geval stimuleerde om veel

met preventie bezig te zijn en klachten te behandelen zolang deze nog niet zo ernstig waren. Hoe bewuster we ons van de signalen van ons lichaam zijn, er dus goed naar kunnen luisteren, hoe groter de kans is dat we acties ondernemen waarvan we gezond en gelukkig worden.

We gebruiken dan ook graag de term ‘complementaire’ (aanvullende) geneeswijze in plaats van de term ‘alternatieve’ geneeswijze. Op die manier benadrukken we het belang van samenwerken en elkaar aanvullen. Want het is natuurlijk heel erg fijn dat je naar de reguliere arts kunt als je je been gebroken hebt, of een andere kwaal hebt die deze arts goed kan behandelen. Het wordt nog fijner als je ook de stress van de pijn en de schrik van de gebeurtenis kunt afvoeren. En het wordt nog leuker als je jezelf kunt helpen om je houding en soepelheid te verbeteren (zowel fysiek als psychisch), waardoor de kans dat je nog een keer je been breekt kleiner wordt. Mocht jezelf helpen niet genoeg bijdragen aan je geluk en gezondheid, dan zijn er gelukkig ook hulpverleners in het complementaire veld die je daarbij kunnen helpen.

1.19 HELPDESKMEDEWERKER

Tot slot – ter inspiratie en als aanmoediging om niet alleen met je ‘hoofd’ maar ook met je ‘hart’ te leven en te studeren – de volgende dialoog:

Helpdeskmedewerker (HM): *“Hallo, u bent verbonden met de helpdesk van Hart System Software. Wat kan ik voor u doen?”*

Klant (K): *“Ik heb net uw nieuwe programma ontvangen, u weet wel: LOVE, dat gratis programma. Maar ik snap het niet. Kunt u me vertellen hoe ik het moet installeren?”*

HM: *“Natuurlijk, mevrouw. Heeft u de installatiedisk en de instructies bij de hand?”*

K: *“Ja, maar kunt u me eerst vertellen wat het programma doet?”*

HM: *“Natuurlijk, mevrouw. LOVE is een bijzonder programma, het is uniek in de wereld. LOVE verbindt zich met uw systeem en draait stilletjes mee op de achtergrond. U zult LOVE nooit op uw beeldscherm of toolbar zien, maar zult het effect merken op alle programma's die u verder gebruikt. Dit maakt dat de goede programma's soepeler en sneller werken en het beperkt en/of verwijdert de slechte.”*

K: *“Wauw! Dat klinkt geweldig. Hoe komt het dat LOVE mijn machine soepeler laat werken?”*

HM: *“Nou, de gezonde programma's, zoals COMPLIMENT.WAV, AANMOEDIGEN.WAV, HUMOR.WAV en VRIENDELIJKEWOORDEN.WAV, zullen vaker draaien. En VERGEVING.WAV zal elke keer als een aanval van buitenaf heeft plaatsgevonden opgestart worden. Dus al die vervelende programmafouten die maken dat de boodschap 'geen mogelijkheid tot contact' steeds op uw beeldscherm verschijnt, zullen niet meer voorkomen. LOVE zorgt ervoor dat verbindingen met externe apparaten gemakkelijker gemaakt zullen worden, uit welk deel van de wereld dat apparaat ook komt, van welk merk het apparaat ook is of hoe oud het model ook is.”*

K: *“Dat is precies wat ik nodig heb, mijn machine heeft al veel te lang geïsoleerd gewerkt. Maar hoe zit dat met die slechte programma's?”*

HM: *“Goeie vraag. LOVE zoekt in uw geheugen naar programma's als HAAT.COM, BITTERHEID.COM, EGOISME.COM en SPIJT.COM. Deze programma's kunnen niet helemaal van uw harde schijf verwijderd worden, maar LOVE zorgt er wel voor dat deze niet uw hele systeem overnemen. U zult BELEDIGING.WAV niet langer boren en zult niet meer met de lettertypes AFSCHUWELIJKEWOORDEN12 en OVERDREVENSTRENG10 kunnen schrijven.”*

K: *“Dat is een prachtig programma dat u heeft gemaakt. Zijn de updates ook gratis?”*

HM: *“Jazeker, mevrouw.”*

K: *“Hoe krijg ik die updates?”*

HM: *“Dat is heel gemakkelijk. Zodra u LOVE geïnstalleerd en draaiend heeft, kopieert het automatisch een module, een stukje van zichzelf, naar elke externe Harddrive Email And Remote Terminal (HEART) waarmee u in contact komt. En, als antwoord daarop, die externe apparaten zullen, welke versie van LOVE deze ook hebben draaien, een module naar uw HEART terugsturen. De update vindt dus elke keer als u zo’n module ontvangt plaats. U moet wel onthouden dat, om de updates te krijgen, u in contact moet zijn met andere computers die ook draaien.”*

