



monique hagemeyer

breinlijf

en bodywijsheid

hoe je denken
je houding
en beweging
beïnvloedt

INHOUD

pagina

1. Lichaam en geest

1

Het basisgevoel	5
Het lichaam	6
De koppoter	10
Gewoontebeweging	10
Gewoontehouding	11
Bewegingspatroon	12
Ongezonde spanning	14
Het lichaam als verzamelplaats	15

2. De Voeten

17

Grondsteun	18
Grondsteun in de fysiek	20
Afwijking in de grondsteun	21
Vorm van de tenen	23
Zorgbelasting	24
Zorgbelasting loslaten	25
Denken en ego	27
Gevoelens en emotie	27
Zuigtenen	29
Hamertenen	30
Zomertijd	31
Onbewust grondsteun verminderen	31
De voetboog	32
Indraaistand van de voeten	35
Hoe staan voeten recht?	36

3. Enkels, knieën en benen

37

Knieën en benen van de zijkant gezien	38
Overstrekke knieën	39
Onderstrekke knieën	39
Benen van voren gezien	40
X-benen	42
O-benen	43
Van houding veranderen	44
Vaste routes in de hersenen	45
Vaardigheden	46
De onderstroom van gevoelens	48
De gewoontehouding	49
Lichaamsgewicht	50

4. De dij en benen

51

Indraaistand van de dijbenen	52
Uitdraaistand van de dijbenen	52
De benen	53
Stand en steunbeen	54

5. Het bekken en de billen	57
Het energetische bekken als basis	57
Voorover gekanteld bekken	58
Achterover gekanteld bekken	59
Het bekken en aandacht	60
Het bekken en het levenspad	62
De bekkenbodem	64
Obstipatie en diarree	64
De billen	66
Hoge billen	66
De lage bil	67
Ondergetrokken billen	67
6. De rug	69
Belangen	74
Hoge, gespannen rug	76
Soepele en stijve rug	76
Holle rug	77
Vlakke rug	77
Stijve rug	77
Bolle rug	78
Brede rug	78
Pijnlijke rug	78
Vanuit energie gezien	81
Het ego en je Wezen/authenticiteit	82
De energie van het ego	84
De energie van het wezen	86
Wezenskracht	86
Rugspieren	87
7. De buik	90
Bolle buiken en vetrollen	90
Hangbuiken	91
Bierbuiken	92
Opgeblazen buik	93
Ingetrokken buik	93
Platte en rechte buik	94
Buik en rug	94
Buikwerk	95
8. Asymmetrische lichamen	97
Asymmetrie herkennen	97
Asymmetrie onder – boven	98
Asymmetrie voor – achter	98
Asymmetrie rechts – links	99
Het basisgevoel	100

9. De borstkas	101
De opgezette borstkas	101
De ingevallen borstkas	102
Het middenrif	102
De ongedwongen borstkas	103
10. De schouders	105
Afhangende schouders	106
Rechte schouders	107
Hoekige schouders	107
Opgetrokken hoge schouders	108
Naar voren gehouden schouders	109
Naar voren- én opgetrokken schouders	109
Brede schouders	110
Rond aflopende schouders	111
Naar achter getrokken schouders	111
Schoudergevoelens	112
11. Armen	113
Energetisch loslaten	114
Armslag	115
Actie en armen	116
Slappe of gespannen armen	117
Stand van de handpalm	117
De bewegingsimpuls	118
De onderarmen	119
De handen	119
De vingers	120
Handen schudden	121
12. Hals, keel en de nek	123
De keel	124
Keelklachten	125
De nek	126
Nekklachten	128
Klein van stuk	130
13. Het hoofd	131
Het naar achter getrokken hoofd	132
Het hoofd scheef naar één kant	132
In het hoofd	133
Kinderen en kruipen	136
Het gezicht	140
De gezichtskaart	141
Het mentale en spirituele gedeelte	141
Het emotionele gedeelte	141
Het fysieke en sensuele gedeelte	142

De ogen	142
Heldere of doffe ogen	144
De neus	145
De mond	147
De kaak	148

14. Houding en balanslijn	150
De balanslijn	151
Afwijkende balanslijnen	151
Ideale balanslijn	153
Zitmissers	156
Zitten in de auto	158
Breinlijf	158
Ritme en cadans	162
Ritme en ontspanning	163
Aandacht en bewustzijn	171

Bewustwording is groeien in bewust zijn

Oefeningen voor je houding

pagina

Tenen	1	tenen spelen	21
Voeten	2	de driehoeken balanceren	22
	3	voor de voeten – al lopend	33
	4	voor de voeten – al zittende	34
	5	voor de knieën	40
Knieën	5	voor de knieën	40
Benen	6	voor als je X-benen hebt	42
	7	dijbeenkracht binnen en buiten	55
Bekken	8	de bekkenstand midden links/rechts	61
	9	de bekkenstand midden voor/achter	61
	10	ondersteuning voor de bekkenbodem	65
Rug	11	flexibiliteit voor de ruggengraat	70
	12	de middenrug	79
	13	de rugrekking	80
	14	de ruggengraat	87
Buik	15	voor de buikspieren	95
Borst	16	voor de borstspieren	103
Schouders	17	schouder 'plakt' aan oor	110
	18	jezelf bij je nekvel pakken	111
Armen	19	de elleboogcontrole	119
Nek	20	voor de nekspieren	127
	21	lange nek en hoofd	128
Hoofd	22	anti-onderkin en kaak	133
	23	voor coördinatie	137
Gezicht	24	palmeren van de ogen	145
	25	voor de neus	146
	26	voor de mond	148
	27	balanslijn voelen	153
	28	de glimlach	167
	29	glimlachen in je hoofd	172

Moge het een vleugje bewustzijn aandragen

1. Lichaam en geest

We gaan uit van een menselijk lichaam. Het lichaam kan lopen, zitten en liggen en héél veel variaties op deze drie mogelijkheden uitvoeren. Een behoorlijk aantal bewegingen wordt met armen en benen tegelijk gemaakt, zoals lopen en je in bed omdraaien. Bij het zitten blijven de benen in verhouding veel passiever. Het grootste deel van de dagelijkse bewegingen wordt gemaakt zonder er over na te denken. Een lichaam kan veel gespecialiseerde bewegingen aanleren, en zal deze - na lering - doorgaans kunnen uitvoeren. Toch is het lichaam zoveel méér dan een 'bijna geruisloze machine' die helpt om de geest voort te bewegen.

Lichaam en geest zijn één geheel. Ben je opgetogen dan zorgen zenuwstelsel, neurotransmitters en hormonen er samen wel voor dat er overall in het lichaam passende acties worden aangestuurd, zodat jij aan de blijdschap vorm kunt geven. Bij boosheid vinden er ook allerlei chemische, elektromagnetische en hormonale impulsen in het lichaam plaats. Met een ander effect. Wordt er gewisseld van gemoedsstemming, dan zorgt het lichaam direct voor aanpassingen om het nieuwe beleefbaar te maken. Vreugde, blijdschap en plezier brengen in het lichaam andere chemische, elektromagnetische en hormonale reacties teweeg dan boosheid, jaloezie of verdriet. Gevoelens zorgen ervoor dat het lichaam een passende energie-uitstraling krijgt, ondanks de moeite die gedaan wordt om eventuele gevoelsmatige reacties te verbergen.

Beleving wordt mogelijk gemaakt dankzij een prachtig, lichtend, ingenieus, energetisch, elektromagnetisch, hormonaal en chemisch pakket van samenwerking tussen alle cellen van het lichaam en de geest. Waarbij de geest het perceptie-instrument is voor de persoonlijke vertaling. Zodat je het ook daadwerkelijk kúnt ervaren. Perfecte medewerking van alle erbij betrokken aspecten!

((()))

De eerste paar menselijk levensjaren worden specifiek gebruikt om allerlei basisbewegingen te oefenen zodat er automatismen ontstaan. Dankzij dit oefenen hoeft er in het verdere leven geen aandacht meer te gaan naar 'hoe ook al weer een volgende stap te zetten'. Deze automatismen bevinden zich in het onderbewuste.

Beweging ontstaat soms ook als een reflex. Dit dient om het lichaam te beschermen, zodat lichaamsdelen wegtrekken van hete kachels. Dit wegtrekken van vernietigende beïnvloeding en kans op beschadiging vindt niet alleen plaats aan de buitenkant van het lichaam. Het vindt ook plaats in iedere cel van het lichaam! De celwand (de huid van een cel) heeft receptoren, die als antennes continu de omgeving van de cel aftasten. Receptoren zullen ook 'wegtrekken' van toxische beïnvloeding. Cellen hebben naast receptoren ook effectoren om voeding binnen te laten. Al naar gelang de aard van de informatie die de receptoren ontvangen, openen de effectoren in de celwand zich (voor groei) of sluiten ze zich (voor bescherming). Allebei tegelijk gaat niet. Het is óf beschermen óf openstaan voor groei. Met andere woorden: is de informatie toxisch of voedend? Drie keer raden wat gezonder is voor een lichaamscel. (En in het grotere plaatje: wat gezonder is voor jou, want jij bestaat uit die lichaamscellen.)

((()))

Bewegingen worden doorgaans aangestuurd door onze perceptie. Dit is de manier waarop zintuiglijke informatie geïnterpreteerd wordt. Wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft is informatie, die betekenis ontvangt in de hersenen. Je kijkt beter bij het zien van iets leuks. Je ervaart het naar liefdevolle woorden luisteren als ondersteunend. Je gaat je neus achterna wanneer je iets lekkers ruikt. Een prettige aanraking vraagt om herhaling. De informatie over de plaats en de ruimte waarin je je bevindt wordt geleverd door de uitgebreidere tast. Plus wat er aan extra informatie vanuit de energievelden in de omgeving nog door je opgepikt kan worden. Ook belangrijk!

Bewegingen, die ontstaan naar aanleiding van zintuiglijke informatie, hebben dus te maken met de persoonlijke perceptie. De meeste bewegingen ontstaan vanuit het onderbewuste. Het onderbewuste heeft veel taken en verwerkt zeer veel informatie. Deze hoeveelheid informatie is zelfs vele, vele malen groter dan de hoeveelheid die er aan het bewuste doorgegeven wordt! Als je bedenkt dat hartslag, ademhaling, spijsvertering, het endocriene stelsel, lymfestelsel, zenuwstelsel en alle cellen in het lichaam ook iedere seconde hun informatie afgeven... Al deze informatie wordt verwerkt, maar niet in het bewuste. Het merendeel van wat er zich in het lichaam afspeelt blijft voor de bewoner ervan onbewust.

Gemeten naar de informatiestroom die het hele lichaam per seconde te verwerken krijgt, is het mogelijk om je maar van maximaal vier tot vijf procent bewust te zijn. Het is dus niet zo dat je maar weinig van je hersenen *gebruikt*, zoals vroeger wel werd beweerd. Je kunt je maar van ongeveer vijf procent bewust zijn. Zolang er geen aanleiding bestaat voor aanpassingen, blijven de lichaamsprocessen onbewust. Anders word je er op den duur vanzelf wel meer bewust van.

Het bewuste deel van de informatie is dat deel dat doordringt tot het dagbewustzijn en het is dat deel waar je je daadwerkelijk van bewust bent. Dit dagbewuste deel geeft je de indruk dat je de leider bent van lichaam en geest. Er bestaat dus een groot verschil tussen het dagbewuste en het onderbewuste.

((()))

Het lichaam heeft een bijzonder krachtig herinneringsvermogen: het behoudt het verleden. De energie die dit 'behouden' voor zijn rekening neemt is de energie van het ego.

Tegelijkertijd beschikt het lichaam over een helend vermogen dat zijn werk prima doet wanneer het daarin niet wordt tegengehouden door belemmerende gedachten en gevoelens. Dit zijn de gedachten en gevoelens uit het verleden, die in het heden eigenlijk geen functie meer hebben maar wel te pas en te onpas opstijgen naar het dagbewuste. Het zijn gedachten als 'dat kan ik toch niet', 'ik ben niet goed genoeg', 'een ander is beslist beter', 'ik ben te wild, te sloom, te klein, te groot, te slim, te stom...' Kortom: allerlei gedachten die als een beperkende overtuiging stammen uit een vroegere conditionering en programmering.

Ook je manier van bewegen en wat je daar zelf van vindt, hoort bij de conditionering. De motoriek (de manier van bewegen) bevat nog steeds fragmenten van het door-andere-gewenste-gedrag dat je als kind diende te vertonen. Gedachten, beperkende overtuigingen, de motoriek, dit alles vormt een groot deel van de perceptie waarmee je nu de wereld inkijkt. Al deze conditionering en programmering 'woont' in het onderbewuste, zodat het dagbewuste de ogenschijnlijke vrijheid geniet om zelf te bedenken wat het wil. Zodra het dagbewuste iets wil, worden er gegevens opgehaald uit het onderbewuste, zodat je vaak reageert zoals je dat indertijd hebt aangeleerd. En omdat dit gedrag gestuurd wordt vanuit het onderbewuste, ben je je daar niet eens van bewust.

In het onderbewuste bevindt zich naast alle conditionering en programmering óók de bron van inventieve creatie! Dit deel kan óók naar het dagbewuste opstijgen. Pal bij elkaar in dezelfde laag van hersengolven bevinden zich programmatie en inventieve creatie! Wat stijgt er op? Is het programmatie of creatie?

Programmatie brengt je de kracht van het verleden.
Inventieve creatie brengt je de kracht van de toekomst.

Als het écht goed aanvoelt bij wat je je voorstelt om te gaan doen en het klopt voor je lichaam, je gedachten en je gevoel, dan is er coherentie. Coherentie heb je wanneer het brein georganiseerd, rustig en helder is en het breinritme in cadans is met het hartritme en het ritme van de ademhaling. Maak je je zorgen en is daardoor de geest sterker dan het lichaam, dan creëer je onbalans. Onbalans creëert als vanzelf verstoringen en geeft geen gevoel af van welbevinden. De gevoelens die vanuit een verstoring ontstaan komen uit het 'archief' van voorbije ervaringen.

((()))

Bewuste gedachten zijn gedachten die dankzij het huidige moment veranderen in denken. Gewoonlijk noemen we dit ons verstand en het betekent 'brein in actie'. Vanuit ingebrachte programmatie stromen er te pas en te onpas gedachten het bewuste denken binnen. Veel gedachten lijken daarbij toepasselijk voor de situatie. Toch zullen er vaak genoeg gedachten gevormd worden die stammen uit sterk verouderde, nog steeds werkende programmering. We dragen allemaal verouderde programmatie! (Mijn moeder was 30 jaar toen ik geboren werd. Nu ben ik 60 jaar. De programmatie die ik van haar ontving toen ik een baby was, is op dit moment 90 jaar oud.) Zonder dat je ervan bewust bent, word je nog dagelijks door deze programmering beïnvloed! Het is aan jou om te constateren welke gedachten hiervan nog steeds voedend zijn en welke intussen aan de toxische kant zijn beland. Het brein maakt een mix van bewuste en onderbewuste gedachten en maakt daar gevoelens van. Het lichaam geeft je daarna dit mengsel te beleven. Meestal heb je niet in de gaten dat je een mix beleeft. Het is goed om je bewust te worden van je gedachten en hun oorsprong. Het brengt helderheid en er ontstaat verschil tussen authenticiteit en programmering.

Het basisgevoel

Gedachten creëren gevoelens en gevoelens creëren weer gedachten. En het lichaam reageert hierop, al denk je vaak van niet. Maar ach... het denken houdt je wel vaker voor de gek. Alle gedachten en gevoelens ontstaan uit drie grondtonen. Meer niet.

Deze grondtonen zijn angst, twijfel en vertrouwen. Iedere gedachte en elk gevoel stamt uit één van deze drie grondtonen! Iedere grondtoon is in staat om een heel scala aan gevoelens en gedachten te produceren. Angst geeft gedachten en gevoelens waarbij je je bedreigd en onveilig voelt. Angst is de allerdiepste oorsprong van kwaadheid en verdriet. Bij angst, kwaadheid en verdriet bestaat er altijd angst voor verlies. Angst om iets of iemand te verliezen en angst voor wat het verlies je brengt. Angst is een grote rem op verandering. Angst overwinnen geeft vreugde.

Twijfel is de tweede grondtoon. Twijfelen heeft tijd en ruimte nodig. Twijfelen zorgt voor heel veel gedachten. Vaak veel meer gedachten dan er nodig zijn. Twijfelen geeft een rem op daadkracht.

De derde grondtoon is vertrouwen. Vertrouwen sterkt het persoonlijke zelfbewustzijn. Leven vanuit vertrouwen is nog niet zo simpel te verwerken. Vertrouwen behoort wederzijds te zijn! Vertrouwen is géén zekerheid! Vertrouwen bij de een kan bij een ander twijfel of angst veroorzaken. Wederzijds vertrouwen beloven we elkaar bij het huwelijk. Beloven is als geloven. Soms werkt het, soms niet. Vertrouwen is pas écht vertrouwen als het voor de volle 100% aanwezig is. Anders bestaat er ruimte voor twijfel.

De tijd, de plaats en de relatie bepalen de grondtoon van het moment. Op de ene plaats ben je vol zelfvertrouwen, ergens anders is er angst en er zijn plaatsen, tijden en relaties waarbij twijfel de boventoon voert. De meest voorkomende grondtoon vormt het basisgevoel, als een gevoelsonderstroom. Het basisgevoel is de onderstroom van onafgebroken gevoelsaanwezigheid, die in het bewustzijn los kan staan van wat er in het 'hier-en-nu' gebeurt. Het vormt een soort van achtergrondruis in je bewuste zijn. Het is een onderstroom die je onbewust en constant beïnvloedt. Een angstige ondertoon zal doorschemeren bij jezelf niet goed genoeg vinden, je snel schamen, denken dat je iets niet kunt, je schuldig voelen en alle

gevoelens die je kleiner doen lijken dan je werkelijk bent. Een twijfelachtige ondertoon zal zich kenmerken door het moeilijk vinden om te kiezen, om jezelf iets te gunnen, om beslissingen te nemen en om tot handelen over te gaan.

Vertrouwen is het basisgevoel dat liefde de kans geeft zich te manifesteren. Een ondergrond van vertrouwen levert echter verrassingen op, wanneer het vertrouwen niet wederzijds is.

Pas bij wederzijdsheid ontstaan de mogelijkheden om elkaar wezenlijk te ondersteunen en dan is vertrouwen wonderlijk. Je vindt het basisgevoel met de drie grondtonen ook terug in de manier van bewegen. Angst, twijfel en vertrouwen hebben ieder een eigen manier van bewegen. Het vergt wel oefening om dit te doorgronden, omdat stoer doen ook angst kan vertegenwoordigen en verlegenheid briljantheid in zich kan dragen.

((()))

Je leven bestaat uit een verzameling belevingswerelden waarin je ervaringen opdoet. Je thuissituatie is zo'n belevingswereld. Je werk is een belevingswereld. De weg van je werk en terug kan dat zijn. Je kinderen, hobby's, sportclubs, ieder belevingswereld creëert een hoeveelheid eigen gedachten en gevoelens. Dit alles wordt bij elkaar gehouden door het ego in de persoonlijkheid. In de persoonlijkheid leven het ego en het wezen naast elkaar.

Het ego behoudt het verleden, verlangt naar de toekomst en vult meestal het nu. Het wezen is tijdloos en is bij inventieve creatie actief in het nu. Wanneer angst en twijfel als grondtoon aanwezig zijn dan wordt het heden opgevuld met het ego. Wanneer er honderd procent vertrouwen is en er vrede, eenheid, vreugde en vrijheid is, dan leeft het wezen en beleef je je eigen authenticiteit.

Het lichaam

Het lichaam kent verschillende innerlijke ritmes die reageren op informatie van de geest. Ritmes zoals o.a. de hartslag, het spijsverteren en het ademen. Andere ritmes zoals slapen en waken, vastpakken en loslaten, laden en lossen, lopen, zitten, praten enz. worden in deze ritmes geïntegreerd. Alle ritmes samen vormen een "melodie". Bij harmonie in de melodie beschik je over ruim voldoende energie en heb je een prima humeur. Loopt er ergens een ritme wat uit de maat en raakt hierdoor de synchroni-

satie in onbalans, dan vraagt het lichaam om aandacht. Het levert niet langer fabuleuze prestaties zonder meer.

Het lichaam liegt niet. Het zal je op ieder moment bijstaan om je op de hoogte te brengen van de juiste stand van zaken. Je lichaam zal je ook een correct gevoel geven over je gemoedsgesteldheid; zelfs al doe je je best doet om een vervelend gevoel te verdoezelen. Je lichaam is je beste vriend. Je hebt het je leven lang bij je.

Het lichaam is een prachtig levend organisme, waarin de psyche de inhoud bepaalt van de stemming waarmee het de omgeving beïnvloedt. Nu ligt het in de bewustwording van de mens besloten dat we en masse inzicht gaan krijgen in hoe gedachten en gevoelens ons leven beïnvloeden. We komen langzaamaan uit onder de traditie van het onderdrukken van gevoelens. In de huidige tijd ontstaat al meer ruimte om gevoelens bewust te voelen.

Er komt aandacht voor de innerlijke wereld en het effect van aangeleerde programmering. Iemand die opgewekt zijn gevoelens zit te onderdrukken draagt geen echtheid bij. Geen authenticiteit. Zo iemand draagt illusie aan. Wat je bént is energetisch altijd sterker dan wat je doet.

Ben je bang, dan beleef je angst, kwaadheid of verdriet. Ben je twijfelachtig, dan krijg je mensen om je heen die niet willen veranderen. Krijg je voornamelijk vredige, vreugdevolle ervaringen waarbij je alle vrijheid geniet in een omgeving waarbij allen dit ontvangen, dan heb je een grondtoon van vertrouwen.

Wat je denkt, voelt en tot uiting brengt via het gebruik van je lichaam, beleven anderen als je gedrag. Het gedrag van jezelf beïnvloedt niet alleen jouw lichaam, het beïnvloedt ook degenen in je omgeving. Zo zorgen anderen met hun gedrag ervoor dat jij daar weer op reageert. Dit beïnvloedt je lichaam ook. Het gedrag van een ander heeft altijd een lading, die bij jou een prettige of onprettige indruk achterlaat. Positieve uitingen van anderen zorgen ervoor dat het lichaam ontspannen blijft. Bij een compliment is de kans groot dat het lichaam met welbevinden reageert. Het geeft je de ervaring van je gehoord, gezien en gewaardeerd voelen.

Ook zul je je momenten kunnen herinneren waarbij je je door een gemene opmerking van iemand uit het lood geslagen voelde. Op dat moment ver-

anderde ook je lichamelijke gesteldheid. En zelfs de herinnering hieraan kan dit opnieuw laten gebeuren!

Het lichaam onthoudt je verleden. Mensen reageren nog steeds het best op positieve inbreng. Dat uitgesproken gedachten krachten zijn, klopt dus. Je kunt je beslist momenten herinneren waarbij je je ondersteund voelde dankzij de uitgesproken gedachten van een ander.

Hersenen reageren razendsnel op interactie met een ander en creëren een lichamelijke reactie. Zij geven het lichaam de bijpassende beleving, zodat je kunt herkennen of de interactie voedend of toxisch voor je is. Hersenen gebruiken neurotransmitters om signalen van zenuwcel naar zenuwcel door te geven. Hersenen sturen ook hormonen aan, die op hun beurt lichaamscellen beïnvloeden. De chemische en hormonale kant van het lichaam kent allerlei mogelijkheden om gedachten te vertalen in gevoel. Gedachten van jezelf en je reactiegedachten op anderen vinden volledig in jezelf plaats. Ze bepalen hoe je je gedraagt.

Het lichaam krijgt op deze manier iedere dag nieuwe belevingen te verwerken, plus een hoeveelheid voedsel en vloeistoffen om in energie om te zetten.

Of zoals de voedingsindustrie het zo mooi kan zeggen: voeding die je nuttigt. Waarmee ze hopelijk voor jouw nut bedoelen.

Het lichaam geeft ook signalen aan de geest. Lichaamssignalen geven je de gelegenheid om te kunnen ervaren dat ze gedachten beleefbaar maken. Het *beleefbaar* maken van gedachten en gevoel is een karakteristieke taak van het lichaam. Hiermee brengt het lichaam zichzelf in verbinding met de perceptie. De zintuigen staan in verbinding met de buitenwereld. De interactie tussen de binnenwereld en de buitenwereld laat het lichaam 'als vanzelf' tot stand komen. Op dezelfde manier zoals cellen reageren op een voedende of toxische omgeving. Jouw interactie tussen de binnen- en buitenwereld is jouw perceptie.

Het lichaam is behulpzaam bij het tot uitdrukking brengen van emoties. Emoties zijn overduidelijke gevoelens die een uitweg via beweging zoeken. Via emoties beleef je ontlading van gevoelens. Ontlading is bij negatieve gevoelens anders dan bij vreugde. Positieve emoties zijn gezond voor lichaam en geest!

‘De inhoud van het hoofd’ is bij veel mensen de baas over het lichaam. Het lichaam behoort als een stille vennoot de wensen van ‘het hoofd’ uit te voeren, liefst zonder enig tegenpruttelen. Hierbij is de geest de baas over het lichaam. In plaats dat de geest en het lichaam in beleving samengaan.

Er lopen in onze maatschappij nog steeds te veel mensen rond die voornamelijk hun hoofd bewonen. Als je je ogen sluit, merk je direct waar je aandacht is gehuisvest. Je aandacht zit pal achter je ogen. Zien en horen bepaalt vaak het grootste deel van de zintuiglijke informatie. Het hoofd krijgt daarmee als vanzelf een dominante positie toebedeeld.

Soms vraag ik het wel eens. Soms vraag ik aan mensen hoeveel tijd van de dag ze bezig zijn met nadenken over wat hen bezighoudt, hoeveel tijd ze spenderen met informatie uit de buitenwereld, met plannen maken en bijstellen, met organiseren, met aan de dingen denken die ze nog moeten doen, kortom met belangrijke hoofdzaken. Als er honderd procent te vergeven is, krijg ik vaak antwoorden tussen de tachtig en negentig procent. Mijn volgende vraag is dan steevast: ‘hoeveel blijft er over voor je hart?’ Dan volgt er meestal een stilte.

Zolang de informatie vanuit zien en horen in betekenisgeving serieuzer wordt genomen dan het innerlijke voelen van de eigen reactie op wat men zelf ziet en hoort, blijft er een lichte vorm van onbalans aanwezig, waardoor het basisgevoel onopgemerkt blijft.

Zolang het 'hoofd' belangrijker is dan het lichaam, is de kans dat er kwaadheid wordt opgeslagen in het lichaam groter. Dit klinkt naar onzin, maar is het niet! Bewuster zijn van het denken dan van het lichaam (je reacties voelen) creëert verdeeldheid. Mind over matter. Deze verdeeldheid veroorzaakt een innerlijke spanning, die gebruikt wordt om de dominante positie van het denken te handhaven. Er wordt een innerlijke rivaliteit gecreëerd tussen lichaam en geest. Deze strijd tussen hoofd en lichaam wordt meestal gewonnen door het hoofd.

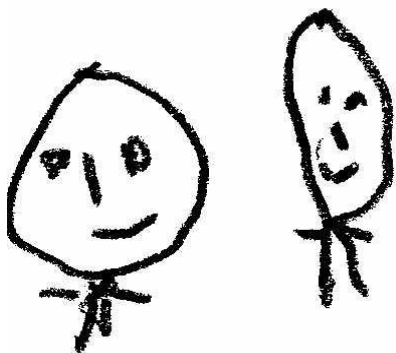
En reken maar dat het lijf het daar niet mee eens is!

Er ontstaat onbewuste kwaadheid en het lichaam slaat dit op!

Het lichaam is even belangrijk als het hoofd. Het hoofd ontvangt informatie, het lichaam leert je hoe je die informatie hebt omgezet in beleving.

De koppoter

Als jonge kinderen een mens tekenen, tekenen ze een 'koppoter'. Ze tekenen een groot hoofd met eronder iets wat een romp, armen en benen voorstelt. Ze tekenen zowel de energetische indruk van de mens als de vorm die de meeste aandacht vraagt. Van die twee maken ze een combinatie. Kinderen vinden hoofden heel interessant omdat ze allerlei gezichtsuitdrukkingen kunnen voortbrengen. Kinderen zien energetisch het hoofd als het grootste energiecentrum. Daarom tekenen ze het ook zo groot. Ze tekenen het vaak ook rond. Hoe meer je wordt afgebeeld als een ovaalhoofd des te beter is de balans tussen je hoofd en je lichaam. Een banaanvorm met pootjes is uitmuntend. Je balans is dan prima in orde.



Gewoontebeweging

De meeste bewegingen gaan vanzelf. Als kind heb je geruime tijd geoefend om precisie in al je bewegingen aan te brengen, zodat je nu moeiteloos een kopje oppakt en weer feilloos op een schoteltje neerzet. Per dag worden er tal van gerichte bewegingen gemaakt. Over de meeste bewegingen wordt niet nagedacht. Als vanzelf wordt er op prikkels gereageerd. Als er ergens iets jeukt, begin je al te krabben. Pas tijdens het krabben kom je erachter dat het een muggenbeet is die de jeuk veroorzaakt. De beweging werd vanuit een onbewuste prikkel gestart en kreeg later pas betekenis. Ook gedachten en gevoelens creëren prikkels en daardoor beweging. De deurbel gaat en als vanzelf sta je op en loop je naar de deur, terwijl je denkt aan wie er voor de deur kan staan.

Ben je onrustig dan ontstaat er als vanzelf meer beweging. Vaak zonder dat je het zelf in de gaten hebt. Rust creëert minder beweging. Bewegingen vanuit innerlijke rust zijn vaak soepeler en kunnen zelfs de gratie van een kat dragen. Doen alsof je in rust bent terwijl je in onrust verkeert, creëert spanning. En dat is te zien, zelfs als je probeert het te verbergen. Geen pokerface, maar een pokerlijf.

Spanning is meestal een vorm van onbewustheid, maar het kan ook een ‘bewust verbergen’ betekenen.

Er zijn gedurende de dag veel bewegingen die op hetzelfde moment verwerkt worden en om die reden weinig of geen bewuste imprint achterlaten. Eigenlijk kun je beter zeggen: dat hebben ze al gedaan. Er is een vaste route in de hersenen gecreëerd die de gewoontebeweging automatisch afloopt. De beweging werd een routinematige beweging.

Bewegingen zoals opstaan, aankleden, tanden poetsen, naar de wc gaan, wel of niet ontbijten, koffie drinken, naar je werk gaan, werken, weer thuiskomen, tot en met het ‘s avonds sporten of uitbuiken en op de bank hangen behoren gewoonlijk tot de dagelijkse gewoontebewegingen van veel mensen. Het zijn van die bewegingen die elke dag terugkomen en weer vergeten worden zodra ze zonder afwijking tot stand gebracht zijn. Ze zijn volledig geautomatiseerd.

Bij dit soort routinematige handelingen gebruik je je hersenen en je lichaam op een onbewuste manier. Het is een gewoonte geworden.

Alle gewoonten hebben hun eigen snelweg in de hersenen aangelegd. Ze vragen niet langer om bewuste denkcapaciteit.

Gewoontehouding

De *levenshouding* is al begonnen in de baarmoedertijd. Een baby en een jong kind leert de ‘taal van overleven’ instinctief. Rond de leeftijd van zes jaar is het grootste deel van de programmering voor overleven aangeleverd en blijft gewoonlijk voor de rest van het leven in gebruik. De vroegkindelijke aangeleerde reactie op stress blijft ook later in de omgang met anderen aanwezig en vormt het meest hardnekkige gewoontepatroon. Dit patroon vormt een deel van de gewoontehouding.

De *gewoontehouding* is de houding die je aanneemt zonder dat je erover nadenkt. De gewoontehouding is gekoppeld aan het gewoontepatroon. Over het algemeen is het zo, dat hoe meer stress opleverende reactiebewegingen iemand heeft aangelegd, hoe meer spanning die persoon ergens in het lichaam gaat vasthouden. Een gevolg hiervan is het stugger worden van het weefsel in het spanningsgebied.

Een gewoontehouding is herkenbaar aan de stand van de rug en het hoofd, de kracht van de buikspieren, de stand van de schouders, het bekken en de benen. Kortom: hoofd, nek, romp en onderstel.

Wanneer de gewoontehouding en de levenshouding onderling in conflict zijn, ontstaat er ongezonde stress in het lichaam. ‘Je wilt wel gaan hardlopen, maar het komt er maar niet van’, of ‘je wilt wel gaan afvallen, maar...’. Wanneer een dergelijk conflict langdurig plaatsvindt, wordt het merkbaar in de lichaamshouding. Spanning of verslapping in spieren beginnen ongemerkt de gewoontehouding te beïnvloeden.

Bewegingspatroon

Bewegingspatronen hebben te maken met de manier van bewegen. Het bewegingspatroon laat zien hoe men loopt, een hand schudt, boodschappentassen optilt, de hond uitlaat; kortom: op welke manier de bewegingen tot stand komen. Jouw manier van bewegen is over het algemeen wel voor familie en vrienden herkenbaar.

In de puberteit wordt het bewegingspatroon behoorlijk uitvergroot vanwege de snelle lengtegroei. Er worden nieuwe aanpassingen gemaakt die vervolgens weer gewoontebewegingen worden.

In de puberteit wordt ook het gewoontepatroon steeds duidelijker.

Een gewoontepatroon wordt opgebouwd uit aangeleerde programmering en conditionering. Het gewoontepatroon geeft de bewegingsvrijheid aan. Is iemand ‘klein’ van beweging of maakt iemand ‘ruime’ bewegingen en hoe gemakkelijk gaat dat? Als er iets wordt uitgedeeld, sta je dan als eerste op om iets aan te pakken of sluit je meestal achteraan? Dit soort gewoontepatronen beïnvloeden ook het bewegingspatroon. Er is meestal een deel in dit gewoontepatroon dat tijdens het opgroeien goed heeft gefunctioneerd en een deel dat minder goed beviel. Tijdens de puberteit worden hierin vaak nog veranderingen aangebracht.

In de volwassenheid zal de manier van bewegen niet veel meer wijzigen, tenzij er een drastische verandering noodzakelijk is. Er zijn inmiddels heel wat gewoontes ontwikkeld. Bij het ouder worden raken de bewegingspatronen verder ingesleten en uitgekristalliseerd. Daarna (zo rond de zestig jaar en verder) wordt het bewegingspatroon meestal minder uitbundig.

Wanneer er weinig of niets van een spier wordt gevraagd qua belasting, zal deze spier minder sterk worden. Bij het bodybuilden (het lijfbouwen) zie je dat het belasten van spieren ervoor zorgt dat hun omvang en kracht toeneemt. Dagelijkse belastingen of dat juist niet doen heeft invloed op spie-

ren en daarmee op de lichaamshouding en de gewoontehouding. Spieren kunnen gerelateerd aan belasting ietwat ‘groeien’ of ‘krimpen’. Door spanning die continu aanwezig blijft in het lichaam kunnen spieren en spiergroepen verkorten. Verkorte spieren hebben invloed op de manier van zitten, lopen en liggen. Regelmatig een ruime variatie aan bewegingen maken is voor het lichaam plezierig, omdat er dan veel verschillende spieren ‘aan het werk gezet’ worden.

Te weinig variatie in de bewegingspatronen kan bepaalde spieren stijver of slapper maken. Bewegingspatronen die een stijver beeld vertonen, krijgen een vervolg in de gewoontehouding.

Nog even in het kort:

Gewoontehouding: de houding die je aanneemt zonder na te denken.

Gewoontebewegingen: geautomatiseerde bewegingen, zoals lopen.

Bewegingspatroon: de manier van bewegen.

Gewoontepatroon: is opgebouwd uit programmering en conditionering.

Een gewoontehouding kan veel verhelderen over het eerder doorstaan hebben van angst en agressie in het gewoontepatroon.

Angst zorgt voor een houding die het in elkaar krimpen van het lichaam activeert. Er bevinden zich dan bewegingen in het gewoontepatroon waarbij schuilen en wegduiken geactiveerd zijn. Alle vormen van ‘krimp’ ontstaan wanneer men onvoldoende zichzelf mag zijn. Aan de achterkant van het lichaam is 'krimp' het gemakkelijkst te zien. De achterkant van het lichaam is voor de persoon zelf de ‘verborgen’ kant. De kant die voor zichzelf onzichtbaar is.

Agressie is weer beter aan de voorkant van een persoon te herkennen. Het begint al bij de ondertanden, een kaak die wat vooruitgeschoven kan staan, een iets opgeheven kin, gebald gehouden vuisten. Iets opgetrokken schouders, een wat uitgezette ribbenkast. En dan soms in het gezicht een wonderbaarlijk strakke glimlach.

Mensen onderdrukken gevoelsuitdrukkingen in het gezicht, omdat ze denken dat de gevoelens op deze manier onzichtbaar worden. Het gezicht in de plooi, met een lichaam dat door de houding de emotie verraadt. Het lichaam laat verborgen en/of onverwerkte gevoelens gewoon zien. Deze komen vanzelf te voorschijn in de manier van bewegen.

Een lichaam is in staat om een grote hoeveelheid spanning te verwerken. Er bestaat gezonde en ongezonde spanning. Gezonde spanning is een vorm van opwinding over iets leuks of iets spannends wat er te gebeuren staat. Met deze spanning is niets mis.

Ongezonde spanning ontstaat wanneer de spanningslast je teveel wordt. Zich zorgen maken is bijvoorbeeld een behoorlijk taaie vorm van spanning. Zeker wanneer er weinig gelegenheid is om je te ontdoen van de spanningen die er dan door je heen gaan. Het wordt lastig wanneer dit dagelijks wordt aangedragen.

Ongezonde spanning

Wanneer gedurende langere tijd een lichaam belast wordt met ongezonde spanning, móet dit lichaam wel gaan protesteren. In zo'n geval moet er een andere houding aangenomen worden. Meestal niet alleen fysiek. Vaak ook in het gewoontepatroon. Er moet meestal iets worden afgeleerd en iets nieuws worden aangeleerd. Bovendien moet er ruimte worden gemaakt om de opgehoopte gevoelens en emoties te verwerken. Iedere ongezonde spanning in een lichaam is een vorm van weerstand. Weerstand tegen iets wat ooit eerder gevoeld, of meegemaakt is en wat nu ongewenst is. Zodra er maar iets lijkt op dezelfde informatie van toen, beginnen er al gedachten en gevoelens te stromen. Dit is niet tegen te houden. Gewoonlijk worden de bijbehorende gevoelens onderdrukt omdat deze ook ongewenst zijn. Onderdrukken doen we om een herhaling van de ervaring te voorkomen. Hierdoor blijft de spanning echter aanwezig. Ongezonde spanning onderdrukken is als het sluiten van de vesting tegen de vijand.

Waarom iets afwijzen dat al 'binnen de poort van de vesting' aanwezig is? De ongezonde spanning zit immers al in het lichaam! Vreemd genoeg kun je het beter maar accepteren...

De spanning - dat wat je niet meer wenst - is namelijk wél een deel van jou. Elk deel van jezelf dat je afwijst, houdt je tegelijkertijd af van ge'heel'd zijn. Bij acceptatie hoef je dit deel van jezelf niet langer af te wijzen. Bij acceptatie van de spanning gebeurt er iets wonderlijks. Er wordt namelijk verantwoordelijkheid genomen voor dat deel dat de angst, de kwaadheid en/of het verdriet draagt. Jij durft te ervaren wat er ín je aanwezig is. Als gevolg hiervan begint de weerstand op te lossen! Door acceptatie word je vollediger en ontstaat er vanzelf meer heling. Het resul-

taat is dat de spanning vermindert. Hoe bewuster je leert luisteren naar de aanwezige spanningen in het lichaam, hoe meer deze spanningen afgevoerd kunnen worden. Hoe je dat doet? Verderop in het boek staan enkele oefeningen om bewust spanning los te laten. Je komt ze vanzelf tegen.

((()))

Zit je ook wel eens op een terrasje te genieten van al die mensen die langs je tafeltje lopen? En vallen je dan ook de enorme verschillen op? Grote, kleine, dikke, dunne, smalle en brede lichamen. Naast de mooie, aparte en wat minder geslaagde exemplaren. Verschillen in gewoontehouding, gewoontebewegingen en bewegingspatronen zijn duidelijk waar te nemen. Wat dit te betekenen heeft... daarover gaat dit boek.

Het lichaam is een verzamelplaats

De houding en het bewegingspatroon van je lichaam heb je dus niet voor niets. Hoe jij met jezelf omgaat, wordt door je lichaam als ondersteunend of belastend ervaren. Gelukkig heeft het lichaam een zelfhelend vermogen! Iets wat je zelf extra kunt activeren.

Het lichaam is een verzamelplaats

- van energie,
- van ideeën,
- van geloof,
- van impulsen,
- van overtuigingen,
- van het basisgevoel (de onderstroom onder de gevoelens),
- van ingehouden en geuite emoties,
- van gedrag,
- van de bewandelde levensweg en de geleefde tijd,
- van alle handelingen tot nu toe,
- van alle interacties tussen jezelf en anderen tot nu toe.

Dit alles krijgt zichtbaarheid in de houding van het lichaam. Er 'wonen' gebeurtenissen in het lichaam die verwerkt zijn en gebeurtenissen die nog niet gehanteerd kunnen worden. Het verleden zit altijd in het lichaam ingesloten. Via gespannenheid blijven onverwerkte gebeurtenissen aanwezig. De gewoontehouding van het lichaam maakt dat iedere dag opnieuw duide-

lijk. Ben je een krachtige twintiger dan heb je over het algemeen nog weinig lijfpijntjes. Zelfs al heb je een in aanzet ongezonde lichaamshouding. Ben je rond de vijftig dan is de kans dat het lichaam wat mankementjes in houding en bewegingsvrijheid vertoont aannemelijker.

Toch is er op iedere leeftijd verbetering van de beweeglijkheid mogelijk. Het is fascinerend om te beleven dat zelfs mensen boven de tachtig jaar nog soepeler kunnen worden doordat ze wekelijks werken aan hun lichaam om gewoontespanningen te verminderen. De bewustwording gaat door. Niemand is ooit te oud om te leren.

Het lichaam is een wonderlijk instrument. Het geeft de bewoner ervan aan de ene kant de mogelijkheid om iedere spanning te beleven en aan de andere kant probeert het lichaam er ook voor te zorgen dat een onhandige gewoontehouding niet als lastig ervaren wordt. In dit boek worden gewoontehoudingen beschreven. Meestal zijn dit houdingen die (nog) geen pijn doen, maar zich al wel vertalen in spierspanning. Er staan een aantal oefeningen beschreven, waarbij aangegeven wordt wat je kunt voelen zodat je jezelf kunt controleren. De oefeningen zijn eenvoudig en voor alle leeftijden. Ze gaan over de bewustwording van de gewoontehouding. De beschrijvingen zijn handig om te weten of je een spanningshouding hebt ontdekt of een oefening niet goed doet. Zodra je dit herkent, kan de bewustwording starten. Vervolgens moet je hardnekkig herhalen wat wél goed voor je is. Dat laatste zul je zelf moeten doen.

In een bureaustoel of op een keukenstoel kun je prima oefenen!

Als je je toch een aantal uren per dag zittend vermaakt, kun je dat net zo goed combineren met iets gezonds. Een paar minuten per dag geeft al goede resultaten. Dat is toch te doen? Een paar minuten.

Per dag.

2. De Voeten

Laten we nu op stap gaan. We beginnen de 'reis langs het lichaam' onderaan bij de voeten. Gewoonlijk geven we weinig aandacht aan voeten en stoppen we ze 's morgens in schoenen, laten ze daar de hele dag inzitten en 's avonds mogen ze daar weer uit. Er ontstaat pas aandacht voor de voeten wanneer ze last gaan geven.

Bij het kopen van nieuwe schoenen zijn we ons meestal wel bewust van wat onze voeten en tenen op dat moment voelen. Voeten horen zich direct thuis te voelen in de schoenen die je voor hen uitzoekt. De hoogte van de wreef, de breedte en lengte van de voet, het moet aan alle kanten kloppen. Ook de tenen moeten voldoende ruimte hebben om in de schoen te kunnen bewegen. Straks, bij het lopen, wordt uitgelegd waarom dat nodig is.

De voeten zijn om de beurt de 'afzetter' en de 'stap-opvanger' bij het lopen. Springen, dansen, huppelen, het is allemaal mogelijk omdat we ons kunnen afzetten van de grond. We kunnen de grond kortstondig verlaten om onder andere uiting geven aan vreugde en vrijheid. Vreugde en plezier zijn 'energie verhogende', oploftende belevingen waardoor je grondsteun ervaart. Natuurlijk zijn er ook andere redenen om te springen. Sporten is er zo eentje.

Dankzij de aardse zwaartekracht kunnen we springen, rennen, staan, zitten en liggen. Aardse zwaartekracht is zo belangrijk voor de grondsteun. Als er een vermindering in de zwaartekracht zou ontstaan, zouden we met lood in onze schoenen moeten rondlopen.

Nu is het een uitdrukking om aan te geven dat je jezelf dwingt tot een actie met tegenzin, een actie zonder vreugde. Op deze manier beleef je geen grondsteun. Je ervaart jezelf als 'ik ben te onbelangrijk'.

Mocht aan de andere kant de zwaartekracht groter worden, dan zouden we niet meer kunnen springen. We zouden zonder hulp niet meer los kunnen komen van de grond. We zouden ons met moeite voortslepen. Het zou een gevoel geven van vastgenageld zijn.

Depressie geeft eenzelfde beeld af. Het gevoel 'je met moeite voort te slepen' is ook een tekort aan grondsteun. Het is een tekort aan levensvreugde én vrijheid.

Grondsteun

Alle bewegingen die je met je benen maakt hebben te maken met steun vanuit de grond/vloer. Er heeft in de laatste dertig jaar een verschuiving in het menselijke bewegingspatroon plaatsgevonden: we zijn in de westerse wereld steeds meer en meer gaan zitten. In veel bureauberoepen is zitten zelfs belangrijker geworden dan lopen. Vaak slaan we tijdens dat zitten ook nog eens de benen over elkaar, zodat er nog maar één voet grondsteun beleeft.

Bij een voornamelijk zittend leven verliezen de spieren van de buik eerder hun tonus. De tonus is de spanningstoestand van weefsels. Spieren behouden hun tonus door voldoende beweging. Bij te weinig bewegen krijgt het lichaam ruimte en tijd voor het opslaan van vet. Te weinig bewegen kan dus zorgen voor gewichtstoename. Meer gewicht betekent minder hoog kunnen springen en minder hard kunnen rennen. Je bent jezelf aan het vastnagelen.

Velen van ons laten zichzelf - comfortabel zittend - iedere dag een beetje verder vastzetten. Een mens heeft nu eenmaal ruim voldoende beweging nodig, goed verdeeld over de hele dag!

Grondsteun heeft ook te maken met je veilig voelen!

Goede grondsteun laat je zo soepel mogelijk je levenslessen beleven. Vanaf de geboorte is grondsteun een item van aandacht. Opgroeien heeft te maken met bedreven raken in de wijze waarop jij jezelf grondsteun kunt geven. Voor ieder kind is deze ontwikkelingsgang anders. Daarom is opvoeden zo'n spannende klus voor ouders. In de volwassenheid behoort je grondsteun aan jezelf te geven. Wanneer je jezelf voldoende grondsteun geeft, zorg je ervoor dat je ontvangt wat je nodig hebt zonder een ander daarbij tekort te doen. Je geeft tijd en aandacht aan jezelf om jezelf te verbeteren waar dat mogelijk is.

Even een vraagje: "Ben je op dit moment in staat om voldoende ruimte te creëren in je leven om jouw persoonlijke passie tijd en aandacht te geven?" En een tweede vraag: "ben je je bewust van de eigenschappen in jezelf die je zó vanzelfsprekend vindt, dat je denkt dat iedereen dit kan?" De antwoorden op deze twee vragen vormen je talenten en vaak blink je ergens in uit zonder het zelf in de gaten te hebben. Wat voor jou 'een makkie' is, is deel van je talent en zal je grondsteun versterken.

Grondsteun staat symbool voor het levenspad en heeft te maken met hoe je in het leven staat. Een gezonde grondsteun beleven, zorgt ervoor dat je ervaart dat de samenleving ondersteunend is, én het kent de kracht om het eigen pad te bewandelen.

Bij grondsteun hoort ook het begrip bewustwording. Het is eigenlijk vrij simpel: dankzij belevenissen kunnen we ons meer bewust worden van het leven. Belevenissen laten ons rijpen.

Iedere dag komt er een portie rijping bij. Rijping is een proces waarbij je je afvraagt waarom jou bepaalde dingen overkomen.

Je probeert inzicht te krijgen in de bedoeling van jouw leven.

En elke keer wanneer je binnen een bepaald levensonderdeel voldoende rijping hebt beleefd, beleef je 'als toetje' een soort 'aha-moment'. Een 'aha-moment' is een duidelijk antwoord. Het is een 'aha-dáárom!'

Het is opmerkelijk dat je na zo'n 'aha-daarom' een tikje anders in het leven staat. De bewustwording is omgezet in bewustzijn.