K: *“Dat kan ik wel, denk ik. Ik ben niet erg technisch, maar ik denk dat ik nu klaar ben om te installeren. Wat moet ik eerst doen?”*

HM: *“De eerste stap is uw HEART openen. Heeft u uw HEART gevonden, mevrouw?”*

K: *“Jawel, maar er draaien een paar programma’s op dit moment. Kan ik LOVE installeren terwijl die draaien?”*

HM: *“Welke programma’s draaien op dit moment, mevrouw?”*

K: *“Even kijken. Ik zie dat PIJNUTHETVERLEDEN.EXE, LAGEZELFWAARDERING.EXE, WROK.EXE en KLAAG.EXE op dit moment draaien.”*

HM: *“Geen probleem. LOVE zal PIJNUTHETVERLEDEN.EXE automatisch uit uw systeem verwijderen. Het zal op uw permanente geheugen blijven staan, maar zal niet langer andere programma’s verstoren. LOVE zal, als u dat wilt, LAGEZELFWAARDERING.EXE overschrijven met een module uit het programma, HOGEZELFWAARDERING.EXE genaamd. Maar u zult WROK.EXE en KLAAG.EXE echt moeten verwijderen. Die programma’s verbinden dat LOVE goed geïnstalleerd kan worden. Kunt u die twee uit zetten, mevrouw?”*

K: *“Ik weet niet hoe ik deze uit moet zetten. Kunt u me dat vertellen?”*

HM: *“Met plezier, mevrouw. Ga naar uw Start-menu en start VERGEVING.EXE op. Doe dit net zo vaak totdat WROK.EXE en KLAAG.EXE helemaal verwijderd zijn.”*

K: *“Oké, gedaan. LOVE heeft zichzelf nu opgestart. Is dat normaal?”*

HM: *“Ja, dat is normaal. U zult nu een mededeling zien dat uw HEART-programma zich opnieuw zal installeren. Ziet u die mededeling?”*

K: *“Ja! Is de installatie nu compleet?”*

HM: *“Ja, maar ontboud dat u nu alleen het basisprogramma heeft. U moet verbinding maken met andere HEART-systemen om de upgrades te krijgen.”*

K: *“Oeps, ik krijg nu al een foutmelding. Wat moet ik nu doen?”*

HM: *“Wat is de mededeling?”*

K: *“‘ERROR 412 – HET PROGRAMMA DRAAIT NIET OP DE INTERNE COMPONENTEN’. Wat betekent dat?”*

HM: *“Maak u geen zorgen, mevrouw. Dat is een veelvoorkomend probleem. Het betekent dat het LOVE-programma klaar is om contact te maken met externe HEART’S, maar dat het nog geen contact heeft gemaakt met uw interne HEART. Het is een van die ingewikkelde programmeerdingetjes. Maar in niet technische termen betekent het dat u eerst LOVE op uw eigen machine moet draaien voordat u contact kunt maken met LOVE op andere machines.”*

K: *“Wat moet ik nu dan doen?”*

HM: *“Kunt u de directory die ZELFACCEPTATIE heet vinden?”*

K: *“Ja, gevonden!”*

HM: *“Geweldig, u begint hier goed in te worden!”*

K: *“Dank u!”*

HM: *“Graag gedaan. Klik nu op de volgende bestanden en kopieer die naar de HEART-directory: ZELFVERGEVING.DOC, EIGENWAARDE.DOC, ZELFREALISATIE.DOC en INTEGRITEIT.DOC. Het systeem zal nu alle conflicterende programma's overschrijven en zal beginnen de programmeerfouten te herstellen. Verder moet u ZELFKRITIEK.EXE van alle directories verwijderen en moet u daarna uw prullenbak legen om er zeker van te zijn dat alles echt weg is en nooit meer terug zal komen.”*

K: *“Gedaan! Hé, mijn HEART begint zich te vullen met allerlei geweldige files. GLIMLACH.MPG zie ik nu op mijn beeldscherm en ik zie dat WARMTE.COM, VREDE.COM en TEVREDENHEID.COM zichzelf aan het kopiëren zijn op allerlei plekken in mijn HEART!”*

HM: *“Dan is LOVE geïnstalleerd en draaiend. Vanaf nu zou u het zelf verder moeten kunnen. Nog één ding voordat ik ga...”*

K: *“Ja?”*

HM: *“LOVE is een gratis programma. Geef het programma en al zijn modules aan iedereen die u ontmoet. Zij zullen het ook met anderen delen en dan zult u op een gegeven moment zelf ook allerlei geweldige, nieuwe modules ontvangen.”*

K: *“Ik zal het doen! Bedankt voor uw hulp.”*