Het proces van bewustwording heeft iets weg van een bak met uien. Iedere ui staat voor een ander levensgebied: wonen, werken, samenleven, kinderen, status, reizen, vrije tijd en nog tal van andere... Terug naar de symboliek: uien zijn onder hun schil opgebouwd uit laagjes. Bewustwording kent per levensgebied ook een aantal laagjes. Wanneer je dankzij belevenissen in een bepaalde laag verzadiging beleeft, gebeurt er iets moois: je ontvangt een bepaalde rijping in de vorm van een moment van verjonging! Dat moment van verjonging is een extra stroming in het bewustzijn en in het lichaam. Bewust zijn in zo'n moment is het ervaren van geluk.

En vervolgens begin je aan de volgende laag van de ui.

((()))

Je dagelijkse bewustzijn bevat het samengaan van 'alles waar je je inmiddels bewust van bent geworden' plus de hele onderbewuste programmering. Als een onderliggend automatisme onthoudt die programmering alle vaardigheden, de manier van bewegen en alles wat je hebt meege-maakt. Dit laatste zorgt voor rijping. Je komt steeds meer tot ontwikkeling! Rijping in het leven zorgt voor prettige en onprettige ervaringen. Prettige belevingen maken het leven veiliger terwijl je grondsteun ervaart. Het lijkt niet al te glorieus om dankzij onprettige belevingen meer bewustzijn te ontvangen, maar toch is dit vaak wél het geval. Bewustwording is een middel om wijzer te worden. Je bewust worden wordt steeds gemakkelijker

wanneer je minder verzet biedt tegen veranderingen. Dagelijks verander je toch al een heel klein beetje.

Gestage verandering is iets wat je gewoonlijk beleeft als ouder worden. Ook dit veranderen onderga je met of zonder weerstand. Verandering biedt prachtige kansen. Verandering zorgt dat je op zoek gaat naar dat deel in jezelf waar verandering groei betekent. Bewustwording dus.

Grondsteun in de fysiek

De voet bestaat uit tenen, voorvoet, wreef, middenvoet, hiel en voetzool. Om stevig te kunnen blijven staan heb je per voet drie steunpunten nodig. (Zie de kruisjes op de tekening.) Samen vormen ze een uitgerekte driehoek.



Er is een steunpunt waar de grote teen ophoudt en de voorvoet begint. Het tweede steunpunt zit aan de andere kant van de voorvoet op de plek waar de zijkant van de voet overgaat in de kleine teen. Deze twee punten zijn belangrijk bij de afzet tijdens het lopen. Deze steunpunten zijn nodig wanneer er een stap is gezet en het gewicht wordt verplaatst.

De hiel is het derde steunpunt. De hiel zorgt voor de eerste opvang als je een stap hebt gezet. Deze drie steunpunten vormen samen de balans van de voet.

Observatie Ik nodig je uit om nu even naar je voeten te kijken. Inderdaad, graag even je sokken en schoenen uit doen. Hoe lang is het geleden dat je écht naar je voeten hebt gekeken? Naar hun vorm, hun kleur, hun soepelheid en hun manier van bewegen? Is je zicht scherp genoeg om je voeten goed in beeld te krijgen? Hoe is het met je voeten gesteld? En met je tenen? Beweegt het allemaal nog soepel?

Zit je inmiddels op een stoel? En heb je beide voeten op de grond staan? Voel dan nu de drie hierboven beschreven steunpunten per voet. Voel eens of je alle drie per voet even sterk ervaart... Als dat niet zo is, máák het dan zo. Doe alsof je jezelf met magneten aan de grond vastzuigt. Word je bewust dat je grondsteun zelf kunt máken. Niemand weet beter dan jij wat nodig is om een goede grondsteun te ervaren. Het is aan jou om jezelf grondsteun te gunnen. Word je bewust dat de driehoeken in je voeten meer stabiliteit genereren. Wanneer je bewust bent van de driehoeken in je voeten, kun je na een poosje merken dat je tenen

zich ontspannen. Je tenen reageren op grondsteun! Als je je gedurende een minuut continu bewust blijft van de driehoeken in je voeten máák je grondsteun. Grondsteun is een vorm van veiligheid, ontspanning, van rust, van zekerheid, van voldoende eigenheid, van vertrouwen. Hiermee verstevig je de eigenheid in je leven.

Ontspannen je tenen niet, weet dan dat je bewuster mag worden van je passie, van dat wat je eigenlijk het liefst zou doen in je leven.

Afwijking in de grondsteun

Het gewricht dat bij de overgang van de grote teen naar de voorvoet zit, wordt soms naar buiten gedrukt, waardoor er een scheefstaande grote teen (hallux valgus) ontstaat. Dit steunpunt in de driehoek staat voor het stellen van grenzen en het bewaken van die grenzen. Bij een scheefstaande grote teen is men lichamelijk vaak grensoverschrijdend bezig. Er wordt te vaak meer gedaan dan goed is voor het lichaam. Het kan zelfs zover gaan dat de grote teen over de andere tenen heen komt te liggen!



Oefening 1: tenen spelen

De allereerste oefening van dit boek kan niet fout gaan. Het kan wel zijn dat je dit al vele jaren niet meer hebt gedaan. De oefening is: friemel eens aan je tenen, pak ze vast, geef ze aandacht. Leg het boek even uit je handen en gebruik je handen voor je tenen. Hoe gemakkelijk kun je bij je tenen? Voelen ze stug aan of soepel? Zijn ze buigzaam of stug? De overeenkomst tussen lichaam en geest bevindt zich in het hele lichaam en dus ook in de tenen.

Beweeglijke tenen staan symbool voor een beweeglijke geest. Starre tenen staan symbool voor starre ideeën. Wist je dat het kleine teentje laat zien hoe hartelijk je bent voor jezelf?

Als je grondsteun tekort komt, speel dan de komende tijd regelmatig een poosje met je tenen. Het activeert flexibiliteit. Denk eens aan baby'tjes met hun supersoepele teentjes. Soepele tenen activeren langzamere hersengolven, die het vertrouwen ondersteunen.

Oefening 2: de driehoeken balanceren

Zodra je de driehoeken duidelijk kunt voelen in je voeten, ga dan eens staan. Let nu op je gewichtsverdeling. Als je teveel gewicht hebt op je hiel, sta je meer op het achterste steunpunt dan op de voorste twee steunpunten van de driehoek. Maak balans door alle drie de steunpunten per voet even sterk te belasten.

Het kan ook zijn dat je de neiging hebt om juist teveel op de twee voorste steunpunten te staan en te weinig op je hiel. Hoe dat voelt? Breng je gewicht maar eens extra naar voren en voel wat je tenen doen. Als je met je gewicht te ver naar voren komt, moeten je tenen heel hard werken om ervoor te zorgen dat je niet omvalt. Zoek nu het midden op van de driehoeken en maak balans met beide driehoeken. Dus voor $\frac{1}{3}$ staan op je hiel, voor $\frac{1}{3}$ staan op het steunpunt bij de aanzet van de grote teen en voor $\frac{1}{3}$ staan op het steunpunt bij de kleine teen. En dat in iedere voet. Nu kun je gaan voelen je dat je je tenen zich ontspannen. Nu sta je zo stabiel als mogelijk is.

Observatie *Ik nodig je nu uit om een stukje rond te lopen, terwijl je je aandacht gericht houdt op je voeten. Kijk niet naar je voeten, maar gebruik puur je innerlijke waarneming.*

Blijf je zo bewust mogelijk van de driehoeken. Hoe reageren de driehoeken bij het lopen? Merk je dat je nu je tenen bewuster kunt voelen? Dat je – zonder te kijken naar je voeten – kunt ervaren hoe je tenen bewegen?

Je tenen bewegen behoorlijk tijdens het lopen!

Als je een poosje op deze manier loopt, breng je meer beweging in je tenen. Meer soepelheid. Je doorbreekt ergens starheid (ook in je overtuigingen).

Dat is een leuke bijkomstigheid toch? Loop nu - als je wilt - even een paar stappen terwijl je wél naar je tenen kijkt. Wat doen je tenen als je je gewicht verplaatst voor de volgende stap? Zie je hoe je tenen zich spreiden bij iedere stap die je zet? Tenen in actie! Zo werken je tenen mee om de grondsteun in je lichaam te behouden. Worden je tenen plat als je loopt of houden ze een boogje? Dit is het juiste moment om te zien of je tenen uitzakken of 'hameren'. Kijk nog eens naar je tenen terwijl je loopt en voel tegelijkertijd het gebruik van de driehoeken. Ditmaal zie en voel je de hoeveelheid ruimte je tenen nodig hebben. Als je veel spreiding maakt in je tenen, heb je behoefte aan meer grondsteun. Je zoekt immers extra grip.

Ben je gewend om je voeten in strak zittende schoenen te stoppen? In de overeenkomst met de geest betekent het: dat je onder druk te zetten bent. De tenen accepteren de druk van strak zittende schoenen meestal wel. (te strak meestal niet.) Wanneer je blijft functioneren als je onder druk wordt gezet heet dat stressbestendig zijn. Maar waarom zou je jezelf onder druk zetten? Je verliest er grondsteun door. Dat heeft gevolgen voor je lichaam, dus voor jou.

De vorm van de tenen

Tenen geven informatie over grondsteun. Ze spreken in details. Ze zeggen iets over de wérkelijke veiligheid die men zichzelf toestaat te beleven. Hebben de tenen voornamelijk een ronde vorm? Dan beschik je over tact en diplomatie. Hebben de tenen meer een hoekige vorm dan ben je eerder recht voor zijn raap. Zijn de tenen recht? Dan geef je jezelf voldoende grondsteun.

Het hebben van een forse grote teen staat symbool voor het goed kunnen roeren van je mondje. Bij een klein uitgevallen grote teen leeft er in het levenssysteem meer energie dan je kunt verwerken. Het kan zijn dat je wat chaotisch wordt als het je teveel wordt.

Staan de tenen dicht tegen elkaar aan, dan is er sprake van snel reageren op een ander in plaats van de situatie te beantwoorden vanuit zichzelf. Staan de tenen los van elkaar dan is er behoefte aan meer ruimte en bedenktijd. Staan de tenen in de richting van de grote teen, dan is het verleden sterk aanwezig in het heden.

Observatie *Heb je nog steeds je schoenen en sokken uit?*

Dan nodig ik je uit om nog even naar je tenen te kijken. Liggen je tenen volkomen ontspannen, soepel, recht en zacht op de grond? Zijn er tenen bij die een andere teen wegdrukken? Hoe is het met het kleine teentje? Probeer het zich te verstoppen onder de teen ernaast?

De kleine teen staat symbool voor alle emoties tussen angst en vertwijfeling. Ben je onzeker op bepaalde levensgebieden? De kleine teen verstopt zich dan onder de naastliggende.

Staat de grote teen recht naar voren? Of staat hij wat dwars zodat hij andere tenen opzij aan het duwen is? Een dergelijke teen betekent: snel klaar-

staan voor een ander. Bij vrouwen komt dit vaker voor. Een duidelijk grotere grote teen dan de andere tenen staat voor een geordende geest. Is de grote teen korter dan de ernaast liggende tenen dan wil de eigenaar teveel tegelijk.

Zorgbelasting

Tenen laten het emotionele lijden zien dat gepaard gaat met gebrek aan grondsteun. Hierbij gaan ze zich krommen of ze willen zich aan de grond vastzuigen. Heb je soepele, keurig op rij liggende tenen? Zoals bij het eindresultaat van een beugelbekkie? Prachtig! Met een rechte grote teen? Prima! Dan heb je voldoende grondsteun ontvangen en heb je jezelf voldoende grondsteun gegeven in je leven. Dit soort voeten komt nog voor.

Grondsteun is anders dan aarding. Grondsteun heeft te maken met je veilig voelen. Aarding wil zeggen dat je lichamelijk voldoende aardse energie kunt opnemen. Op blote voeten lopen is gezond voor aarding. Voor grondsteun maakt het niet uit of mensen vaak op blote voeten lopen. De tenen vertellen over de innerlijke beleving. Op blote voeten of met schoenen aan, in beide gevallen is er innerlijke beleving.

Innerlijke beleving kan in het geniep bezig zijn om de grondsteun te verzwakken. Op sommige levensgebieden kan de grondsteun sterk zijn, terwijl deze op andere gebieden verzwakt kan zijn. Soms ben je goed in je werk, maar loopt het thuis niet zo lekker. Of andersom. Soms leef je in een emotioneel heftige periode. De tijden waarin het niet zo lekker loopt, zijn periodes die tot zorgbelasting leiden. Als de grondsteun aan het verzwakken is, gaat het lichaam ergens zorgbelasting betalen. Zorgbelasting maakt dat er in de toekomst problemen in de lichaamshouding kunnen gaan ontstaan. Het is zinvol om hier bijtijds aandacht aan te geven.

Er zijn vele soorten zorgbelasting. Je kunt je zorgen maken over de toekomst, over een partner, over het werk, over de familie, over de wereld. Zorgen: die máák je. Iedereen maakt zich op één of meer persoonlijke levensgebieden wel ergens druk over. We betalen allemaal wel een vorm van zorgbelasting. Meestal maakt men zich druk over iets waarvan men vindt dat het niet spoort met de eigen overtuigingen.

Dankzij het ouder worden wordt het eenvoudiger om te beslissen wat er bij je past. We noemen dit levenservaring. De persoonlijkheid raakt meer

en meer uitgekristalliseerd. Tegelijkertijd is het belangrijk dat je flexibel blijft. Zoals een jonge boom in een stevige storm. Niet barsten, maar buigen. Alles wat je afwijst... is wijsheid of weerstand!

Wijsheid komt op het conto van de veerkracht.

Weerstand komt op het conto van de zorgbelasting.

Bij zorgbelasting spelen altijd verlangens mee. Het hebben van verlangens is hopen op een verandering. Het heeft te maken met de toekomst. De verandering die er gewenst wordt kan er wel komen, maar is nog geen werkelijkheid op het fysieke/materiële niveau.

Dit creëert meer zorgbelasting. Zorgbelasting loopt voorop in de vormgeving van het lichaam! Zorgbelasting zit vaak verstopt achter een sociaal masker. Niets laten merken. Hierdoor ontstaat er juist gebrek aan grondsteun! De kracht is om regelmatig 'alvast te manifesteren hoe de gewenste verandering zou aanvoelen in het lichaam'. Dit doe je voordat de verandering werkelijkheid wordt. En in het lichaam, niet alleen in gedachten! Dit brengt een verandering eerder tot manifestatie. Plus het verandert de zwaarte van de zorgbelasting. Harmonie is altijd gezonder voor het lichaam en de geest.

Zorgbelasting loslaten

Binnen de grondsteun-driehoek in de voet bevindt zich het voetchakra. Een chakra is een 'voor het oog onzichtbare energievortex'. Een chakra is verbonden met de energiehuishouding van de meridianen. Het voetchakra wordt gebruikt om de lichamelijke energie op te laden vanuit het aardse energieveld.

We zijn elektromagnetische wezens die constant energie laden, gebruiken en lossen. Dit doen we al etend, drinkend, denkend, voelend én op energetische wijze.

Hoe meer bewustzijn je in de samenwerking van energie en materie hebt verworven, hoe gemakkelijker je in staat bent om energie te gebruiken. Door te visualiseren en te voelen dat het voetchakra zich opent, geef je een signaal af aan het endocriene stelsel om de chemische balans te herstellen.

Iets boven de bovenrand van het voetchakra zit in het midden het beginpunt van de niermeridiaan. Meridianen behoren net als de chakra's tot



de onzichtbaar werkende energieën. In het Verre Oosten wordt onbalans in meridianen door artsen gediagnosticeerd. Daar behoort het herstellen van de balans in deze meridianen tot de reguliere geneeskunde. Het is mogelijk om restenergieën via de meridianen af te voeren. De niermeridiaan vertegenwoordigt 'het vloeiende in je leven' en leert je omgaan met loslaten en vasthouden. Kun je je voorstellen dat er energie uit jou terugkeert via de meridianen naar de chakra's en naar de aura en dat deze energie het lichaam onzichtbaar verlaat? Je kunt merken dat het werkt omdat je meer grondsteun ervaart. Hoe dat kan? Omdat de restenergie niet langer vastzit in jou.

Meridianen en chakra's kunnen gebruikt worden om belastende emoties in energie om te zetten en daarna af te voeren. EFT, EMDR en NLP zijn technieken die steeds meer in de belangstelling komen te staan omdat ze op dit gebied effect sorteren. Belastende energieën kunnen dus geneutraliseerd worden.

(EFT = Emotional Freedom Techniek, EMDR = Eye Movement Desensitisation and Reprocessing, NLP = Neuro Linguïstisch Programmeren)

Even een voorbeeldje: Hoeveel gedachten draag je na een intens vervelend gesprek nog bij je terwijl je allang uit de situatie bent? Is er zorgbelasting ontstaan of veerkracht? Van positieve gedachten en gevoelens na een gesprek heeft het lichaam profijt. Ze ondersteunen je en zijn voedend voor het humeur. Het zijn helaas de vervelende gedachten en gevoelens die langer blijven zitten. Ze houden je in gedachten bezig. Dit gebeurt onbewust of je wilt of niet.

Iedere keer wanneer een gebeurtenis niet naar volle tevredenheid is afgerond blijven er restverschijnselen achter. Die restverschijnselen blijven - al is het maar een beetje - werken in de vorm van subtiele onbestemde gevoelens: zorgbelasting.

Bij iedereen zit er dit soort restenergie in het energiesysteem.

Deze restenergie blijft onbewust en zonder bestemming aanwezig.

Wat er dus gebeurt, is dat onbestemde gevoelens onbestemd blijven. Je denkt vervolgens dat dit onbestemde, rusteloze gevoel van jezelf is omdat

jij het beleeft. Restenergie vanuit zorgbelasting vraagt om aandacht voor verwerking en afvoer.

Denken en ego

Er is nog wat meer informatie nodig om aan te tonen dat wat je denkt en voelt de lichaamshouding beïnvloedt en de manier waarop je in het leven staat. Het beleven van je ‘denken en voelen’ lijkt levensecht. Je ‘denken en voelen’ vormen jouw waarheid. Het is inderdaad altijd de eigen perceptie die men beleeft.

De energie die dit alles voor je tezamen houdt, is de ‘energie van behoud’. De energie van behoud is een neutrale benaming voor het ego. Het ego zorgt ervoor dat je het leven als één geheel ervaart!

Het ego is een uiterst handig besturingssysteem, dat verbonden is aan de tijdelijkheid van dit leven. Het ego heeft een buitengewoon grote opslagruimte voor gegevens. Het verzamelt zo veel mogelijk wat er in de loop der jaren gedacht en gevoeld wordt. Soms verdwijnen er wat gegevens. Maar wat je nodig hebt en wat bruikbaar blijkt, blijft over het algemeen klaar voor gebruik. De ego-energie vaart blind op ‘ik heb geleerd dat het zo is, dus is het ook zo’, zodat het zich opwerpt als verdediger van de eigen werkelijkheid. De ego-energie bestuurt het bewuste en onderbewuste ‘denken en voelen’ van de dagelijkse gang van zaken!

Het ego bepaalt of iets als prettig of onprettig wordt ervaren.

Persoonlijke betekenisgeving is wat het ego het liefste doet.

Het is de taak van het ego om gegevens te analyseren en waardeoordelen te geven aan alles wat het overkomt, zodat het ego je een volgende keer kan enthousiasmeren of beschermen. Het ego is uitstekend geschikt om verschillen te herkennen, waardoor het de kracht van afgescheidenheid realiseert. Razendsnel wordt er door alle data heen geflitst om te zien of er een vergelijkbaar eerder moment is geweest en wat er toen werd gebruikt als reactie. Kortom: we kunnen niet zonder het ego, het bewaart onze vaardigheden en is de kracht tot manifesteren.

Gevoelens en emotie

De gevoelens van het ego zijn - net zoals het denken - persoonlijk en subjectief. Ze krijgen een persoonlijke waardebepaling mee. Zoals het

spannend vinden als je een bril krijgt of je er juist ongelukkig door voelen. Zodra er een waardeoordeel van prettig of onprettig aan gegeven wordt, is het ego actief.

Gevoelens worden dikwijls omgezet in emotie. E-motie betekent: beweging naar buiten toe. Je klapt in je handen van verrukking. Er klinkt een aanstekelijke lach door de gang. Je legt zuchtend je vork neer. Je draait een ander boos de rug toe. Een kort huppelpasje bij het derde doelpunt: gevoelens die emotie zijn geworden.

Emoties zijn zichtbare gevoelens. Door hun 'beweging' worden ze zichtbaar, hoorbaar en beleefbaar gemaakt voor een ander. Emoties zijn van het moment. Het ene moment voel je je zo, een volgend moment kun je je heel anders voelen. Het is maar net wat er tussen het ene en het andere moment gebeurt. Is het iets leuks, dan besluit het ego dat je ermee door moet gaan. Is het iets vervelends, dan laat het ego je weerstand beleven.

Emoties van anderen beïnvloeden je, en jouw emoties beïnvloeden anderen. Emoties zijn vaak 'besmettelijk'. Bovendien beleef je ze ter plekke. Emoties kunnen niet bewaard worden. Gevoelens wel, die kunnen onderdrukt en herbeleefd worden. Emoties zijn van het moment. Heb je ooit in je jaszak gekeken en gedacht van "hé kijk eens aan, daar heb ik nog een stukje pure vreugde zitten... Hoe komt het dat ik vergeten ben om dat te beleven?" Gevoelens worden vaker innerlijk beleefd en zijn meestal een stuk subtieler. Als gevoelens niet tot uiting gebracht worden, blijft de energie ervan aanwezig in het lichaam.

Als het niet zichtbaar is gemaakt, wordt het ingehouden. Dit gebeurt zowel met ondersteunende als met torpederende gevoelens.

Het inhouden van gevoelens creëert 'maskerdragen'. We dimmen hiermee zelf onze beleefbaarheid. Dit heeft gevolgen voor het lichaam. Niet-geuite gevoelsbeweging wordt als spanning ergens in het lichaam opgeslagen. Zelfs ongeuite blijheid laat een spanningsresidu achter. Hier wordt weinig bij stilgestaan: strammer worden omdat je blijdschap hebt ingehouden. Ieder gevoel van blijheid dat geuit wordt draagt bij aan een vrolijkere wereld.

Gevoelens bestaan om ze te beleven en om ze na beleving los te laten. Zo laten ze geen spanningsresidu achter. Gevoelens met weinig betekenis worden vrij eenvoudig losgelaten. Gevoelens waaraan veel betekenis wordt

toegekend lossen niet zomaar op. Ze blijven ‘plakken’ en dankzij het ego komen ze vast te zitten in het lichaam. Uiteindelijk worden ze zichtbaar in het bewegingspatroon en in de houding. Alles wat gevoelsmatig is blijven zitten vraagt om transformatie. Het betekent dat er bewustwording nodig is. Spanningen in het lichaam worden vaak gevormd door ongeuite gevoelens. Natuurlijk geeft overbelasting ook spanningsopslag... Het lichaam is immers de verzamelplaats van alles wat er met je gebeurt.

De tenen

We gaan verder met de tenen. Tenen geven detaillering aan. Als het goed is zijn ze ontspannen en recht zonder al te grote bobbels of krommingen.

Zuigtenen

Soms zie je tenen die zich als het ware proberen vast te zuigen aan de grond. Zoekend naar meer raakvlak op de bodem. Ze proberen zich zo plat mogelijk met hun laatste kootjes... vast te zuigen aan de grond. Bij tenen met dit signalelement wordt er in een bepaald levensgebied naar specifieke grondsteun gezocht. Het hebben van dit soort zuigtenen betekent ook dat er nog een bijdrage geleverd moet worden op een specifiek levensgebied. Er is nog te leren dat er ook in dat specifieke deel ruim voldoende grondsteun te vinden is.

Iemand die zuigtenen heeft mag beseffen dat de grondsteun voor zichzelf echt uitgebreid mag worden. Het eigen territorium mag versterkt worden, zodat de grens duidelijker bepaald kan worden. Het betekent dat er meer veiligheid nodig is.

Of dit nou gebeurt door een extra slot op de deur te maken of dat het gebeurt door iemand eindelijk te vertellen wat je dwarszit, maakt niet uit. Plat vastzuigende tenen laten ook een gebrek aan aarding zien. Er is onbalans tussen ‘denken en doen’, en tussen geest en lichaam.

Met zuigtenen is de geest onvoldoende bezig met concrete bezigheden. Er zijn meer dan voldoende vernieuwende gedachten, maar de doe-kracht om



deze te verwerkelijken ontbreekt. Er is meer ego nodig. Het ego staat immers voor de energie van behoud. Meer veiligheid inbouwen en tegelijkertijd meer grondsteun opbouwen doet zuigtenen verminderen. De onbalans tussen 'denken en doen' wordt zo hersteld.

Hamertenen



Hamertenen zijn tenen die niet genoeg grondsteun krijgen. Hamertenen lijken op de handen van bergbeklimmers: constant zoekend naar voldoende grip.

Er wordt naarstig gezocht naar grondsteun!

Mensen met hamertenen mogen naar zich toe halen wat ze zo hard nodig hebben. Zodat het verlangen niet bij een verlangen blijft, maar werkelijkheid wordt. De tenen geven de vorderingen aan. Het kennen van de eigen grenzen en er desondanks steeds opnieuw buiten treden is een 'fout' die sneller door mensen met hamertenen gemaakt wordt.

Hamertenen zoeken een ander soort grondsteun dan zuigtenen. Niet zozeer vanuit een te vrij vliegende geest, het is eerder dat ze orde en regels te serieus nemen. Er is een 'zich inhouden' gaande, een 'niet-willen om als eerste de overkant van de sloot te halen'. Er wordt potentie ingehouden door onzekerheid binnen een of meer levensgebieden. Druk van buitenaf wil niet automatisch zeggen dat er maar ingehouden moet worden!

Onzekerheid is een snelle vormgever bij de tenen. Tenen laten vrij snel zien dat er 'angst om kwijt te raken wat je hebt' aanwezig is. Het gaat om angst dat er niet op de eigen manier doorgeleefd kan worden. Tenen beginnen dit zelfs al binnen een paar maanden te tonen. Wanneer de angst is afgenomen, verandert de vormgeving van de tenen ook weer binnen enkele maanden. Hamertenen en klauwtanen (hamertenen in vergevorderde staat) laten zien dat er een lange periode aanwezig is, waarin 'angst voor verlies' binnen een of meer levensgebieden een rol speelt. Hoe langduriger die periode is, hoe groter de behoefte aan grondsteun is binnen het levensgebied dat 'angst voor verlies' draagt.

Zomertijd

De zomertijd is dé tijd om naar tenen te kijken. Dan tonen ze zich onbedekt aan de wereld. Als tenen zouden kunnen jubelen, kreeg men in de zomer stante pede jubeltenen. Zichtbare blote tenen verstrekken duidelijke informatie over grondsteun. Zowel bij mannen als vrouwen kunnen hamer- of zuigtenenen voorkomen.

Het missen van grondsteun is een erg breed begrip. Binnen ieder levensgebied kunnen er delen of periodes zijn waarin er grondsteun wordt gemist. Al zal het binnen een relatie vaker voorkomen.

Onvoldoende grondsteun kan staan voor alle mogelijke tekorten die er maar kunnen voorkomen. Het kan gaan van financiële problemen tot en met eenzaamheid. En alles wat daartussen zit.

Mocht je iemand tegenkomen met hamertenen of zich vastzuigende tenen, weet dan dat er ergens een tekort aan grondsteun aanwezig is. Je kunt vertellen dat die persoon grondsteun mist en dan uitleggen wat het betekent. Meestal helpt dat niet zo goed. Wil je een ander toch iets duidelijk maken over hamer- of zuigtenenen, biedt dan grondsteun aan. Zodat deze persoon kan ervaren hoe het is om op dat moment ondersteund te worden. Een luis-terend oor doet wonderen.

Onbewust grondsteun verminderen

Er bestaat een uitdrukking 'op je tenen lopen'. Dit wil zeggen dat je op dat moment meer moet presteren dan eigenlijk goed voor je is.

Wanneer vrouwen pumps dragen ondergaat de voorvoet bij iedere stap een extra voorwaarts neerdrukkende kracht. De tenen worden hierdoor dieper in de neus van de schoen gedrukt. Gebeurt dit langdurig dan kunnen de tenen zich omvormen tot hamertenen.

Is het grondsteun die wordt gemist of zijn het de pumps die de hamertenen gevormd hebben? Of is het allebei?

Bij het dragen van hoge hakken neemt de enkel een groot deel van de taak over van de hiel. De manier om 'een stap te zetten' verandert door de schoensoort die men kiest.



De voetboog

De vorm van de voetboog heeft te maken met de hoeveelheid grondsteun die men vroeger als kind ontving. De voetboog loopt aan de binnenkant van de voet vanaf de grote teen naar de hiel. De als kind ontvangen grondsteun blijft lang te zien in de voetbogen. Bij doorgezakte voetbogen is er onvoldoende passende grondsteun ontvangen.

We spreken van een platvoet als de stand van de voetboog erg doorgezakt en slap is. Dan is er onzekerheid aangeleverd via de programmatie en conditionering op meerdere levensgebieden.



platvoet



normale voet



stijve voet

Bij stijve voetbogen is er dwingende programmatie en conditionering aangeleverd, die door de voetboog omgezet is in starre onbuigzaamheid. Er zijn vaste patronen aanwezig in de programmatie die weinig passend zijn voor de persoon. Toch zullen deze patronen met ijzeren hand worden nageleefd. Dit soort voetbogen heeft ook meer dan eens klauwtenen. Eigenwijs ten koste van de eigen wijsheid. Strakgespannen en doorgezakte voetbogen zijn beide ondeugdelijk wanneer men zich op onbekend terrein begeeft. Ze geven beide onvoldoende grondsteun. De normale voetboog kent voldoende flexibiliteit en stevigheid en heeft in de jeugd voldoende passende grondsteun ontvangen. De voetboog verandert door jezelf langdurig de juiste grondsteun te geven.

Observatie

Ik nodig je uit om even rechtop te gaan staan en ditmaal naar je enkels te kijken. Je enkels behoren recht boven de hielen te staan en niet naar elkaar toe te zakken. Bij doorgezakte voetbogen zakken de enkels naar elkaar toe.

Maak maar eens expres een doorgezakte voetboog door je enkels naar elkaar toe te brengen. Voel in je lijf wat dat doet. Het kan lijken of alle kracht vanuit de knieën naar beneden getrokken wordt. Lukt het je niet om

je enkels iets naar elkaar toe te bewegen, dan is de kans groot dat je stijve voetbogen hebt.

Kijk ook eens of je voeten gelijk zijn. Soms is er één voet die een andere voetboog laat zien. Welke voet zoekt de meeste grondsteun? De linkervoet staat voor emotionele grondsteun, de rechtervoet staat voor praktische grondsteun. Trek nu de voetbogen maar weer op. Zet je enkels er weer recht boven. Nu krijg je ook weer contact met de buitenrand van de voet.

Bij het zoeken naar meer grondsteun kunnen de voetbogen doorzakken. Het kan zijn dat je op een bepaald gebied in je leven geen vorderingen kunt maken. Dat laten de voetbogen dan zien.

Voordat je knieën last gaan geven of zelfs pijn gaan doen is het tijd om je voetbogen te versterken.

Bij de stijve voetboog staan de enkels meestal wel recht, maar er bevindt zich meer gewicht op de hielen en de buitenrand van de voet. Je kunt dit zien aan de schoenzolen. Wanneer de buitenrand en de hak van de schoen sneller slijten dan de rest heb je stijve voetbogen. Wanneer je zulke voeten hebt, is het nodig om met de tenen te gaan wiebelen. Anders worden ook de tenen steeds stijver.

Oefening 3 : voor de voeten - al lopend

Een eenvoudige oefening voor de voetbogen.

- 1 acht stappen op je tenen lopen
- 2 acht stappen op je hielen lopen
- 3 acht stappen op de buitenrand van je voeten lopen (met ontspannen tenen)
- 4 en acht stappen lopen met 'poezenvoeten' (tenen eerst de grond laten raken, dan pas de hiel.)

Op de tenen lopen zal geen probleem zijn. Op de hielen lopen is wat lastiger. De neiging om met stijve knieën te gaan lopen is aanwezig, maar loop met losse, licht gebogen knieën. Zo ook op de buitenrand van je voeten. Het lopen op de buitenrand van de voeten versterkt de voetbogen. Let hierbij op het ontspannen van de tenen. Anders krul je je tenen op en dat is niet de bedoeling. De poezenvoeten doe je om je gewrichten soepel te houden.

Oefening 4: voor de voeten - zittend

Leun tegen de rugleuning van je stoel en voel bewust de ondersteuning van de rugleuning. Til nu een been een stukje op zodat je knie nog net niet tegen de onderkant van je bureau of de keukentafel aanstoot. Draai nu mooie rondjes met je voet. De draairichting is van bovenaf in de richting van je kleine teen. Kost het je veel moeite om je been zelf omhoog te houden, sla dan je ene knie losjes over de andere.

Let wel op de draairichting! Merk op of je deze rondjes kunt draaien zonder al te veel horten of stoten. Soms hakkelt het wat en loopt het rondje niet zo soepel. Maak de rondjes zo rond en smeuijg mogelijk. Draai er zeker een stuk of tien. Daarna maak je van je voet een puntje alsof je voet door de puntenslijper is geweest.

Even zo vasthouden om te ontdekken of je tenen in een kramp willen schieten als teken van spanning. Trek nu zonder de rest van je voet te bewegen alleen je tenen naar boven. Alle vijf. Maak daarna weer een zo mooi mogelijk puntje door je tenen te strekken. Rustig aan. Nog een keer alleen je tenen optrekken. Probeer hierbij de rest van je voet zo stil mogelijk te houden. Dan bewust je tenen ontspannen. Hierna mag je voet terug naar de grond en ben je bezig om het verschil te voelen tussen je ene voet en de andere. Doe nu de oefening met de andere voet.

Dat er zoveel aandacht gegeven wordt aan de voeten is nodig, omdat er nog te weinig beseft wordt van hoeveel invloed voeten en tenen zijn op de grondsteun. Ze bepalen waar je staat en hoe je gaat.

Observatie *Ik nodig je nu uit om een stukje recht naar voren te lopen en intussen naar de stand van je voeten te kijken.*

Wanneer je recht naar voren loopt met een rechte voetenstand en met je knieën recht naar voren, dan zet je de bedoeling van je leven neer.

De meesten onder ons lopen echter niet met de voeten recht naar voren. Het komt veel vaker voor dat de voeten in een soort milde V-vorm naar buiten wijzen. Dit is goed te zien als je in het rulle zand of in de sneeuw loopt.

Lopen met de voeten in een milde V-vorm geeft tijdens hardlopen op den duur problemen, omdat dan de kniegewrichten gemakkelijk geforceerd

kunnen worden. De krachten die er tijdens het lopen op worden uitgeoefend kunnen frictie veroorzaken aan de binnen- en buitenkant van de knie. Ook de enkel heeft kans om frictie op te lopen, omdat vaak alleen de voeten-stand wordt gecorrigeerd. Start de v-vorm al in de heupen dan ontstaat de zogenaamde 'clowns-loop'.

Het lopen met de voorvoet naar buiten ontstaat doordat je je meer opent voor wat er van buiten op je afkomt dan wat je binnenin jezelf ervaart. We worden tegenwoordig dagelijks overspoeld met informatie.

Het is zaak om ook voldoende tijd en energie te besteden aan 'het binnenwerk', het gevoelsleven.



De indraaistand van de voeten

Wanneer de voeten naar binnen wijzen tijdens het lopen, is dat een manier om zichzelf te beschermen. Het is een teken van onzekerheid. De voeten draaien naar binnen om symbolisch de buitenwereld tegen te kunnen houden om zodoende de eigen bestaanswereld te versterken. Als je erg verlegen van aard bent kunnen ook de bovenbenen wat naar binnen draaien.

Nu gebeurt het indraaien van de voeten ook wanneer de schoenen te klein zijn. Dit zie je wel eens bij kinderen. Bij te kleine schoenen zetten ze hun voeten naar binnen om minder ongemak te hebben tijdens het lopen. Bij kinderen is het verstandig om eerst te weten of de schoenmaat klopt voordat je ze als verlegen bestempelt.



Wanneer men het eigen authentieke pad loopt, lopen de voeten recht naar voren. Knieën, enkels en voeten worden in een rechte lijn bewogen. Het zelfbewustzijn geeft voldoende mogelijkheden om de authenticiteit te beleven. Er is een recht gangspoor. Let er eens op hoe je voeten liggen als je op je rug in bed ligt. Vallen je voeten dan naar buiten (uitgedraaid)? Als ze naar buiten vallen ben je nog steeds geopend voor de buitenwereld. Als je wilt gaan slapen, draai dan je voeten naar binnen. Het geeft een gevoel van 'in jezelf naar binnen keren', waardoor je gemakkelijker inslaapt.

Hoe staan voeten recht?



uitdraai

*de evenwijdige lijn
loopt naar de grote teen*



recht

*de evenwijdige lijn
loopt naar de 2e teen*



indraai

*de evenwijdige lijn
loopt naar de ringteen*

Het eerste plaatje met de uitgedraaide voeten komt het meeste voor. Het is zelfs zo dat menigeeen denkt dat dit de juiste stand is. Dit komt omdat de voeten in deze stand het snelst kunnen reageren op prikkels van buiten. Toch geeft het lopen met de tweede teen recht naar voren een stabielere balans voor de grondsteun. Deze stand geeft aan dat de omgeving als veilig wordt ervaren. Inkeren of zich openen naar de wereld is van gelijk belang. Het derde plaatje met de ingedraaide voetstand geeft aan dat de grondsteun uitgebreid mag worden. Aarzeling en zich minder waard voelen dan een ander heeft omzetting nodig naar zelfwaardering.

3. Enkels, Knieën en Benen

Enkels en knieën doen mee in de grondsteun. De samenwerking van de voeten, enkels en knieën vormt het onderste schokbrekersysteem van het bewegingsapparaat. Er ontstaat dankzij deze samenwerking een buigzame vering, waardoor lopen, springen en huppelen soepel verloopt. Het bovenste schokbrekersysteem wordt gevormd door de ruggengraat. Dit systeem komt verderop aan bod.

De enkels zorgen voor stabiliteit en balans.

De knieën zorgen voor buigzaamheid en balans.

De enkels en de knieën zorgen tijdens het voortbewegen voor het opvangen van de gewichtsverplaatsingen. Staat de enkel recht boven het hielbeen, dan komt de opvang van het totale gewicht bij het lopen op dit grootste en sterkste bot van de voet uit. Zo niet, dan vangen de enkelgewrichten veel van het gewicht op. Hoe hoog je van de grond af kunt opspringen hangt af van de kracht in je benen en in je voeten. Hoe hoger, hoe krachtiger. Hoe je jezelf na een sprong kunt opvangen wordt grotendeels bepaald door de knieën, de enkels en door de lengte van de achillespezen. Lange achillespezen geven kans op een soepelere landing. Bij korte achillespezen is de ‘landingsbaan’ korter. Om te landen na een sprong behoren de knieën en enkels sterk en soepel te zijn om het hele gewicht op te kunnen vangen. Het liefst sterk en soepel tegelijk.

Het hebben van lange achillespezen betekent ook dat je moeiteloos op je hurken kunt zitten. Jonge kinderen doen dit. Gemakkelijk door de knieën kunnen gaan geeft aan dat er bereidheid is om te luisteren naar andermans opinie. Tijdens de ouder worden is er - door onze westerse leefstijl - meestal meer moeite om diep door de knieën te gaan. Er zijn ook landen waar ouderen nog steeds op hun hurken zitten.

Knieën en enkels zijn actief bij iedere stap die je zet. Bij iedere pas, sprongetje, trapje op en trapje af maak je gebruik van de buigzaamheid van het onderste schokbrekersysteem. Buigzaamheid onderhouden door traplopen is overigens prima. Sprongetjes maken vermindert over het algemeen naarmate de leeftijd vordert.

De knieën zorgen voor balans en buigzaamheid. Bij het maken van misstappen zijn zowel de fysieke als de ‘mentale’ knieën belangrijk voor de opvang. Sterk zijn in de geest door innerlijke balans en buigzaamheid te behouden zorgt ervoor dat de fysieke knieën zich na een heftige klap beter kunnen herstellen.

Knieën en benen van de zijkant gezien

De stevigheid van de grondsteun wordt bepaald door een fictieve lijn, die vanuit het midden van de heup, via de knie naar iets voor het midden van de enkel loopt. Wanneer je rechtop staat, zou dat een rechte lijn moeten zijn, die een loodrechte hoek maakt met de grond.

Observatie *Ga eens voor een lange spiegel staan en zet jezelf er dwars voor, zodat je je benen van de zijkant ziet. Welke van de drie volgende plaatjes lijkt het meest op de vorm van jouw been?*



recht



overstrekt



onderstrekt

Een recht been heeft een strekking in de knie die het bot van het dijbeen recht boven het bot van het scheenbeen zet. Heup, knie en enkel vormen zo een rechte lijn. Doordat de botten met hun specifieke draagconstructie recht op elkaar geplaatst zijn, brengt dit de meest stabiele constructie tot stand. Het getuigt van voldoende grondsteun.

Overstreckte knieën

Is de fictieve lijn, die vanuit het midden van de heup via de knie naar iets voor het midden van de enkel loopt, naar achteren doorgeslagen en is het mogelijk dat de knie verder dan 180° doorgestrekt wordt dan heet dit een overstreckte knie of een doorslagknie. Bij beroepsdansers komt dit vaak voor. Voor deze groep mensen is het plezierig om extreem soepele gewrichten te hebben. Wanneer een danser met een overstreckte knie een been opzij optilt, lijkt het been 'hoger' omdat het verlengde van het onderbeen een opwaartse lijn vertegenwoordigt. Niet iedereen is een danser. Wanneer je staat en de overstreckte knieën worden maximaal gestrekt, dan kunnen de knieën 'op slot' slaan. Dit geeft een gevoel af van geen kant meer op kunnen. Wat ook zo is. Voordat je in beweging kunt komen, moeten eerst de knieën 'van het slot' gehaald worden.



De bewegingsimpuls om te gaan lopen start vaak vanuit de knieën. Wanneer er tijdens stilstaan de gewoonte is ontwikkeld om de knieën op slot te zetten, wordt er afstand gecreëerd tot beweging. Terwijl doorslagknieën eigenlijk aangeven dat er juist extra buigzaamheid aanwezig is tijdens bewegen.

Onderstreckte knieën

Wat ook bestaat, is dat de fictieve lijn van de heup naar de enkel bij de knie naar voren wijst en de rechte lijn niet haalt. Het lijkt of de knieën niet gestrekt zijn, terwijl ze dat wel zijn. Dit heet een onderstreckte knie, waarbij het al snel lijkt of je forse knieën hebt. Een onderstreckte knie ontstaat door een sterk gemis aan verkregen grondsteun. Het laat zien dat er te weinig flexibiliteit aanwezig is binnen de ruimte die er voor zichzelf genomen kan worden. Welke droom heeft nog steeds onvoldoende aandacht gekregen? Je verdient het om je essentie meer ruimte te geven.



Knieën hebben een sterke connectie met de emotie angst. Knikkende knieën is een teken dat de grondsteun op dat moment instabiel

is. Het heeft te maken met je gedachten over de personen of de omstandigheid waarin je verkeert. Grondsteun verzwakt zich door gedachten en gevoelens van ontzag, jaloezie of wantrouwen. Ze hebben allen angst als ondertoon.

Knieën houden verband met het gevoel van veiligheid. Hoe sterker het gevoel van veiligheid is, hoe beter de knieën hun buigzaamheid en balans kunnen tonen. Veiligheid kan de grondsteun dus versterken! Wanneer je vaak struikelt, mag je grondsteun verbeteren. De voeten vlak bij de grond houden is een vorm van een te kort aan grondsteun.

Oefening 5: voor de knieën

Bij deze oefening ga je ritmisch veren door je knieën. Veer eerst op je eigen manier en lees dan pas verder. Je kunt namelijk op twee manieren veren. Welke manier je gekozen hebt zegt iets over buigzaamheid en een natuurlijk optimisme.

De meest gekozen manier is veren met het accent naar beneden. Je denkt hierbij dat de knieën moeten buigen, in plaats van opveren. Hiermee heb je met je denken de richting bepaald. Je gaat buigen of opveren. Synoniemen voor buigen zijn: neigen, toegeven en zwichten. Je creëert zwaarte. Buigen naar beneden is bovendien zwaarder voor de knieën. Zwaarder dan het veren met het accent naar boven.

Bij het veren naar boven vertrek je van onderaf, dus je start met gebogen knieën en je veert op tot je knieën bijna gesterkt zijn. Bijna strekken met het idee: op en omhoog, alsof je gaat springen.

De hersenen vertalen dat in gevoel naar huppelen, juichen, dansen.

Doe ze allebei zodat je het verschil kunt voelen. Veer eerst naar beneden door het accent te leggen op het buigen. Even stoppen tussendoor om daarna de andere veerrichting te beginnen. Veer nu naar boven in een opwaartse richting. Voel je het verschil?

De benen van voren gezien

De spieren worden met pezen aangehecht aan de botten. Een gespannen spier is een verkorte spier en deze trekt een piepklein beetje aan de botten waaraan hij is bevestigd. Als dit gedurende lange tijd het geval is, kunnen botten zelfs krom trekken.

Bij lange botten zoals in de benen is dit dan waar te nemen: er ontstaan O-benen.

Bij spieren die te weinig spierspanning kunnen geven ontstaat ook een effect in de houding. De gewrichten ontvangen dan te weinig steun van de spieren. Hierdoor komt de spanningsopslag in de gewrichten.

Bekijk je benen van voren, dan kunnen er globaal drie duidelijke vormen onderscheiden worden. Dit onderscheid is te zien op kniehoogte. Er zijn knieën die elkaar in de weg zitten als de voeten naast elkaar staan, beide vechtend om de voorste plaats. Hierbij worden de voeten een stukje uit elkaar gezet om de knieën naast elkaar te kunnen houden.

Er zijn knieën die naast elkaar staan terwijl de voeten dat ook doen. Probleemloos staan heupbeen en onderbeen in een rechte lijn.

Er zijn ook knieën die elkaar niet raken als de voeten naast elkaar op de grond staan. Er is ruimte tussen de knieën, soms wel zo groot als een tennisbal.

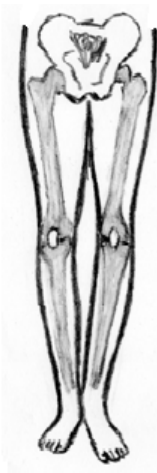
Meestal vertonen de onderbenen een kromming, waardoor de knieën niet bij elkaar kunnen komen.



X-benen



Rechte knieën



O-benen

X-benen

Bij x-benen botsen de knieën vaak tegen elkaar aan. Het is staand onmogelijk om tegelijkertijd de knieën en de voeten vlak naast elkaar te houden. Eén van de knieën zal hierbij een stuk voor de andere uitkomen. Vandaar dat de voeten bij staan en lopen verder uit elkaar blijven en hierdoor wordt de kans groot dat er doorgezakte enkels en/of voetbogen ontstaan.



Omdat de spieren aan de binnenkanten van de dijen bij X-benen vaak te weinig spierspanning leveren, ontstaat er bij de knieën een verandering in de houding: de knieën zakken naar elkaar toe voor steun. Veel van de spanningsopslag komt hierdoor uit bij de gewrichten in de knieën.

Bij x-benen wordt de eigenheid beschermd. In de vroege jeugd werd het kind te snel klaargestoomd voor de 'echte wereld'. De knieën bezwijken onder een dergelijke morele last en zoeken steun bij elkaar. Er is beslist te weinig tijd geweest om te mogen uitvogelen wie je nu eigenlijk zelf was.

Heb je x-benen, geef jezelf dan alsnog de aandacht om uit te zoeken wat er wérkelijk bij je past en wat je als ballast meedraagt.

Oefening 6: als je x-benen hebt

Zet je knieën rustig naast elkaar en kijk hoe ver je voeten uit elkaar komen te staan. Buig nu je knieën een stukje, breng de knieën boven de voeten en let héél goed op de voetboog. Wat bij x-benen vaak voorkomt zijn doorgezakte voetbogen. Trek - terwijl je knieën gebogen blijven - je voetbogen op tot aan de stand van een rechte voetboog. Word je vooral bewust van de rand van je hiel naar je kleine teen. Houd die buitenrand van de voet goed in de grond en houd je aandacht daar. Ervaar wat het doet voor de stand van je knieën wanneer de voetbogen opgetild zijn. Ga vervolgens langzaam je knieën strekken en blijf bewust van de rand van je hiel naar je kleine teen. Hoe meer je je bewust wordt van de buitenzijdkanten van je lichaam hoe beter. Jij mag je totale breedte innemen en je hoeft je voor niemand smaller te maken dan je bent. Je voelt vanzelf meer grondsteun als de voetbogen krachtig zijn.

O-benen

Bij O-benen kunnen de voeten naast elkaar staan, maar blijft er ruimte tussen de knieën. De knieën komen niet tegen elkaar aan. Deze ruimte kan gaan van enkele centimeters breed tot aan de grootte van een softbal. Bij O-benen worden de spieren aan de binnenkant van de dijnen onbewust opgetrokken, waardoor ook een deel van de bovenbenen elkaar niet raakt. Het geeft een beeld van een hoge nokhoek.

Door de hoge nokhoek is er geen zelfbescherming vanuit de knieën. Er is gewenning aan programmatie en er bestaat verlegenheid. Er is zeker onzekerheid op meerdere levensgebieden.

Het bekken staat symbool voor eigenheid en deze wordt dus niet door de knieën beschermd. De zelfexpressie wordt bewust ingehouden. Het is te onveilig deze te laten zien.

Het lichaam komt de 'o-bener' tegemoet - niet door deze de spierspanningen te laten voelen -, maar door de botten te krommen, zodat er geen spierspanning meer te beleven valt. En de geest komt de 'o-bener' tegemoet door gewenning aan onzekerheid. Waar je aan gewend bent, voel je niet meer. Mensen met O-benen willen graag vernieuwing tegenover de gevestigde orde, maar laten zich te vaak door de omgeving tegenhouden.

In de adolescentie ligt de sterkste kracht van vernieuwing. Hierdoor kunnen O-benen zich vaak nog rechten. Zijn de omstandigheden zo dat er te weinig vernieuwing kan ontstaan in deze periode, dan blijft de ronde beenvorm bestaan.



Observatie *Kijk ditmaal eens naar je knieën. Stel je voor dat er op iedere knie een smiley-gezichtje is getekend. Staan de smiley's op je knieën recht naar voren? Kijken de smileys een beetje naar elkaar? Mogelijk zelfs eentje iets meer dan de andere? Of kijken de smileys een beetje naar buiten? Of kijken de smileys wel naar voren, maar staan de voeten naar buiten? Bij o-benen kijken de smileys op de knieën vaak wat naar elkaar. Om de knieën recht naar voren te laten kijken, moet je de bilspieren aanspannen. Je ziet dan hoe de knieën hun smileys recht naar voren trekken.*

Het creëren van een gewoontehouding is een proces van vele jaren. Het veranderen van een gewoontehouding kan ook wat tijd in beslag nemen. Wanneer er uitsluitend fysiek geoefend wordt, kan het doorvoeren van een verandering meer tijd in beslag nemen. Wanneer naast de fysieke verandering ook de geestelijke component wordt meegenomen kan het proces aanzienlijk worden versneld! Lichaam en geest vormen een eenheid. Is een verandering van de gewoontehouding nodig, dan zal er in beide iets dienen te veranderen. De geestelijke component is bij iedereen anders. Iedereen heeft zijn eigen setje ervaringen en heeft hierdoor een eigen perceptie.

Van houding veranderen

Er wonen gebeurtenissen in een lichaam die verwerkt zijn en gebeurtenissen die nog niet gehanteerd kunnen worden. Onverwerkt verleden wordt ingesloten in het lichaam. Via spanningen blijven onverwerkte gebeurtenissen aanwezig. Je merkt dat aan 'je minder goed kunnen ontspannen'. Het vasthouden van spanningen in het lichaam heeft effect op de houding. Routinematige handelingen beïnvloeden ook de lichaamshouding. Belevingen die routinematig afgewerkt worden, laten geen nieuwe imprint achter in de geest. Ze volgen een al bestaand spoor. Het spoor der gewoonte is een programma dat automatisch afgewerkt wordt zonder erover na te denken.

Naast routinematige handelingen zijn er iedere dag ook tal van belevenissen die wél een duidelijke reactie te beleven geven in het lichaam. We noemen die reacties gevoelens. Gevoelens ontstaan door ontmoetingen met anderen, door blijde of vervelende gebeurtenissen, door verplichtingen, door verlangens en overtuigingen. Zij vormen samen het gedrag. Gedrag is de persoonlijke reactie op de eigen gevoelens, op de eigen verlangens, op de eigen overtuigingen, op de eigen zelfbeheersing en op de dagelijkse beleving. Door wie of wat situaties aangedragen worden is niet van belang. De persoonlijkheid voelt en beleeft ze in zichzelf. Dit vormt de persoonlijke perceptie.

Wellicht heb je regelmatig een gezellige dag die soepel en vloeiend overgaat in de nacht. Zo'n dag die de gezondheid ondersteunt. Soms heb je een dag vol ongezonde stress en deadlines. Je weet dat zo'n dag spanningen heeft opgeleverd. Als er regelmatig spanningen onderdrukt of genegeerd

worden, blijven deze in het lichaam bestaan en torpederen de grondsteun. De gewoontehouding kan erdoor veranderen en verslechteren. Uit langdurige spanningen kunnen ziektes ontstaan. Alle ervaringen, waaraan door de perceptie een negatieve betekenis gegeven wordt, creëren een spanningseffect ergens in het lichaam. Leuke ervaringen houden het lichaam soepeler. Gedurende het leven is het lichaam de container van belevingen. Er zijn fantastische, leuke, minder leuke, neutrale, vervelende, nare, rottige en ronduit rot ervaringen, Al die ervaringen worden beleefd - niet alleen met het verstand en het gevoel - ook door het lichaam.

Vaste routes in de hersenen

Stel dat je een hekel hebt aan de kleur legergroen en je weet ook hoe dat is ontstaan. Je hebt namelijk vroeger in de buurt gewoond van een kaizerne, vlak bij een bosgebied. Het gebeurde toen regelmatig tijdens je avondwandeling, dat je je rot schrok wanneer zo'n legergroene jongen plotseling jouw pad kruiste. Je zag die knapen tegen de achtergrond van het bos gewoonweg niet aankomen.

Hoe vaker dit gebeurde, hoe hechter de ervaring zich verankerde in het energiesysteem. Het vaak herhalen van eenzelfde betekenisgeving creëert een snelweg in de hersenen. Het verankert zich ook in de lichaamsreactie. Dus is er nu een vaste route in de hersenen ontstaan, die bij het zien van de kleur legergroen zonder onderbreking doorloopt naar de kwalificatie rot-kleur en angst. Deze route creëert stevast ietwat opgetrokken schouders vanwege de angst, een ietwat onrustig voelen in de maag en een kleine verkramping (amper te voelen) in de heupen. Vanuit deze perceptie blijft legergroen natuurlijk een rot-kleur.

Natuurlijk kun je ook op een positieve manier vaste routes beleven. Stel dat sporten je een goed gevoel geeft. Na een aantal jaren van sporten is er een vaste route ontstaan van sporten naar een plezierig gevoel. Zelfs bij het *zien* van sport werkt deze route. Daar hoeft je niet eens meer voor te zweten! Een oud gevoel wordt gekoppeld aan een nieuwe situatie. Zowel een leuke als een vervelende perceptie laat een oud gevoel in het nu herleven. Zo werken vaste routes. Een oud gevoel in een nieuwe situatie is een samenbrengen in tijd! Zodra men door zo'n samenbrengen op de snelweg van betekenisgeving belandt, is het einddoel te voorspellen. Niet alleen in

de geest, ook in het lichaam. Dit samenbrengen gebeurt erg vaak. Het samenbrengen in tijd maakt van een waarneming een beleving. Een beleving die gevolgen heeft voor het lichaam. Zodra de informatie beschikbaar is (de waarneming) proberen de hersenen het plaatje zo compleet mogelijk te maken (voor de betekenisgeving).

Op deze manier brengen de hersenen overtuigingen tot leven. Dat bedoelen ze met 'je creëert je eigen werkelijkheid'!

Zo bestaan er in de hersenen ook koppelingen. Betekenisgeving vanuit het onderbewuste vormt dit koppelende automatisme. Er worden automatisch twee verschillende dingen met elkaar verbonden. Denk bijvoorbeeld eens aan een roker, die een koppeling kent van koffie en een sigaret. Bij het horen van het woord koffie volgt de gedachte aan een sigaret. Bij het woord roos denken de meeste mensen aan de kleur rood. Sommigen kunnen de bloem zelfs ruiken. Sommigen 'voelen' daarbij de doornen. Dit zijn allemaal koppelingen.

Zo hebben alle mensen koppelingen die ook vaste routes geworden zijn. Deze informatie vanuit het onderbewuste wordt zonder aanvraag vanuit het bewuste zelf beleefd.

Niet iedereen denkt bij koffie aan een sigaret. Alleen bij hen die hierin een koppeling hebben. Pas bij ongewenstheid merken ze hoe sterk een koppeling kan zijn. Mensen beleven een koppeling totdat ze deze definitief wensen te verbreken.

Vaardigheden

De belangrijkste fysieke vaardigheden worden in de jeugd aangeleerd. Op het gebied van beweging heeft een baby een enorme ontdekkingsdrift om het lichaam te gaan beheersen. Liggen, zitten, lopen en slapen worden in het eerste jaar tomeloos beoefend. Hierdoor worden er snelwegen aangelegd in de hersenen, zodat al deze bewegingen geautomatiseerd worden. Klauteren, springen, rennen en zwemmen. Het hoort er allemaal bij. In de jeugd worden op fysiek gebied heel wat nieuwe hersenroutes aangelegd. Ook de geest ontving in die tijd volop nieuwe routes om aan te leren. Je leerde hoe het er aan toeging tijdens het wereldbeeld van toen. De percepties van de dagelijkse verzorgers werden je aangeleerd. Later werd dit aangevuld met de percepties van leraren en mensen vanuit

de omgeving, die allen zo hun invloed hebben gehad bij de vorming van vaste routes in de hersenen van het kind. Aangeleerde programmatie vormt het karma waarmee je de wereld ingaat.

Een vaste hersenroute herhaalt eerder aangebrachte programmatie. Vaste routes zijn geïncorporeerde automatismen en ze functioneren automatisch vanuit het onderbewuste. Door de jaren heen draaien ze steeds opnieuw hetzelfde programma af. Sommige routes kunnen dus wel een verandering gebruiken want ze zijn inmiddels ouderwets. Programmatie bestaat altijd uit leuke en vervelende routes.

Vaste hersenroutes hebben bijpassende lichamelijke reacties, zodat je het gevoel krijgt dat het klopt. Het voelt vertrouwd en gekend. En omdat het vertrouwd voelt, ontstaat er geen behoefte aan verandering. Het is echter herhaling.

Willen we de grondsteun versterken dan is het nodig om de ondermijnende routes onder de aandacht te brengen, aangezien ze vervelende gevolgen hebben voor het lichaam en de geest. Het ondermijnen van de innerlijke vrede zorgt voor een verlaging van je energie.

Soms zijn er gewoonweg nieuwe routes nodig, zodat het oude spoor overschreven wordt. Het fabriceren van nieuwe hersenroutes noemen we bewustwording. Wat precies de lading dekt. Bezig zijn met 'worden' totdat het geautomatiseerd is naar het 'zijn'. Hiervoor is oefening nodig.

Bewustwording vraagt om het (h)erkennen van vervelende automatismen en deze door keuze en oefening omzetten naar dat 'wat wel gewenst wordt'. Het vraagt om doorzettingsvermogen en alertheid. Het lichaam wordt hierbij je controle-instrument, omdat het continu in beleving geeft wat de perceptie veroorzaakt.

'Kien zijn op verandering' tegenover 'vertrouwdheid herkennen' is de eerste stap. Kies je voor vernieuwing of voor opnieuw?

De tweede stap is om 'dat wat wél gewenst wordt' in combinatie te brengen met wat het lichaam als gevoel zou afgeven wanneer de nieuwe perceptie al een vaardigheid zou zijn. Dit is oefenen en het oefenen is ondersteunend voor het lichaam en de geest.

De eerste keer dat je iets nieuws ervaart is er verwondering, nog geen betekenisgeving. Pas bij de tweede keer dat iets ervaren wordt, kan er betekenisgeving starten. Eén die gekleurd wordt door de eerste ervaring. Als de eerste ervaring plezierig was, krijgt de betekenisgeving vanzelf een vrolijk tintje mee.

Nieuwe routes creëer je gemakkelijker door nieuwe dingen te beleven op een positieve manier!

Zodra er via de zintuigen informatie binnenkomt, wordt deze direct doorgestuurd naar de betekenisgeving. De hersenen analyseren razendsnel de signalen, vergelijken deze met vroeger, vullen hier en daar wat aan en geven vervolgens betekenis.

Zodra de betekenisgeving klaar is, kan men zich er bewust van worden. Bewustwording ontstaat dus pas nadat de info is verwerkt!

Nu weet je waarom een verandering zo lang kan duren. De perceptie veranderen wil zeggen dat de zintuiglijke informatie een andere betekenis meekrijgt, voordat je je ervan bewust wordt!

Gelukkig hebben we het lichaam om ons te assisteren in dit proces.

Het lichaam kent een voortdurende subtiele onderstroom aan gevoel.

De onderstroom van gevoelens

De onderstroom aan gevoel, die het lichaamsbewustzijn je laat beleven, is dus iets om je bewust van te worden. Dit ‘vage’ gevoel geeft perfect aan wat er gaande is. Je leert over je eigen ongewenste programmatie door aandacht te geven aan de gedachten, die er zijn tijdens je aandacht bij het gevoel in deze onderstroom.

Dit zijn gedachten die niet ondersteunend zijn! Het zijn meestal gedachten over jezelf niet slim, knap of adequaat genoeg vinden. (Dit soort gedachten zijn vroeger ontstaan, toen je in vergelijking met je ouders nog niet slim, knap of adequaat genoeg kon zijn!)

Vreemd genoeg wordt er vaak moeite gedaan om deze onderstroom van gevoel niet te voelen! Omdat ze de onderstroom voeden van ‘niet goed genoeg zijn’. Wanneer deze onderstroom onderdrukt wordt, ben je je er eerder wél heel even bewust van geweest!

Totdat je begon te onderdrukken. Het kan zelfs een vaste route geworden zijn om gevoel kort na bewustwording te onderdrukken zodat je het hele-

maal niet meer voelt. Dit komt vaak voor bij vervelende gevoelens. Onderdrukken is dus wél even kort ervaren, en vervolgens het bijbehorende lichamelijke gevoel ontkennen. Bijvoorbeeld: boosheid even voelen... onderdrukken... gauw een masker opzetten, glimlachen, je niet laten kennen en weer doorgaan.

Of bij verdriet: even kort voelen, slikken en weer doorgaan. Niet laten merken. Professioneel zijn. Volwassen zijn... Oeps.

Het lichaam slaat al die onderdrukte spanning op. En op een gegeven moment ontstaan er lichamelijke klachten.

De gewoontehouding

Bij meer dan 1600 keer hetzelfde gevoel onderdrukken, komt het lichaam je tegemoet door de bijpassende houding voor je vast te houden in je onderbewuste. Zo ontstaan gewoontehoudingen.

Iedereen heeft een eigen gewoontehouding die ontstaan is door de overtuigingen die het ego voor je vasthoudt.

De overtuigingen, die stiekem onbalans veroorzaken, zijn belastend voor het lichaam en creëren een onderstroom van angst of twijfel.

Ze beïnvloeden de gewoontehouding op een negatieve manier.

Overtuigingen, die het gevoel van vertrouwen ondersteunen, houden de lichaamshouding zo goed als mogelijk in tact.

Wanneer je je best doet om je houding te verbeteren, lukt het meestal goed wanneer het lichaam op een bepaalde plek pijn blijft doen. Zolang er pijn is, ben je er namelijk bewust mee bezig. Zodra de pijn vermindert (en wie wil dat nou niet?) verslapt de aandacht en daardoor keert vaak de oude gewoontehouding terug.

Om een slechte gewoontehouding te veranderen is het nodig om langere tijd weer op een juiste manier te gaan bewegen. Een gezonder bewegingspatroon geeft een beter zelfgevoel, wat weer uitmondt in een beter zelfbeeld. Wanneer de gewoontehouding verbetert, treedt er ondertussen ook een geestelijke verandering op. Om een houding te veranderen kun je dus zowel vanuit het lichaam starten als vanuit de geest.

Mensen functioneren het beste wanneer er een onderstroom bestaat met een gevoel van veiligheid. Dit ontstaat wanneer je voldoende ondersteu-

ning hebt vanuit de omgeving en je zelf over je doen en laten kunt beslissen. Het dagelijkse leven bevat idealiter een structuur die ondersteunend is, waardoor het leven voorspelbaar genoeg is om te geloven in een rechtvaardige wereld. Zo ontstaat er vertrouwen in de medemens en kun je geloven in een maakbare wereld. Veiligheid brengt de mogelijkheid om spanning tot oplossing te brengen.

Lichaamsgewicht

Het lichaamsgewicht is medebepalend voor de gewoontehouding. Een normaal gewicht is gezonder dan over- of ondergewicht. Gewicht heeft namelijk een lichamelijke én een geestelijke component. Een hoeveelheid extra gewicht dat meegedragen moet worden is natuurlijk belastend voor de botten en gewrichten, maar er bestaat een onbalans tussen lichaam en geest. Er is letterlijk meer lichaam dan geest.

Het vergt beslist doorzettingsvermogen voor iemand met overgewicht om in beweging te komen en te blijven. Wanneer de omgeving ondersteunend is, zal dit het resultaat gunstig beïnvloeden.

Te weinig gewicht is evengoed belastend. Er is onvoldoende 'materie' om in te 'landen'. Er is meer geest dan lichaam.

Ten aanzien van het gewicht wordt zichtbaar (te dun of te dik) op welk gebied veiligheid nodig is om een verandering te kunnen bewerkstelligen. De benen geven hierbij aan hoe men zichzelf ondersteunt. Sta je gemakkelijk meerdere keren op uit een lage stoel zonder leuning zonder je handen te gebruiken? Ja? Dan is er voldoende kracht tot balanceren van lichaam en geest aanwezig. Geest en lichaam ervaren als één samenwerkend geheel werkt herstellend voor alle houdingsproblemen.

4. Dijen en benen

De dijën zijn de opvangcentra voor langdurig ingehouden activiteit. Ze zijn opvangcentra, geen opslagcentra. Het is logisch dat de dijën de opvangcentra voor activiteit zijn, omdat de hersenen beschikken over een systeem dat bij onveiligheid direct extra energie stuurt naar de armen en benen. Deze energie kan meteen omgezet worden in activiteit.

Stel dat je zit te werken achter de pc. Je bent geconcentreerd bezig en plotseling rinkelt de telefoon op je bureau. Je schrikt er even van, omdat je zo gefocust bezig was. Een mini-minifractie van een seconde na het begin van het geluid ontvangen de armen en benen een extra hoeveelheid energie. De hersenen sturen deze energie zodat je adequaat kunt reageren op het geluid. De armen kunnen deze extra energie omzetten in beweging door de telefoon op te pakken en de hoorn naar het oor te brengen. Daardoor ontlaadt de energie zich in de armen en lost de alertheid op. Maar bij de benen gebeurt dat niet. Je blijft immers op je stoel zitten. Ook de dijbenen krijgen die extra stoot activiteit, maar hebben geen kans om die energie om te zetten in beweging. Alles wat je op zo'n moment omzet in beweging is goed voor je! Pas na de betekenisgeving ('het is een telefoon die rinkelt') stoppen de hersenen met het sturen van extra activiteit naar de extremiteiten. In de hersenen ontstaat er dus *éérst* de lichamelijke reactie en daarna ontstaat pas de betekenisgeving! Het is een directe respons vanuit de amygdala. Alle energie die niet omgezet kan worden in beweging sla je ergens op als spanning. Niet persé in de dijën.

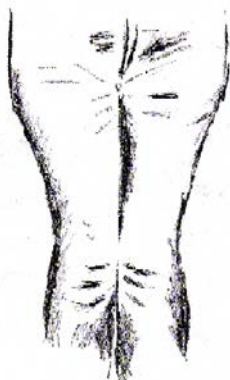
Alleen wanneer de dijbenen, al zittend, een sterk ingedraaide of uitgedraaide stand vertonen of over elkaar zijn geslagen, kunnen de dijbenen als opslagcentrum gebruikt worden. Er bestaat op dat moment minder bewegingsmogelijkheid. Over het algemeen wordt deze spanning ergens anders in het lichaam opgeslagen. Bij de een in de schouders. Bij een ander in de rug. Bij een volgende in een orgaan, in de aderen, noem maar op. Iedereen heeft wel ergens achterstallig ingehouden spanning, die zich heeft vastgezet!

Het lichaam houdt deze spanning vast totdat hij wordt ontladen. Van daar dat sporten, lopen en wandelen voor de benen zo goed is. Zodra de

benen in beweging komen, kunnen de dijben de ingehouden activiteit alsnog omzetten en ontladen.

De dijbeenbotten hebben aan de ene kant de heupkommen en aan de andere kant de knieën als gewrichten waarmee de houding en de stand van de dijbenen wordt bepaald. Bij de dijbenen bestaat er een rechte stand, een ingedraaide en een uitgedraaide stand.

De indraaistand van de dijbenen



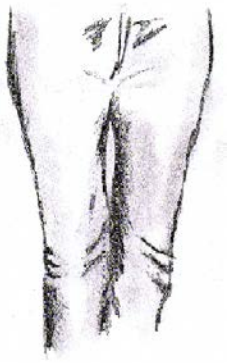
De ingedraaide stand ontstaat als er wél veel van de opgeslagen spanning in de dijbenen terecht is gekomen en de vastgehouden spanning is omgezet in onzekerheid.

Vaak zijn ook de voeten wat naar binnen gedraaid. Het is een houding van zelfbescherming. Het zelf, de eigenheid, moet tegen de buitenwereld beschermd worden. Er is volop kans op 'maskerdragen', juist omdat dit de eigenheid kan behoeden voor een eventuele aanval van buiten.

Mensen met ingedraaide dijbenen en x-benen reageren sterker op onverwachte prikkels.

Ze hebben meer behoefte aan veiligheid.

De uitdraaistand van de dijbenen



De uitdraaistand ontstaat wanneer er teveel van de ingehouden spanning omgezet is naar het verbale vermogen. Het betekent dat de extra activiteit is omgezet in spraak. (Wat wel handig is als je door de telefoon wordt opgeschrikt.)

De bewegingsdrang van de dijbenen is hierbij echter niet omgezet. Bij de uitgedraaide dijbeenstand wijzen ook vaak de knieën en de voeten naar buiten. De uitdraaistand van de dijbenen is dan verlengd tot in de voeten.

Er is ruim voldoende zelfbeeld, en soms schat men zichzelf zelfs beter in dan in werkelijkheid het geval is. Zelf-

overschatting vanuit het ego, zorgt meer dan eens voor een onderschatting van het wezen. Uitgedraaide dijbenen staan voor 'ik laat de wereld graag zien wat ik kan'.

De benen

De benen vormen de afspiegeling van de relatie met de werkelijkheid die iemand heeft gevormd. Ze geven de mate van gronding aan. Voldoende gronding hebben is je veilig voelen. Grondsteun manifesteren is je veilig voelen. Er zijn uitdrukkingen die iets zeggen over de kwaliteit van het zelfvertrouwen en het zelfbeeld dat er opgebouwd is. Sta je stevig in je schoenen? Hou je voet bij stuk? Is het voor een ander gemakkelijk om je aan de kant te duwen? Sta je op eigen benen?

Er behoort stabiliteit en flexibiliteit in de benen aanwezig te zijn.

Er is een gezond zelfbeeld wanneer je *in* de benen staat. Dan weet je prima wat je wel en niet kunt, en je handelt daarnaar.

Hierbij wordt de energie van het onderste chakra goed omgezet. Het onderste chakra staat voor 'zichzelf grondsteun geven'. Er bestaat geen neiging om de werkelijkheid te ontvluchten. Grenzen kunnen prima aangegeven worden en hevige beïnvloeding door anderen is er niet.

Bij een zwak zelfbeeld zijn de meningen van anderen belangrijk. Er ontstaat instabiliteit. Elke keer dat het onderstel (of de rug) problemen geeft, is er werk aan de winkel om het zelfbeeld te versterken.

De benen staan symbool voor je levenspad. Het zijn de benen die je van plek naar plek brengen. Hoe beter de eigen wandelgangen gevolgd kunnen worden, hoe sterker het zelfbeeld in tact blijft.

Moeten de benen teveel gewicht dragen, dan maakt men het zichzelf moeilijker op het levenspad.

Wanneer de benen zwakker worden, moet je wakker worden!

De benen geven aan wanneer je je in de richting van iets onveiligs begeeft. Ze gaan vanzelf verzwakken. Soms tot aan trillen toe.

Het is niet voor niets dat bij oude mensen het onderstel problemen geeft. Ze willen toch graag zelf zeggenschap houden.

Als benen verzwakken is dat een signaal om uit te vinden waar je bang voor bent. En of dat terecht is. De binnenwereld vraagt om aandacht wanneer benen last gaan geven.

De dijbeenspieren en de kuiten laten zien hoe het gesteld is met de verhouding kracht versus ontspanning. Op spierniveau zijn de dijbeenspieren gespannen als staalkabels of soepel, zacht en ontspannen. Als het goed is kunnen ze het allebei. Sterk bij belasting en ontspannen wanneer er geen eisen aan de benen worden gesteld.

De dijbenen spannen zich vaak wanneer er op een andere plek in het lichaam een beweging gemaakt wordt. Ze ondersteunen erg veel bewegingen! Zelfs als je onderuitgezakt op de bank hangt, ondersteunen de dijbeenspieren je als je een kopje of een glas naar je mond brengt. Ze spannen zich om het bovenlijf in balans te houden. Het zijn belangrijke ‘meedoeners’. De bovenbenen staan voor de combinatie kracht en voortgang. Sta je te trappelen maar kom je geen millimeter verder in het leven, dan kunnen de bovenbenen harder worden. Promotie of iets bereiken wat je graag wilt brengt dan verzachting.

De kuiten kunnen behoorlijk wat spanning opslaan voordat ze last geven, strak staan of in een kramp te schieten. Kuiten hebben te maken met kritiek hebben op zichzelf. Gespannen kuiten hebben te maken met ontevreden zijn met zichzelf en het leven dat men leidt.

De kuiten staan voor innerlijke veerkracht. Let maar eens op als je in een spannende periode zit, je hebt dan beslist hardere kuiten. Komt het leven weer in een prettiger vaarwater, dan ontspannen ook de kuiten.

Het stand- en steunbeen

Je staat steviger op twee benen dan wanneer één been gebruikt wordt als standbeen en het andere als steunbeen. Met beide benen wordt het gewicht eerlijk verdeeld. Toch gebruiken we tijdens lang wachten de benen als ‘stand- en steunbeen’. Waarbij stand- en steunbeen afgewisseld worden. Op beide benen staan geeft een gevoel van zekerheid, van onafhankelijkheid, van kracht. Als je vaak op één been staat heeft dat een reden. Welk been wordt vaak als standbeen gebruikt en welk been als steunbeen? De rechterkant van het lichaam vertegenwoordigt de verstandelijke kant van de persoonlijkheid. Als het rechterbeen het beginnende standbeen is, overheerst de verstandelijke kant de gevoelskant. De linkerkant van het lichaam

representeert de gevoelskant. Begint het linkerbeen als eerste de taak van standbeen dan is het juist de gevoelskant die het meest geopend is.

Een andere reden om in de stand- en steunbeenhouding te gaan staan is dat je innerlijk gewend bent om te wachten. Het is een houding van overgave. De ‘wachthouding’ is dan een houding van onderdanigheid.

Tot slot is het op één been gaan staan en het andere been er iets gebogen naast aangesloten houden een houding van elegantie. Dit is een bewuste manier om er gracieuzer uit te willen zien.

Snel in de ‘wachtstand’ gaan staan kan ook aangeven dat er een beenlengte verschil is. Er wordt namelijk automatisch als eerste op het kortste been gestaan. Zeker als er regelmatig lage rugklachten zijn. Een verschil van enkele millimeters aan beenlengte is hiervoor al genoeg! Mocht je een beenlengteverschil hebben, zorg dan voor de juiste ophoging bij de voetzool van het kortste been. Je kunt jezelf op deze manier een hoop pijn besparen. Je ruggengraat is er zeker blij mee.

Oefening 7: dijbeenkracht binnen en buiten

Balans in de bovenbenen ontstaat door de benen aan alle kanten te versterken. De bovenkant van de dijen oefen je al zittend door de knieën om beurten een poosje op te tillen. De onderkant van de dijen train je door zittend in een stoel de billen bij elkaar te knijpen zodat je de zitbeentjes niet meer voelt. De zijkanten oefen je zo:

Zit rechtop op een rechte stoel met je voeten zo’n 30 cm uit elkaar. Knijp de billen een beetje bij elkaar. Je zet je handen aan de binnenkant van de knieën. Je gaat je benen naar elkaar toe duwen, terwijl je handen tegelijkertijd de beweging tegenhouden. Het gaat erom dat je voelt dat de binnenbeenspieren zich aanspannen. Meer hoeft niet. Het gaat er niet om dat je je handen tussen je knieën plet. Hou de aanzet van de beweging ongeveer vijftien seconden vast. Maak tussen billen en dijen een evenwichtige verdeling van de aanspanning. Het is dus lichtjes aanspannen, kracht kweken en laten zijn en dan rustig loslaten. Het kan zijn dat je hierbij je onderrug voelt. Breng op hoogte van de navel de ruggengraat iets naar achteren, zodat de buikspieren mee kunnen doen in de oefening en de rugpijn wordt

minder. Hetzelfde doe je met je handen aan de buitenkant van je knieën. Met je handen hou je de beweging tegen terwijl je probeert om je knieën naar buiten te bewegen. Ook zonder veel kracht. Een beetje tegendruk is voldoende. Echt minimaal. Het gaat erom dat de spieren ‘aanstaan’. Je creëert zo een constante zachte druk.

De bewegingsimpuls uit de heup

Vroeger werd ons geleerd om de heupen zo veel mogelijk stil te houden tijdens het lopen. Je mocht vooral geen aanstoot geven. Dat betekende niet dat je met stijve harkepoten moest lopen, maar je haalde wel de natuurlijke swing uit het lichaam. Als je een natuurlijke loop hebt, schommelen de heupen een beetje van links naar rechts, en ook wat naar voor en naar achter. Deze manier van lopen brengt leven in de benen. De spieren van de binnen- en buitenkant van de benen werken zo beter mee in de beweging. Hoe minder strak we lopen, hoe soepeler we gaan.

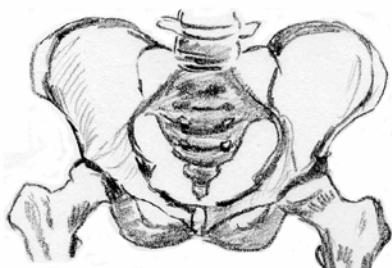
5. Het Bekken en de Billen

In de inwendige oren zit het evenwichtsorgaan om de balans te verifiëren. Balans houden is een van de taken van het bekken. Het bekken maakt balans tussen de benen en de romp. Ook als je zit. Het bekken zorgt ervoor dat alles met elkaar in verbinding blijft. Het bekken behoort soepel te bewegen. Onbalans tussen buik- en rugspieren komt net boven het bekken tot uiting in de onderrug. Bij rugklachten wordt het bekken minder soepel en beweeglijk.

In de buik vindt de spijsvertering plaats. Deze is behulpzaam bij de chemische balans en is daarbij afhankelijk van wat er aangeleverd wordt. Een goede chemische balans is net zo belangrijk voor het lichaam als een evenwichtige geestelijke en fysieke balans.

Ook spanning en ontspanning verdienen balanceren. Balanceren in de vorm van afwisseling en onderhoud van beide elementen. Elk mens heeft

hierin een eigen balans te vinden. Iemand met veel temperament zal zich prettiger voelen bij een levensstijl waarin het activerende deel voldoende tot uiting gebracht kan worden. Iemand met een kalm gemoed kiest eerder voor een wat rustigere balans.



Het bekkengebied geeft ruimte aan 'het zichzelf kunnen zijn'. Wanneer je voor je gevoel onvoldoende jezelf kunt zijn, geeft deze vorm van onbalans uiteindelijk klachten in en rondom het bekkengebied, de heupen of de onderrug. Het is logisch dat ook de onderrug meedoet in het klachtenpatroon, want in de onderrug begint de specifiek rechtopstaande houding van de mens.

Het energetische bekken als basis

Je kunt het energetische bekken visualiseren als een grote ruime schaal of kom. Aan de achterkant wordt de schaal gevormd door het heiligbeen en de zijkanalen door de heupbeenderen. De voorkant wordt gevormd door de buikwand, de onderkant door de bekkenbodem. Deze "schaal" heeft aan de onderkant de ronde vorm van een duikelaar. Een emotionele zet kan de

bekkenkom uit balans brengen. Gebeurt dit, dan is er tijd nodig om weer in balans te komen. De duikelaar zwiept wat heen en weer, maar komt uiteindelijk weer tot rust.

Het bekken geeft de basis aan de gewoontehouding. De stand van de bekkenkom is daarin enorm bepalend! Als je voorstelt dat de kom van het bekken vol water zit, dan betekent een rechtstand een gezonde bekkenbalans. Er druppelt nergens water over de rand. Als het bekken niet helemaal recht staat, verliest het 'water'. Vertaal 'water' door energie en het is duidelijk wat er gebeurt bij een scheve bekkenstand. Veel mensen hebben chronisch een scheve bekkenstand! Er wordt voortdurend energie verloren. Er zijn globaal drie standen van de bekkenkom:

- o voorover gekanteld (verliest energie aan de voorkant)
- o een rechte bekkenstand
- o achterover gekanteld (verliest energie aan de achterkant)

Een voorovergekanteld bekken



Een voorovergekanteld bekken wil zeggen dat er uit de bekkenkom aan de voorkant 'water' weglekt. Verlies je hier energie dan wordt de eigenheid onvoldoende ondersteund. Doordat de buikinhoud naar voren komt, trekt de rug hol. De buik wordt aan de voorkant niet beschermd door botten en moet het hebben van ondersteuning door spieren. Als de bekkenkom energie verliest aan de voorkant zijn de buikspieren niet sterk genoeg om de bekkenkom recht te houden. De buikspieren beschermen het verwerkingsdeel van jezelf. Met een voorover gekanteld bekken wordt het 'echte zichzelf zijn' onvoldoende ondersteund.

Bij een voorovergekanteld bekken zijn er vermoedelijk dingen in het leven gebeurd die nog niet verwerkt zijn. Onverwerkte gebeurtenissen, die uit het dagelijkse bewustzijn verdrongen werden, worden via het lichaam uitgekristalliseerd. Het lichaam reageert hierop door het bekken te kantelen en een onbalans te creëren, zodat er alsnog gelegenheid ontstaat om de bijbehorende emoties via bewustwording te beleven.

Een achterover gekanteld bekken

Wanneer het bekken achterover gekanteld is, verliest het 'water' aan de rugkant. Dit gebeurt bij mensen die vaak op een stoel zitten. Op een stoel zitten is bijzonder belastend voor de bekkenstand! De bekkenrand zakt naar achteren, meestal zonder dat men dit in de gaten heeft. Wat gebeurt er in het lichaam? De rugspieren, die normaal ingezet worden om de rug overeind te houden, rekken aan de onderkant bij de lendenen uit. Een uitgerekte spier kan minder kracht leveren dan een spier die zijn oorspronkelijke lengte heeft. Hierdoor verliest men aan kracht. Vervolgens kunnen de buikspieren ook minder actie leveren als het bekken achterovergekanteld is. De buikspieren zijn te lang om gericht te ondersteunen en worden daardoor ook minder krachtig. Nogmaals verlies van kracht.



Wie zit er op een bureaustoel met een rechte rug en keurig aangespannen buikspieren? Wie houdt dat dagelijks acht uur vol? Toch niemand. De gevolgen van niet rechtop zitten hebben een behoorlijke impact. De rug 'vlakt' zich en verliest aan soepelheid. Als vanzelf verandert ook de kromming van de bovenrug en de stand van het hoofd. Als dan ook de bekkenbodem nog eens onaangespannen blijft, zakken de ingewanden naar beneden. Door de onaangespannen buikspieren zakken de ingewanden naar voren. De basis van zichzelf kan zo minder goed beleefd worden. Er is verlies aan authenticiteit.

Observatie *Ik nodig je uit om deze observatie te doen terwijl je in je bureaustoel zit. Laat je bekken maar eens kantelen zodat er 'water' aan de achterkant uitstroomt. Merk je dat je onderrug door de stoelleuning ondersteund wordt? Hoe voelt dat? Normaal? Je kunt ook opmerken dat je borstkas wat naar beneden zakt wanneer je zo zit. En dat daardoor je buik wat naar voren puilt. Wat je doet is je organen minder ruimte geven om hun werk te doen. Als je veel zit, besef dan dat je organen dit vaak beleven. Zoek nu de rechtstand op. Maak de onderrug los van de stoelleuning. De druk op de onderrug verdwijnt als het goed is. Als je toch nog wat druk blijft voelen, weet je nu dat je bekken in een gewoontehouding staat waarbij je energie verliest.*

Als jij je ingewanden onder druk zet, zet je *je innerlijk* onder druk. Hierdoor trek je automatisch gebeurtenissen aan die je dit laten beleven. Zo binnen, zo buiten.

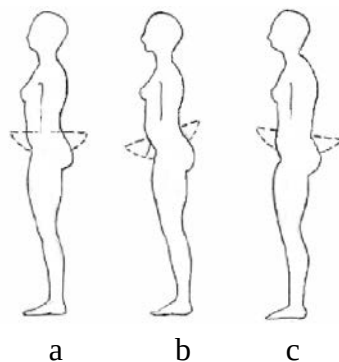
Het bekken en aandacht...

Het bekkengebied is ook de plaats van de intiemere gevoelens op seksueel en relationeel gebied. Onbedoeld reageren we op de bekkenstand van een ander mens op het gebied van wensen en gevoelens. Bij een achterovergekanteld bekken wordt er om aandacht voor intiemere gevoelens gevraagd. Het schaambeen wordt bij een achterovergekanteld bekken extra naar voren worden gedrukt.

Je kunt zelf aan je bekken merken hoe graag je iemand mag. Bij interesse komt het schaambeen naar voren. Je hebt ruimte voor de ander. Wanneer je iemand niet mag, trekt het bekken zich naar achteren. Er wordt een houding gecreëerd waarbij het bovenlijf meer aandacht vraagt dan het bekken. Hiermee wordt aangegeven dat je die ander niet dichterbij wilt laten komen.

Het minieme verschil in de bekkenstand is een prima graadmeter voor de contacten die je hebt en aangaat. Bij ieder contact reageert het bekken zoals de geest zich voelt.

De rechtstand van de bekkenkom bestaat natuurlijk ook. Wanneer er een rechtstand is, is er onmiddellijk contact met de driehoek in de voeten en is er grondsteun.



a. Rechte bekkenkom

b. voorover gekanteld geeft het beeld van een weggetrokken bekken

c. achterover gekanteld geeft het beeld van een bollere bovenrug.

Let bij de tekening hiernaast eens op de contouren van de lichamen. De stand van de bekkenkom beïnvloedt de gehele houding. De houding van de hals, de buiklijn, de ruglijn, de belasting in het kniegewricht, de ademruimte, alles verandert als de bekkenkom gekanteld wordt.

Oefening 8 : de bekkenstand midden, links/rechts

Het bekken reageert op lichamelijke spanningen vanuit de buik, de rug en de bekkenbodem. Ga even staan en zet je voeten recht naar voren. Op heupbreedte, zodat je stevig staat. Nu kun je je ogen dicht doen zonder je onzeker te voelen. Doe de hele oefening héél langzaam.

Start de beweging in het bekken. Neem het bovenlijf mee in dezelfde richting. Ga langzaam maar zeker met het bekken helemaal boven het rechterbeen staan. Je staat nu vol op je rechterbeen. Je voelt nu goed dat je contact maakt met de driehoek van je rechtervoet, die als met een magneet aan de grond verankerd zit. Houd dit contact even vast.

Verplaats nu je gewicht naar je linkerbeen. Doe het langzaam. Ga met het bekken naar je linkerbeen totdat je volle gewicht op je linkervoet is aangekomen. Nu voel je dat je rechterbeen geen gewicht meer draagt. Het rechterbeen kan wél het contact met de driehoek van de rechtervoet behouden, zodat daar contact is zonder gewicht.

Voel nu eens hoe je tenen erbij liggen. Zijn ze ontspannen? Heb je naar je tenen gekeken met je ogen? Hè toch. Kijk nu met je bewustzijn.

Ik noem het 'kijken met je binnenogen'. Kijk met je aandacht en bewustzijn. Zijn je tenen ontspannen? Verplaats nu je gewicht langzaam terug naar het midden. Op een bepaald moment voel je dat je gewicht precies verdeeld is over beide voeten en dat beide driehoeken aanwezig zijn. Een eerlijke 50-50% gewichtsverdeling per been. Zo maak je grondsteun.

Doe nu precies dezelfde oefening met je voeten vlak naast elkaar. Merk het verschil in balans op. Stevig staan is veel gemakkelijker met voeten op schouderbreedte.

Oefening 9 : de bekkenstand midden, voor/ achter

Zet je voeten nog eens op schouderbreedte. Doe nu eenzelfde verplaatsing in de richting voor-en-achter. Verplaats je hele bekken heel langzaam naar voren zodat je meer en meer gewicht gaat voelen op je tenen. Doe dit met dichte ogen, omdat je dan veel beter kunt beleven wat er in je lichaam gebeurt. Verplaats je bekken millimeter voor millimeter, zodat je de gewichtsverplaatsing goed kunt ervaren. Ga naar voren totdat je niet verder kunt zonder om te vallen. Voel hoe hard je spieren met je meewerken om je niet te laten omvallen. Breng je gewicht langzaam terug naar het mid-

den. Ga nu met je bekken langzaam naar achteren zodat het bekken boven je hielen uitkomt. Laat de beweging van verplaatsen ditmaal verdergaan vanuit het bekken. Ervaar hoe je bovenrug op de gewichtsverplaatsing reageert. Waar voel je dat? Onder in de rug? De rug staat voor standvastigheid. Breng het bekken weer langzaam terug naar het midden. Maak stabiliteit met je bekken en je rug, en verplaats je daarna terug naar het midden. Precies in het midden zodat je de driehoeken in de voeten weer allebei voelt.

Het is belangrijk om het bekken recht te houden. Daar komt immers de grondsteun vandaan. Grondsteun geeft ontspanning van de lage rug. Als je goed in de basis staat, geeft dat ontspanning aan het bekken, de onderrug, de heupen, de knieën en de enkels. Verderop in het boek leer je om de bovenkant van het lichaam op de juiste manier op het bekken te plaatsen. Als je goed staat stroomt er extra energie door het lichaam. Wanneer het bekken goed staat begint de grondsteun je daadwerkelijk te ondersteunen. Je ervaart je voeten op een totaal andere manier. Het voelen van grondsteun is gegrond zijn. Het is volkomen *in* de eigen benen staan.

Het bekken en het levenspad

Het bekken bepaalt de houding van de rechtopstaande mens. Doordat we steeds meer een zittend leven zijn gaan leiden, worden rug- en buikspieren minder gebruikt om een gezonde, krachtige balans tussen de voorkant en de achterkant van het lichaam te verzorgen. Voor een gezonde balans is lopen nodig. Lopen verlangt activiteit van zowel de buik- als rugspieren. Het bekken houdt dan de balans vast wanneer we van het ene been naar het andere ‘overstappen’.

Een levenspad wordt door verschillende elementen gevoed. Allereerst door de voeding die we kunnen opnemen en verwerken in onze ingewanden. De verwerking heeft een verbinding met de emotionele kant van het menselijke Zijn. Dat wat we niet kunnen verwerken, blijft in het emotionele leven aanwezig en zorgt daar voor herhaling om het gegevene alsnog te kunnen verwerken.

Het levenspad benut het gevoel van eigenheid. Het is belangrijk om de eigen eigenheid volkomen te aanvaarden.

Tenslotte geven de benen, verbonden aan het stabiliserende bekken, richting aan het te volgen levenspad door je daar te brengen waar je heen wilt.

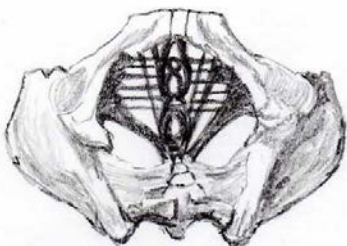
Het bekken houdt voeding, emotie, eigenheid, richting en stabiliteit van het levenspad bij elkaar en brengt het samen. Vandaar de term balansbrenger. Een helder doel helpt om de juiste weg te bewandelen.

De bekkenbodem

De bekkenbodem is de bodem waarop de organen steunen. Over het algemeen zijn we ons helemaal niet bewust van onze bekkenbodem. Behalve als er problemen ontstaan. Zoals bij stressincontinentie. Dan lekt de bodem bij hoesten, hard lachen of inspanning. De symbolische betekenis van de bekkenbodem is verwerken en loslaten. Stressincontinentie betekent ‘verplicht zijn om de zorgbelasting van bepaalde gedachten los te laten’.

Het bekken is aan de binnenkant bekleed met spieren die als een behangetje overlopen in vaste vloerbedekking. Dit steunt de organen in de buik. De blaas en de darmen wonen pal boven de bekkenbodem. De blaas zorgt voor het loslaten van vloeibare reststoffen. De darmen zorgen voor opname van de voedingsstoffen en de verwerking / uitscheiding van de vaste reststoffen.

De eigen verwerking (darmen) en het loslaten (blaas en nieren) worden ondersteund als je bewuster wordt van de bekkenbodem. Hierbij gaat het niet alleen om residuen van de chemische fabrieken van nieren en dikke darm, ook de dagelijkse verwerking van emotionele en mentale zaken wordt hierdoor ondersteund. Als je je bekkenbodem ondersteunt, ondersteun je naast je ingewanden ook de bodem van jezelf, je allereigenste eigenheid.



Obstipatie en het tegenovergestelde

Wanneer je in een vreemd land arriveert, komt het voor dat de ontlasting stagneert of het tegenovergestelde doet. Stagneren is een vorm van onzekerheid. Onzekerheid is een rem op het verwerken (ook van emotionele zaken). Wanneer men weer op vertrouwd terrein gekomen is of meer vertrouwd geraakt is met de nieuwe omgeving, komt de ontlasting weer op gang. Angst, spanning en onzekerheid hebben invloed op de verwerking in de darmen.

Bij diarree start er geen verwerking. Diarree is ‘waterverlies’ en heeft angst als onderliggende emotie. In ons voorbeeld: overweldigd worden door hoeveelheden nieuwe indrukken/informatie in combinatie met een gevoel

van onveiligheid creëert buikloop. Op dat moment hebben bacteriën, virus-sen en parasieten kans om hun aanwezigheid in het lichaam te bewijzen. Is het je wel eens opgevallen dat je meer drinkt wanneer je een emotioneel of mentaal heftige periode doormaakt? Niet zozeer meer alcohol, maar meer liters per dag. Dit doorspoelen helpt bij het proces van loslaten.

Oefening 10: ondersteuning van de bekkenbodem

Deze oefening ondersteunt de darmen, de longen, het hart en de hersenen. Bij je inademing doe je niets speciaals, maar terwijl je zo langzaam mogelijk gaat uitademen, trek je je bekkenbodem in zijn totaliteit op naar ‘de eerste verdieping’. Het is een gevoel dat het best te omschrijven is met heel dringend naar de wc moeten, maar geen gelegenheid hebben en dus je uiterste best doen om het op te houden. Optrekken en knijpen dus. Onder-tussen ben je aan de bovenkant van je romp bezig met héél langzaam uit te ademen. Als je helemaal geen lucht meer hebt om uit te blazen, laat je *in-eens* je bekkenbodemspieren los. Je buik plopt hierdoor met een vaartje naar buiten. Als je mond openhangt stroomt de nieuwe adem vanzelf naar binnen. Zonder dat je adem *haalt*, stroomt de lucht naar binnen! Je *krijgt* adem. Dat lucht op!

Na deze oefening een paar keer gewoon ademen.

Wanneer je het moment ‘ineens loslaten van je bekkenbodem’ precies samenbrengt met ‘het net geen adem meer hebben’ (het is even oefenen om de juiste timing te vinden), stroomt er plotseling zoveel lucht naar binnen dat er onderin de diepste longblaasjes ook lucht komt! Je krijgt op deze manier meer zuurstof binnen. Deze zuurstof kan zich in de longblaasjes koppelen aan het bloed. Het zuurstofrijke bloed gaat naar het hart. Dan gaat er ongeveer een kwart van de zuurstof naar de hersenen toe en de rest is voor het lichaam.

Als je deze oefening doet, komt er meer zuurstof in je hersenen. Daar word je helder van. Minder duf dus. Je kunt ook van deze oefening gaan gapen. Gapen is het afvoeren van opgebruikte energie. Ook een soort loslaten. Doe de oefening een keer of vier. Je voelt je fitter worden.

De billen



De billen bestaan uit een aantal spierlagen. De grote bilspier zit buitenop. Deze vangt de klappen op. Dan volgt er een middelste laag. Onderop zitten de kleine bilspieren, de peervormige spier en de beide tweelingspiieren. Alles bij elkaar noemen we dat de billen. Bilspieren zorgen voor een soepel werkend bekken. De billen hebben een connectie met de endeldarm en de anus wat betreft het balanceren tussen vasthouden en loslaten.

Als de bilspieren strak worden aangespannen, wordt de mogelijkheid om het bekken te bewegen behoorlijk beperkt. Ongewenste spanningen in dit gebied ontstaan omdat er moeite bestaat met het evenwicht tussen geven en nemen. Als je te veel wilt bereiken, zit het er dik in dat de kleine bilspieren onbewust samengeknepen worden. Vasthouden wat je hebt.

Vasthouden is iets niet kunnen weggeven waar je nog om geeft.

Ongewenste spanning in de billen zit vaak verstopt in de diepere lagen.

Ook kunnen er op de lange duur constipatieproblemen verschijnen. Spieren en organen reageren op 'lange-duur-verlangens'.

Hoge billen

Hoge billen zijn billen waarbij het kruis ergens in het midden van de billen lijkt te zitten in plaats van aan de onderkant. Er zit gewoon weinig bil. De bekkenbodem wordt opgetrokken gehouden.



Dit komt regelmatig voor bij mannen die aan de voorkant een hangbuik hebben. Het bekken is gekanteld en het kontje zit hoog. Deze billen moeten wel gespannen zijn anders valt de persoon voorover. Emotioneel gezien is het angst. Hoge billen knijpen hun eigen authenticiteit af en proberen zich beter en sterker voor te doen dan ze zijn. Als de billen diep van binnen gespannen worden, ontstaat er ook een reactie in de benen. De

binnenkanten van de bovenbenen worden opgetrokken. Dit heeft weer effect op de knieën en voeten. Er ontstaat een spierketting van elkaar beïn-

vloedende spieren. Op den duur is er kans dat de kuiten verkrampen. De grondsteun wordt minder. Wanneer er ontspanning aangeboden wordt in de billen, kunnen de benen energetisch beter gaan doorstromen. Het gevolg is dat er minder angst en minderwaardigheid beleefd wordt.

Bij ouderen stamt billen-angst uit de kindertijd. De billen werden vroeger gebruikt als plaats voor bestraffing (billenkoek). Of het kind kreeg een draai om de oren als de vader of moeder niet wilde bukken.

De lage bil

Hangbillen noemen we met een aardig woord: lage billen. De lage bil geeft een ontspannen indruk, maar ontstaat door weinig tegengas te geven tegenover de meningen van anderen. Deze bilvorm zie je het best wanneer je de zijkant van een persoon ziet. Wanneer je langs de ruglijn over de bil naar de achterkant van het dijbeen kijkt en onderin hangt extra bilvlees, dan ben je een hangbil tegengekomen.



Ondergetrokken billen

Billen die eruitzien of ze zich willen verstoppen onder de onderkant van de rug lijken op een hondje met de staart tussen de benen. Ondergetrokken billen zijn een teken van angst en onzekerheid. Deze bilvorm ontstaat bij 'gewend zijn om zich in te houden'.

Natuurlijk bestaan er ook gewone billen. Vreemd genoeg zijn we ons meestal wel bewust van de vorm van onze billen, maar veel minder bewust van de spanning die erin verborgen zit.

Wanneer je de vorm van je billen wilt verbeteren, kun je met regelmatige bewuste spieraanspanning best wel een goed resultaat bereiken. Je kunt hiervoor gewoon zittend in een stoel haast ongemerkt je oefening doen. Ga rechtop in je stoel zitten en zet je voeten een stukje uit elkaar. Kom met je rug los van de rugleuning en zit daadwerkelijk rechtop. Merk op dat je zo je zitbeentjes kunt voelen. Je zit er immers bovenop. Concentreer je vervolgens op alles wat er van jou met de zitting van de stoel in contact staat. Wat raakt allemaal de zitting? Focus vervolgens op de onderkant van je dijbenen. Knijp nu je billen samen en knijp ook alles wat de stoelzitting

raakt richting je billen. Als je dit doet, voel je je zitbeentjes niet meer. Die zijn losgekomen van de zitting. Je zit op aangespannen spieren. Zorg je er wel voor dat je kuit en je onderbenen ontspannen blijven? Hou deze aangespannen bilspieren zeker een tel of tien vast voordat je héél langzaam je spieren weer ontspant. Vooral het laatste stukje in de ontspanning rustig aandoen. Hier schiet je nog wel eens doorheen. Blijf je bil- en beenspieren langzaam steeds een stukje meer ontspannen. Op een gegeven moment merk je dat je zitbeentjes de zitting weer gaan raken. Heb je beide billen even snel ontspannen of raakte een van je zitbeentjes net ietsje eerder de zitting? De bedoeling is dat ze beide tegelijkertijd de zitting raken. Hoe langzamer je dit doet, hoe nauwkeuriger je dit kunt ervaren.

Wil je de oefening verzwaren, duw dan tijdens het aanspannen van je bilspieren je hielen in de grond. Na je tien tellen bilspierknijpen eerst je hielen ontspannen voordat je de rest op de stoelzitting ontspant. Lastig hè?

6. De rug

De rug is de kapstok van het lichaam. De basis van de rug wordt gevormd door de wervelkolom. De wervelkolom heeft van de zijkant gezien een lichte s-vorm. Deze vorm zorgt voor een soepele begeleiding van de bewegingen. De stand van de wervelkolom bepaalt hoeveel druk je aankunt.

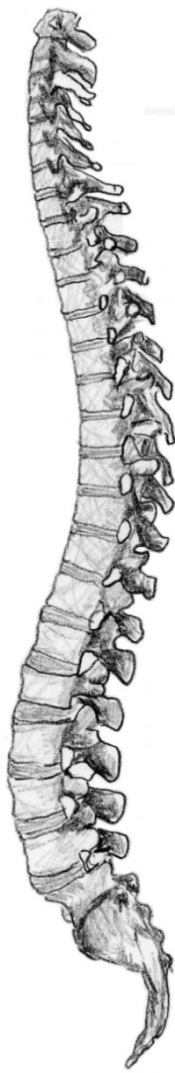
Tussen de wervels zitten tussenwervelschijven. Dit zijn kleine stootkussentjes. Ze bepalen de souplesse in de rug. In de wervelkolom zit het ruggenmerg.

Het ruggenmerg is als een gigantisch intranet dat de rest van het lichaam verbindt met de hersenen. Allerlei informatie schiet in no time heen en weer. Het héle lichaam verschaft informatie aan de hersenen, die er gedachten en gevoelens van maken.

Het ruggenmerg en de hersenen worden beschermd door een vloeistof. Dit cranio-sacrale vocht kent drie trage ritmes. Het gangbare middenritme in de stroming van dit vocht is de basistoon van het innerlijke orkestje. Het snelste ritme is erg gevoelig voor onderdrukte emoties. Als dit ritme stroomt klinkt het orkestje minder prettig. Er klinken dissonanten, die zich vertalen in een innerlijk conflict.

Het meest langzame ritme zorgt voor een diepe ontspanning. Alles is oké, niets doet er nog toe. Het meest langzame ritme kan de andere ritmes harmoniseren. Dit ritme activeert het parasympatische zenuwstelsel, dat je helpt met herstel en ontspanning. Ontspanning beleven via concentratie op het traagste ritme in het ruggenmergvocht is gezond en komt overeen met een diepe meditatie.

Bij iedere stap die er gezet wordt helpen de stootkussentjes in de rugengraat om de souplesse te ondersteunen. De beschermende en steunende taak van de wervels is verbonden met de grondsteun. Tijdens het ouder worden krijgt de grondsteun meestal wel enkele optaters



te incasseren. De weerstand waarmee teleurstellingen tegemoet getreden worden, zet zich om in spanning. De rug kan een hoop spanning verdragen. Hoe stijver de rug wordt, des te moeizamer de voortbeweging.

Oefening11: flexibiliteit voor de ruggengraat

Het allerbelangrijkste van deze oefening is dat je hem langzaam doet. De oefening bestaat uit drie delen. De eerste deel kost je drie minuten. Het tweede deel neemt anderhalve minuut. Het derde deel is alleen om de vergroting van de beweging te constateren en kost je niet meer dan vijf seconden. Deze oefening één keer per week doen is voldoende om de rug soepeler te krijgen en te houden.

Ga op een rechte stoel zitten. Niet leunen met je rug tegen de leuning. Als er armleuningen aanzitten: prima. Als dat niet zo is: ook goed, dan gebruik je straks je bovenarm. Zet je voeten 30 tot 40 cm uit elkaar, zodat je lekker stevig zit. Tijdens de oefening houd je je bekken en benen op dezelfde plaats.

a) Ga goed rechtop zitten en pak met je rechterhand de linkerleuning zo ver mogelijk achter je vast, zodat je rechterschouder naar voren komt en je linkerschouder naar achteren gaat. Je zit nu met je bovenlijf zo'n beetje diagonaal boven je bekken. Heb je geen stoelleuning, maak dan dezelfde beweging en leg je rechterhand op je linkerbovenarm. Het gaat om de diagonale houding van je bovenlijf ten opzichte van je bekken.

Het is op zich een gespannen houding om zo te zitten en je zult merken dat er een heleboel spieren in je lichaam meedoen om deze houding te behouden. Kijk nu ook nog eens over je linkerschouder naar achteren (alsof je iemand die pal achter je staat wilt zien).

Zo, nu zit je echt in standje ongemakkelijk. Het doel is om zo ver mogelijk achterom te blijven kijken, terwijl je diagonaal blijft zitten. Je kunt nu je beenspieren ontspannen zonder dat je houding verandert! Constateer dat je je beenspieren had aangespannen. Ontspan ook je buikspieren. Ook nu kun je in dezelfde houding blijven zitten! Ontspan ook je schouders en je armen. Ook daar hoeft geen energie naar toe. De spierspanning in dijen, buik en schouders was nodig voor het maken van deze houding en zijn overbo-

dig bij het behouden van deze houding! Net voordat je weer gaat inademen en net nadat je klaar bent met uitademen, kun je je hoofd nog een centimeter verder doordraaien. Je zet bewust je rug weer op spanning. Het enige wat je hoeft te doen als je in dit uiterste standje bent aangekomen is opmerken of je je beenspieren weer hebt aangespannen. Als dat zo is, laat die maar weer los. Als je die niet aanspant, kun je ook in deze houding blijven zitten. Als je je buikspieren laat hangen, blijf je ook zo zitten. En als je je schouders en je armen weer ontspant, blijf je ook zo zitten met je rechterhand op de linker leuning van de stoel of op je linker bovenarm. Blijf gewoon nog even zo zitten. Doe je ogen dicht.

Op een gegeven moment merk je dat er in je lichaam vanzelf meer ontspanning ontstaat. Het is een kwestie van even wachten. Je zenuwstelsel gaat namelijk meedoen en helpt mee om de spanning te verminderen. Dat ga je op een gegeven moment merken. Het is dus even rustig blijven zitten totdat je zenuwstelsel je gaat ondersteunen. Wanneer je dat voelt gebeuren, kijk je vanuit je ooghoeken naar het verste wat je achter je nog kunt zien en sluit je je ogen.

Til nu je rechterhand op. Je rug draait je vanzelf naar voren terug. Daar hoeft je niets voor te doen. Nu kun je het gevoel hebben dat je lichaam niet helemaal recht middenvoor gestopt is. Dat klopt. Je voelt een verschil tussen de rechter en de linkerkant van je rug. De ene kant lijkt langer en de andere kant lijkt korter. Dat gevoel klopt ook. Doe je ogen maar weer open. (Als je je ogen open hebt gehouden, heb je de lichte afwijking naar links niet gevoeld. Dit komt omdat je je met je ogen gecorrigeerd hebt. Ai, kans gemist.)

b) Nu maak je nogmaals dezelfde beweging. Je legt nog een keer je rechterhand over de linker stoelleuning heen om de diagonaal met je bovenlichaam te kunnen maken. Maar je blijft ditmaal naar voren kijken. Ook je ogen mag je open houden. Nu alles ontspannen wat mogelijk is: je benen, buik, schouders en armen. Het is weer wachten op het zenuwstelsel. Als je merkt dat je hoofd geneigd is om achterom te willen kijken (je hersenen willen dat graag herhalen), breng je je hoofd gewoon weer naar voren. De houding die je nu hebt is dat je bovenlijf wel diagonaal op je onderlijf zit met je rechterschouder naar voren en je linker schouder naar ach-

teren. Nu voel je weer allerlei spanningen in je lijf. Het enige wat je nu doet is onderzoeken of je daar zelf niet aan meewerkt. Dus: je beenspieren kunnen weer los, je buik mag hangen, je schouders en je armen mogen ontspannen. En nu is het weer even wachten. Laat je zenuwstelsel er maar weer voor zorgen dat het je zo min mogelijk energie gaat kosten. Op een gegeven moment ga je dat voelen. Het voelt alsof je gemakkelijker in dit ongemakkelijke standje kunt blijven zitten. De spanning is minder geworden. Til nu je rechterhand weer op en weer draai je vanzelf terug naar voren. Nu verder naar het toetje van de oefening.

c) Tot slot van de oefening kijk je nog een keertje via dezelfde kant achterom. Met open ogen. En wat merk je? Je kunt een stuk verder achterom kijken dan de eerste keer. Klopt hè?

Om het scheve gevoel weg te werken, doe je de oefening ook aan de andere kant. Als je na het eerste deel van de oefening weer naar middenvoor bent teruggedraaid is het scheve gevoel verdwenen. Begin van voren af aan de oefening te lezen. Waar rechterhand geschreven staat lees je nu linkerhand en je draait je rug en je hoofd de andere kant op.

In het tweede deel van de oefening draai je je hoofd *niet* naar achteren. Dit is een belangrijk moment voor je hersenen, omdat je hiermee het eerder ingebrachte patroon verbreekt en het zenuwstelsel opnieuw op zoek moet naar het ontspannen van onnodig aangespannen spieren. Pas bij het derde deel heb je je ‘omkijkhoofd’ weer nodig om te zien hoeveel verder je nu kunt omkijken.

Er kan een verschil merkbaar geworden zijn tussen het omkijken naar links en het omkijken naar rechts. Linksom omkijken gaat over de doorstaane emoties van de afgelopen week. Rechtsom gaat over de mentale kant van wat je de afgelopen week hebt doorgemaakt. Wanneer je de afgelopen week veel belangrijke beslissingen hebt moeten nemen of veel emoties hebt doorstaan, is de omkijkvergroting minder. Je kunt dankzij deze oefening aflezen hoeveel emotionele en mentale spanning je de afgelopen week op je bordje hebt gehad. Bij studenten is dit goed te merken tijdens tentamenweken. De mentale kant is dan minder flexibel. Bij scholieren, die in

de puberteit zitten, heeft vaak de emotionele kant minder ruimte. Met deze oefening creëer je altijd wel meer ruimte. Wanneer rekking tegelijkertijd met ontspanning aangeboden wordt aan spieren, geeft dat ruimte. Als er bij de oefening pijn ontstaat, is dat een signaal dat er te gemakkelijk over grenzen gegaan wordt.

Bij weinig uitbreiding van ruimte is de belasting te groot!

Is er een duidelijk verschil tussen links en rechts gedurende een paar weken, dan is er een onbalans tussen de ratio en het gevoel. Maak je je zorgen? Terecht of onterecht doet niet ter zake. Emotionele zorgen maak je je over jezelf, over je kinderen, je ouders, je vrienden en collega's. Deze zorgen gaan over gezondheid en harmonieus functioneren. Mentale zorgen zijn gedachten als 'kan ik het wel aan?', 'doen ze wel wat ik wil?', en 'verdien ik (het) wel genoeg om...?'.

De rug staat symbool voor het kunnen dragen van lasten. Denk maar aan de mythologische figuur Atlas, die de wereldbol op zijn rug droeg. In plaats van een wereldbol, dragen wij een symbolische rugzak. De rug is sterk en de rugzak ook.

Wanneer je ergens lichamelijk last van krijgt,
is op die plek in jouw lichaam de last te groot.

Dan moet je iets zien kwijt te raken.

Er bestaat dan overbelasting en de spanning die daar is opgeslagen moet verwerkt worden. Wat je moet verwerken is altijd iets waar je belang aan hecht. Wat je belangrijk vindt en waaraan je gehecht bent, is niet zomaar los te laten. Een aangekoekte pan moet je ook eerst losweken. Hechten betekent namelijk vasthouden.

Belang hechten aan loslaten betekent vasthouden aan dat wat je kwijt wilt! Geen wonder dat het moeite kost om spanningen zodanig uit het lichamelijke systeem te verwijderen dat ze niet meer terugkomen. Je moet jezelf zó veranderen dat het ziektebeeld je niet langer herkent.

Ergens belang aan hechten wordt ons in de opvoeding aangeleerd.

Als kind krijg je via je ouders, leraren en verzorgers allerlei belangrijks aangeleverd. Je leert belang te hechten aan de regels, waarden en normen van thuis en op school. Dit heet opgevoed worden.

Als puber ga je vervolgens proberen om je van enkele van die aangeleerde belangen te bevrijden. Jouw denkbeelden worden mede gevormd door de tijd waarin je opgroeit. Zeker is dat je ouders in een ander tijdsbeeld zijn opgegroeid. Tijdbeelden verschillen, de wereld verandert. Iedere nieuwe levensfase brengt weer nieuwe belangen met zich mee. Aanstaande moeders krijgen tijdens de groei van de baby in de buik hormonaal steun om aan dit nieuwe belang te hechten. De aanstaande vader moet zich bewuster inspannen om ruimte te maken voor de nieuwe belangen. De geboorte is vervolgens de kroon op het werk en het startsein voor belangenverstrengeling. Het spel tussen hechten en onthechten gaat vervolgens voor iedere betrokkene door tot en met de laatste ademhaling.

Opgevoed worden betekent ook vaardigheden aanleren. Als je volwasen bent, heb je zowel aangeleerde vaardigheden als kern-kwaliteiten tot je beschikking. Een kernkwaliteit past bij je eigen aard en is aangeboren. Iedereen heeft op zijn minst één kernkwaliteit. Jouw kernkwaliteit is datgene waarvan jij zegt: 'ach, dat kan toch iedereen'. De kernkwaliteiten zijn van jezelf, de rest bestaat uit programmatie. Veel nuttige programmatie, maar ook wat ongewenste en verouderde programmatie. Een ongewenste, programmatie is een overtuiging, die steeds opnieuw hetzelfde riedeltje afspeelt en de kernkwaliteit onderuit haalt. Dit speelt zich allemaal af in het onderbewuste. Van het onderbewuste ben je je niet bewust. En omdat je je er niet van bewust bent, blijft deze stroom van informatie je beïnvloeden. De aangeleerde programmatie en de kernkwaliteiten bevatten samen heel veel informatie. Het lichaam wordt vanuit deze informatie gevoed. Informatie vanuit je ware aard is altijd ondersteunend. Informatie vanuit belemmerende of verouderde programmatie houdt je af van je ware aard. Voor iedereen is het de bedoeling om zijn ware aard neer te zetten in de wereld. Daarin bevindt zich jouw bijdrage aan de generaties, die na jou de wereld bevolken.

Belangen

Wat je belangrijk vindt, speelt een sterkere rol in je leven. Zolang het de gezondheid ondersteunt, versterkt het de grondsteun. Zo niet dan ben je

een belemmerende programmatie tegengekomen! Een belemmerende programmatie is een belangenverstrengeling. Belangenverstrengelingen ontstaan dankzij wederzijdse afhankelijkheid en hebben altijd te maken met leiden of volgen. In een belangenverstrengeling zit altijd een emotionele lading. Wederzijdse belangenverstrengeling komt vaak voor. Niet alleen tussen ouders en kinderen, maar ook tussen partners. Zelfs tussen collega's bestaat belangenverstrengeling. Een van beiden kan de ander in een bepaald levensgebied tot ondergeschikte maken. Zelfs de 'sterkste' in de relatie heeft de ander nodig om zich de sterkere te kunnen blijven voelen.

Belangenverstrengeling betekent op elkaar leunen.

'Elkaar steunen' betekent
dat de eigenheid bij beiden behouden blijft.

Compassie is elkaar belangeloos bijstaan.
Ook in moeilijke periodes.

Een belangenverstrengeling is ook te herkennen in de onderstroom. Daar wordt het omgezet in een gevoel van angst, boosheid, verdriet of macht over een ander. Al vanaf een lichte gradatie levert belangenverstrengeling spanningen op voor het lichaam bij beide partijen! Spanningen die diep verborgen zitten in jou hebben ergens voor iemand belang gehad, alleen niet voor jou. Deze spanningen brengen ongezonde programmatie aan het licht.

Spanningen in de rug kennen een vasthouden aan belangen die *niet* ondersteunend zijn. Hierbij gaat het om het zich bewust worden van de diep verborgen belangenverstrengelingen. Na het verwerken van de bijbehorende onderliggende emoties komt men altijd dicht bij de kernkwaliteit. De kernkwaliteit is jouw bijdrage aan deze wereld. De kernkwaliteit brengt je altijd terug naar je ware aard!

Emotionele belangenverstrengeling wordt opgeslagen in de meridianen. Meridianen zijn energiebanen in het lichaam. Er zijn 14 meridianen en de meesten zijn energetisch verbonden met een orgaan.

Vlak langs de ruggengraat loopt een deel van de blaasmeridiaan. De blaasmeridiaan heeft onder andere met loslaten te maken. Worden de acupressuurpunten op deze meridiaan behandeld, dan is dat ondersteunend voor

het loslaten van spanningen. Je kunt helaas niet bij je eigen rug. Niet getreurd. Een regelmatige massage van de rug kan wonderen doen.

De hoge, gespannen rug

Bij hoge, gespannen ruggen zitten de schouders hoog. Soms is het aangeboren, soms is het gecreëerd. Als het werd gecreëerd, werden de schouders lange tijd achtereen opgetrokken gehouden. Bij een hoge, gespannen rug moest je je vaak schrap zetten. En hoogstwaarschijnlijk doe je dat nog steeds.

Je schrap zetten is een vorm van overleven. Dit kan zich uiten in angst voor bepaalde relaties. Mensen met hoge ruggen zoeken ondanks alles naar manieren om hun kernkwaliteit in de wereld te zetten.

Wanneer het opgetrokken houden van de schouders de gewoontehouding is geworden, wordt dit niet meer gevoeld. Dit is een geste van het lichaam om je zo lang mogelijk zo min mogelijk ongemak te bezorgen. De bovenrug ondergaat ondertussen verstarring.

De soepele en de stijve rug

Als je een soepele rug hebt, staat dat voor het hebben van een groot aanpassingsvermogen. Een stijvere rug ontstaat door verzet te leveren tegen vermindering van 'vreugde en vrijheid'.

Meegaandheid levert sneller belangenverstrengeling aan.

In beide gevallen gaat het om het behouden van het eigen geluid en tegelijkertijd te leven met de programmatie van anderen.

Aanpassen of verzet leveren heeft te maken met iemands 'innerlijke volumeknoppen'. Soms staat de volumeknop van een bepaalde eigenschap te ver open. Egoïstisch zijn is de volumeknop te ver open hebben staan.

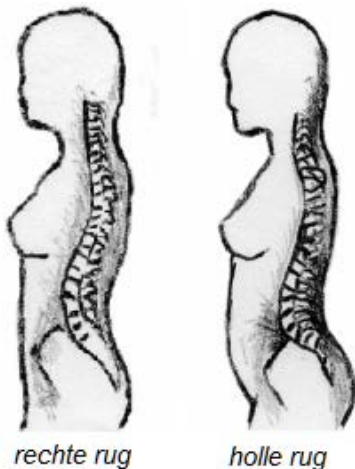
Doordrammen is de volumeknop te ver open hebben staan. Daadkrachtig is oké. Jezelf opofferen is de andere kant. Onvoldoende voor jezelf opkomen noemen we niet voor niets weinig ruggengraat hebben.

Met de volumeknoppen van onszelf en van anderen hebben we allemaal iedere dag te maken. Ze zorgen voor heel wat belangenverstrengelingen. De volumeknoppen vormen het samenspel van ego (gekwetstheid) en authenticiteit (kwetsbaarheid).

Holle rug

Een gewoontehouding met een holle rug betekent dat er een vorm van overmoed aanwezig is. Overmoedig door meer te doen dan goed is voor jezelf. Het is meer willen dan je aankunt! Er hoort meestal een bekkenhouding bij die energie verliest aan de voorkant.

De ruggengraat kromt zich extra op taillehoogte. Het gewicht van het bovenlichaam wordt terug naar achteren gehouden, zodat de schouderpartij weer boven de heupen uitkomt. De spanning die de rug hierdoor oploopt bekrachtigt nogmaals de holle rug. Dit alles zorgt voor noodzakelijke en constante balancerende tijdens alle bewegingen. Wat er energetisch gebeurt, is naarstig op zoek zijn naar wind mee. Een holle rug betekent moeite hebben om de eigen authenticiteit te behouden. Bij vrouwen ontstaat dit nogal eens door een te grote gerichtheid op anderen, waardoor de eigenheid ondervoed raakt.



Vlakke rug

In de buurt van de taille heeft de rug een soort schokdemperfunctie. De rug heeft deze natuurlijke kromming om stootjes te kunnen opvangen. Stootjes die ontstaan door lopen en rennen, maar ook door op een stoel neer te ploffen. Bij iedere beweging van het lichaam gebruikt de rug zijn flexibiliteit.

Normaal heeft de rug een soort s-lijn.

De bovenkant van de rug heeft een lichte ronding. De onderkant van de rug in de taille heeft ook een lichte kromming. Als de rug op taillehoogte erg vlak is, staat de schokdemper te star afgesteld. Als je een vlakke rug hebt, zie je er statig uit. Dat moet ook wel, want er kan niet soepel gebogen worden.

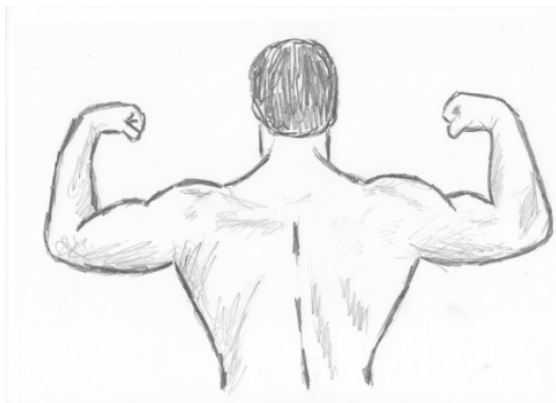
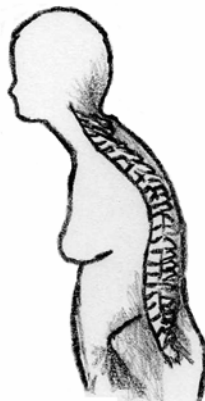


Stijve rug

Een soepele rug is als een jonge boom die meebuigt in de wind. Een stijve rug lijkt op een oude boom, onbuigzaam in de storm. Stijve ruggen zijn doorzetters en volhouders. Een stijve rug lijkt standvastig, is echter ook koppig. Wanneer je 'je poot stijf houdt' en je eigen mening stevig vasthoudt, wordt ook de rug hierdoor beïnvloed. De rug wordt hierdoor stijver en onverzettelijk. Lichaam, geest en energie vormen één geheel.

Bolle rug

Bij een bolle rug gaat het over de bovenrug. Op hoge(re) leeftijd kan de bovenrug ronder worden, maar het is geen wet van Meden en Perzen. Bolt de rug terwijl je een stuk jonger bent, vraag je dan eens af waarom je je kleiner maakt dan je bent. Je vindt altijd iemand in de buurt die zich groter (of beter) voordoet. Het heeft te maken met het dragen van verschillende kernkwaliteiten. Dit beseffen kan het einde van de krimpperiode inluiden. Je bent inderdaad anders. Niet kleiner of minder. Wel anders!



De brede rug

Een brede rug betekent het gecreëerd hebben van een schild. Het zorgt ervoor dat je meer kunt verdragen zonder dat dit je beïnvloedt. Men verwacht dat je een rots in de branding bent.

Pijnlijke rug

De hersenen en het ruggenmerg zorgen samen met de zenuwen voor prikkeloverdracht. Teveel bevelen vanuit het hoofd doet de rug besluiten om je dat te laten voelen. Teveel 'bevelen die zonder pardon moeten worden opgevolgd' zorgen ervoor dat je door je rug gaat en je geen opvang meer hebt na bokkensprongen of andere capriolen. Een te sterke geest creëert een pijnlijke rug.



Lage rugpijn zit in de onderrug. Bij pijn in de onderrug is er emotionele onzekerheid of angst aanwezig in de onderstroom. Deze ontstaat meestal door een vastgehouden aan bepaalde oude overtuigingen. Er is een te starre houding ten opzichte van bestaande gevoelsmatige onderwerpen. Er ontstaat op deze manier onbeweeglijkheid. Overtuigingen en gevoel strijden tegen elkaar en de spanning hiertussen zet zich - als het zo echt niet langer kan doorgaan - om in acute pijn in de onderrug.

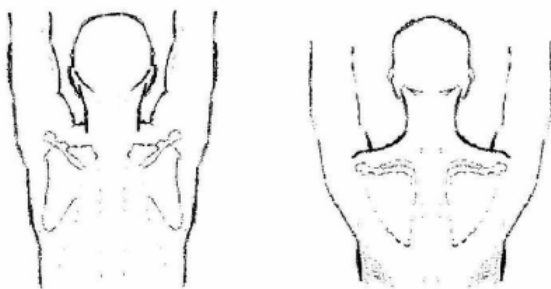
Oefening 12 : de middenrug

Om je middenrug te versterken breng je je handen boven je hoofd. Strek je armen zo hoog mogelijk richting plafond en daarna trek je langzaam je schouders naar beneden, terwijl je je handen zo hoog mogelijk houdt. Je spant je buikspieren aan zodat je rug niet hol getrokken wordt. Houdt dit een tel of vijf vol.

Nu ga je je armen uitstrekken door je handen weer dicht naar het plafond te duwen, maar je houdt je schouders wel laag!

Op een gegeven moment ga je kracht voelen aan de onderkant bij de schouderbladen in je middenrug. Gewoon deze kracht vasthouden. Een tel of tien.

Nu héél langzaam je armen naar beneden brengen zonder de kracht in je rug te verliezen.



Je hoofd moet ondertussen vrij kunnen bewegen. De spanning mag tijdens de oefening niet in je hoofd komen. Of in je benen.

Blijf voelen wat er in je rug gebeurt. Als je armen weer beneden zijn, toon je op zijn minst een centimeter langer dan gewoonlijk én je middenrug staat op kracht.

Mocht je nu je rug willen krommen, dan moet je deze opgebouwde rugondersteuning eerst loslaten.

Net na deze oefening zit je rechtop. Het lichaam vindt dat prettiger dan in elkaar gezakt zitten. De longen hebben meer ruimte doordat de ribbenkast nu de juiste stand heeft. Het hart krijgt meer ruimte. De maag heeft meer ruimte. De darmen kunnen gemakkelijker binnenboord blijven. Alleen de bekkenbodem hoeft nog wat aangespannen te worden. Minimaal aanspannen om een gezonde rechtopzittende houding te hebben die met gemak vol te houden is. Een bijkomend voordeel is dat nu het hoofd ook recht op het stokje staat. Steun ontvangen van je eigen middenrug is steun geven aan je eigen grondsteun.

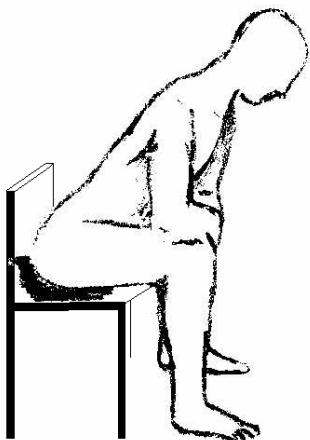
Oefening 13 : de rugrekking

De volgende oefening leert je bewust te worden van de hoeveelheid verstarring die er in het spierbewustzijn van de rug en het bovenlichaam kan leven.

Waarom je deze oefening zittend kunt doen? Ook zittend is het te voelen hoeveel spierspanning er in het lijf zit!

Het gaat erom dat de volgende oefening écht rustig gedaan wordt. Waar je naar op zoek bent is de ontspanning die het zenuwstelsel je weet aan te reiken.

In deze oefening kun je ook een verschil voelen tussen de ratio- en emotiekant, wanneer een van beide rekkingen je gemakkelijker af gaat.



Je gaat de rug rekken terwijl je op een stoel blijft zitten. Je schuift allereerst de stoel een stuk naar achteren zodat je hoofd straks niet tegen de tafel- of bureaurand botst. Zet je voeten echt ruim uit elkaar en neem de houding aan van het plaatje. Je kijkt dus naar de grond. Hierbij kun je al rekking ervaren van de spieren in je onderrug. Let er op dat je je navel wat naar achteren houdt. Dat is nog beter voor je onderrug. Die wordt dan minder hol.

Verplaats je bovenlijf nu zo ver mogelijk richting je rechterbeen zodat je de buitenkant van je rechterschoen kunt bestuderen. Blijf daar. Door je linkerschouder naar boven en naar voren te bewegen kun je precies bepalen welk deel van de onderrug je wilt rekken. Als je dat hebt bepaald, blijf je gewoon even zo zitten. Zeker een tel of tien. Je kunt met het optrekken van je schouder zelf bepalen hoeveel rek je geeft en waar je rek geeft. Je kunt niets forceren.

Blijf even daar en voel wat er in je rug gebeurt.

Dan breng je je gewicht terug naar het midden.

Verplaats je bovenlijf nu richting je linkerbeen om de linkerzijkant van je linkerschoen te bekijken. Zoek nu met je rechterschouder naar een goede rekplek.

Ook hier weer blijven tot de rekplek minder aandacht trekt. Kom dan terug naar het midden.

Om werkelijk profijt te hebben van deze oefening, zet je vervolgens je handen op je knieën en duw je jezelf met je handen tot zithouding! Zodra je overeind zit, ontspan je je armen. Maak vervolgens je rug lang door je nek zo lang mogelijk te maken. Houd je maag binnenboord en je schouders ontspannen. Zo, deze oefening heb je achter de rug.

Even navoelen wat het je heeft opgeleverd.

Bij het navoelen zul je merken dat de onderrug minder strak aanvoelt. Deze oefening helpt om de lage rug te ontspannen. Is er nu nog pijn in de onderrug, dan is daar meer spanning dan goed voor je is.

Vanuit energie gezien

Het lichaam laat de vorm zien, de geest levert de gewoontehouding aan en het meest oorspronkelijke van ons totaal is de energie waaruit we als mens bestaan. We zijn een bundeltje elektromagnetische energie. Steeds meer mensen raken vertrouwd met het woord 'energie'. Ook om te beschrijven wat er in en om het lichaam gebeurt. Ieder lichaam heeft een uitstraling. Niet iedereen heeft de x-factor, maar levende wezens reageren altijd op de omringende energie. Het ene bundeltje elektromagnetische energie komt in aanraking met een ander bundeltje elektromagnetische energie. Hiertussen ontstaat een energie-uitwisseling. De energie komt bij allebei het persoonlijke energieveld (de aura) binnen. Dit gebeurt via een aantal poorten die chakra's heten. Via deze chakra's wordt de inkomende energie verspreid in ons energiesysteem en doorgegeven aan onze zintuigen. De zintuigen raken geprikkeld en de betekenisgeving beïnvloedt ons bewustzijn. Ons bewustzijn is de toegangspoort tot de energiebanen in ons lichaam. Deze energiebanen heten meridianen.

Meridianen geleiden elektromagnetische energie en slaan onderdrukte informatie op. Iedere meridiaan heeft zijn eigen specialisatie. Bijvoorbeeld: kwaadheid die niet in beweging omgezet kan worden blijft bestaan en heeft de mogelijkheid om op meridiaanniveau vanuit de levermeridiaan verstoringen aan te dragen. Spanning kan overal komen, in de organen, in de spieren, in de geest.

Oosterse geneeswijzen gebruiken de meridianen om het lichamelijke evenwicht te herstellen, zodat de energieën in die meridianen weer soepel kunnen stromen. Op meridiaanniveau gaat het om stroming. Stroming brengt herstel. Veel stroming, weinig spanning.

We nemen energie op in ons systeem. We verwerken deze energie, gebruiken haar, veranderen en beïnvloeden de natuur ervan via onze overtuigingen. Vervolgens stralen we deze belevendige energie weer uit via de aura. Zo wisselen we in een continu proces energieën uit met elkaar.

Het Ego en je Wezen/authenticiteit

Nu zijn er twee totaal verschillende manieren om met deze energie-uitwisselingen om te gaan. Meestal gebruiken we de eerste manier. De eerste manier *gebruikt* de energie, waardoor er verandering en beïnvloeding ontstaat. De tweede manier geeft de energie *als energie* erkenning, waardoor er in de energie geen verandering ontstaat. Als jij zegt dat ik vervelend ben en ik trek me dat aan, dan gebruik ik de eerste manier. Bij de tweede manier besef ik dat het jouw mening is.

De eerste manier is beleven vanuit aangeleverde programmatie. Programmatie is herinnering. Het is een groeimodel voor bewustwording. Deze manier wordt gevormd vanuit het ego.

De tweede manier is leven vanuit het wezen. Als er geen programmatie actief is in de elektromagnetische bundeling ben je authentiek. Via de wezensenergie is er 'ware rijkdom' te vinden en is het mogelijk de onderliggende stuwkracht te ervaren van de levenskracht.

Ego en wezen. Verschillend? Nou en of! Ze zijn allebei belangrijk. Omdat je vanuit allebei je leven vorm geeft. Je leven! En je lichaam! Deze beide vormgevers bestaan tegelijk. Ze zijn beiden even belangrijk als het gaat om de fysiologische werking in het lichaam. Ze zijn beiden belangrijk voor de psychische gezondheid. Voor spiritualiteit is het wezen het meest belangrijk.

Je wezen is degene die je - diep van binnen - werkelijk bent.

Je wezen is gekoppeld aan

- ☐ de bedoeling van je leven
- ☐ je passie
- ☐ je kernkwaliteit
- ☐ je talenten
- ☐ karmische werking
- ☐ je 'zijn'

Als je je **wezen** onvoldoende tot uiting kunt brengen, reageert je lichaam daarop met spanningen.

Je ego is degene die

- ☐ voor je opkomt
- ☐ je houding zichtbaar maakt
- ☐ zorgt voor daadkracht
- ☐ oordeelt (luistert naar het eigen deel)
- ☐ veroordeelt
- ☐ zorgt voor zelfbehoud
- ☐ vaardigheden beheerst
- ☐ zorgt voor ‘doen’
- ☐ verschillen opmerkt en kan vergelijken
- ☐ kan manipuleren om zijn zin te krijgen
- ☐ je lichaam in balans probeert te houden

Als je je **ego** onvoldoende naar buiten kunt brengen reageert je lichaam daarop met spanningen.

Als je je **ego** teveel naar buiten brengt, reageren de lichamen van anderen daarop met spanningen.

De energie van het ego

Het ego bestaat uit energie van aardse kwaliteit. Het ego behoort bij de tijdelijke energie van je huidige leven.

Het ego staat symbool voor het kiezen voor zichzelf.

Het ego is de energie van behoud.

Het ego zorgt ervoor dat je morgen weer wakker wordt in hetzelfde lijf.

Handig. Het zorgt ervoor dat je weer weet wat er gisteren is gebeurd of 25 jaar geleden. Kan ook handig zijn.

Het ego vormt automatismen. Fijn na het leren van een vaardigheid. Het ego is het middel dat het heden en het verleden aan elkaar knoopt, het beleefbaar en zichtbaar maakt.

Het ego maakt zich zeker zichtbaar in de lichaamshouding.

Het ego bestaat uit een positieve en een negatieve kant. De positieve kant vraagt om dankbaarheid, ontspanning, plezier en genieten. De negatieve

kant brengt weerstand en spanning in het lichaam. Onverwerkte herinneringen die levend begraven zijn, sterven niet! Ze worden ergens opgeslagen in het lichaam en komen via gevoelens te pas en te onpas aan de oppervlakte. Dit om te leren dat het nog in je bestaat.

Het ego schept de voorwaarden om prettig en onprettig uit elkaar te houden. De positieve kant helpt om te kiezen voor prettig. Met deze kant van het ego worden grenzen aangegeven.

Het bewaken van grenzen gebeurt door beide kanten van het ego.

In spirituele groeperingen wordt het ego nogal eens gezien als iets wat vernietigd dient te worden. Het ego is echter de kracht van bewustwording.

Iets wat we niet willen en kunnen missen!

Het ego hoeft dus geen negatieve kracht te zijn.

Het hoeft niet, het kan wel.

Op het moment dat het ego zich bezig gaat houden met 'hebben en houden' *ten koste van* anderen is het negatief. De negatieve kant van het ego gaat altijd ten koste van iets. Het kan ten koste gaan van de totale menselijke leefwereld tot aan iets kleins op het persoonlijke vlak. Een negatief ego ten top is anderen iets laten doen wat jij wilt op jouw manier.

De negatieve kant van het ego behoudt de negatieve overtuigingen die er opgedaan zijn.

De positieve kant van het ego kent de gezonde kant van behoud.

Het positieve ego is beschermend en stimuleert je om te genieten.

Het zorgt ervoor dat je met plezier opstaat, eet en drinkt, werkt en gezelschap zoekt. Dit alles om op een prettige, liefdevolle manier te leven. Het positieve ego zorgt er voor dat je het naar je zin hebt.

Het positieve ego manifesteert zich als genierter.

Het negatieve ego presenteert zich als criticus.

Het gehele ego zegt tegen jou: dat is een mooie/lelijke gedachte. Het ego is een analyticus. Het zegt ook: dat is een fijn/vervelend gevoel. Het zegt: dit niet, dat wel. Het ego keurt en labelt al je bedenksels en gevoelens. Het ego maakt zichzelf hierdoor zichtbaar! Een zichtbaar ego brengt herkenning en spiegeling aan anderen.

Het ego gebruikt wilskracht als aanzet voor daadkracht. Wanneer jouw ego in interactie komt met een ander vergelijkt het zichzelf met die ander.

Het ego gaat op zoek naar de verschillen tussen jou en de ander. Dat is de kracht van het ego. Vergelijken door verschillen te herkennen. Het gebruiken van spiegeling kan helpend zijn om te ervaren of je reactie op een ander voedend is of spanning in jezelf activeert. Bij weerstand wordt er spanning aangemaakt.

Het ego wil graag goed voor de dag komen. Het kan zijn dat je wilt winnen. Met winnen is niets mis. Wanneer je kost-wat-kost van een ander wilt winnen wordt het ego negatief.

Het ego is de grote vermenger van energieën. De elektromagnetische bundelingen kunnen gemakkelijk in elkaar verstrikt raken. Zodra energieën vermengd zijn, is er belangenverstrengeling die om bewustwording vraagt. Op welke manier het ego ook ingezet wordt; het houdt zich bezig met vergelijken. Dankzij vergelijken kun je leren wat het beste bij jou past. Daarom kun je veel van het ego leren.

Zodra er ergens tegengestribbeld wordt, is het ego aan het werk. Weerstand en spanning worden immers opgebouwd door het ego. Beide vragen om bewustwording om zodoende geheeld te kunnen worden.

Het ego kent een positieve richting
waarin je voor jezelf opkomt.

Het ego kent een negatieve kant
die je in de problemen brengt.

De energie van het wezen

Een geheel andere manier van energie-uitwisseling is dat je de energie *als energie* alle ruimte geeft. In jou is dit de kracht die volledig accepteert en zonder voorwaarden meegaat in de stroom van het leven.

Het wezen kan zonder voorwaarden levend zijn, omdat het niet sterft. Het wezen hoeft ook niets te behouden. Het wezen bestaat uit de mogelijkheid om energie te laten zijn zonder enige verandering. Het wezen schenkt je

alle *mogelijkheden*. Het ego bepaalt vervolgens wat je met die mogelijkheden doet.

Omdat het wezen geen behoefte draagt om energie om te zetten in iets anders, is het wezen het medium om de zijnsenergie in het lichaam te vertegenwoordigen.

De zijnsenergie kan koppelen met alle andere energieën. Koppelen! Niet vermengen. De zijnsenergie kan niets veranderen aan energie. De zijnsenergie kan de elektromagnetische bundeling bij elkaar laten bestaan.

Het ego kan wél energie veranderen, het wezen niet. Dit belangrijke verschil tussen wezen en ego zorgt ervoor dat mogelijkheden omgezet kunnen worden in manifestatie.

Wezenskracht

Wezenskracht is iets wat je alleen in jezelf kunt ontdekken.

Wezenskracht is het verschil kennen tussen ego en wezen en keuze kunnen inzetten om het ego waar nodig te activeren en te deactiveren zodra de taak is volbracht. Wezenskracht is het *bewust* gebruik maken van het ego alsook van het wezen.

Je leert over wezenskracht dankzij de levenslessen die je als vanzelf aangeleerd worden. Levenslessen ontvang je van je familie, via je werk en je relaties.

Wezenskracht geeft vorm aan het leven via de kernkwaliteiten. Ieder mens heeft een persoonlijke kernkwaliteit!

Sommigen herkennen hun wezenskracht al op relatief jonge leeftijd, anderen doen er veel langer over. Geef het wezen altijd zoveel mogelijk levensruimte. Het wezen geeft je mogelijkheden. Zo ervaar je wat het is om ondersteund te worden door jezelf.

Het wezen houdt je op de weg van je levensopdracht.

Bezig zijn met iets wat je ontzettend graag doet brengt ego en wezen in balans. Dit levert wezenskracht op.

Wezenskracht geeft je een verborgen stuwkracht, die voortdurend ondersteunend is in het leven, te beleven. Het helpt je te doen waarvoor je geboren bent. Heb je voor het neerzetten van je levensopdracht naast je wezen ook ego nodig? Ja, nou en of!

Rugspieren

Na wat noodzakelijke omzwervingen langs ego en wezen keren we terug naar de rug. De achterkant van het lichaam biedt de structuur, terwijl de voorkant de voedingskant vertegenwoordigt.

De rugspieren zijn ontzettend belangrijk voor de structuur van het lichaam en voor alle bewegingen. Ze zouden in balans moeten zijn met de buikspieren, zodat de voor- en de achterkant van het lichaam gelijkelijk ondersteund worden in alle bewegingen die er gemaakt worden. Vaak is dit niet het geval.

Onbalans tussen rug- en buikspieren vervormt de majesteitelijke rechtopstaande houding van de mens. Om hier herstel in aan te brengen moeten de spieren van zowel de rug als de buik geactiveerd worden.

Spieren moeten eerst sterker worden voordat ze sterker kunnen zijn. Ruim voldoende bewegen helpt om soepeler en krachtiger te worden. Er wordt tegenwoordig moeite gedaan om de mens meer in beweging te krijgen. En masse worden we hier door de media toe opgeroepen. Omdat we te dik worden. Een van de redenen is dat we teveel zitten! Als je toch een zittend leven leidt, let dan extra op je rugspieren! De volgende oefening is om je bewust te maken van je rug, en hoe je deze zo goed mogelijk rechtop kunt houden, terwijl je op een stoel zit.

Oefening 14 : de ruggengraat

De bedoeling is dat je zo recht mogelijk op een stoel gaat zitten en je rug los van de leuning houdt.

Van onderaf ga je de rug opbouwen. (Doe dit alsjeblieft de volgende keer met je ogen dicht, om beter te kunnen ervaren wat er gebeurt.)

Voel de zitbeentjes. Maak een driehoek in gevoel tussen de zitbeentjes en de beide voeten op heupbreedte. Dat zit stevig.

Boven het staartbeentje zit het heiligbeen. Zet je heiligbeen zo rechtop mogelijk. Denk nog even terug aan het bakje water van de bekkenkom. Zet het bakje recht zodat er geen water verspild wordt.

Boven het heiligbeen komen de vijf lendenwervels. Dit zijn de stevigste en dikste wervels van de hele ruggengraat omdat ze het meeste gewicht moeten dragen.

Als de rug hol aanvoelt, trek je op navelhoogte je lendenwervels wat naar achteren. Stel voor dat je een zwembandje om hebt dat je in zijn geheel naar achteren schuift. Het gevoel van een, twee centimeter is genoeg. Als de lendenwervels goed gestapeld zijn, blijf je de zitbeentjes voelen.

Vervolgens komen de twaalf borstwervels. Stapel op gevoel alle twaalf borstwervels, terwijl je je ribben één voor één ruimte geeft.

Nu komen de zeven nekwervels. Leg hiervoor even een hand achterin je nek op de knobbel die daar zit. Dat is de hoogste borstwervel. Hoe rechter je nekwervels gestapeld kunnen worden, hoe minder die knobbel in je nek uitsteekt. Probeer je nekwervels zo recht mogelijk bovenop de borstwervels te krijgen, zodat de bovenste twee nekwervels als een waterpas kunnen dienen voor de stand van je hoofd, dat daardoor óók rechtop komt te staan.

Sluit even je ogen en voel wat dit gedaan heeft voor je organen. De organen konden zo terugkeren naar de oorspronkelijke positie. Het hart, de longen, de maag, de lever, de milt en de pancreas krijgen door het goed rechtop stapelen van de ruggengraat meer ruimte.

Het grappige is dat je met een gestapelde ruggengraat automatisch een heel klein beetje de buikspieren aangespannen houdt, waardoor de buik niet meer naar buiten zakt.



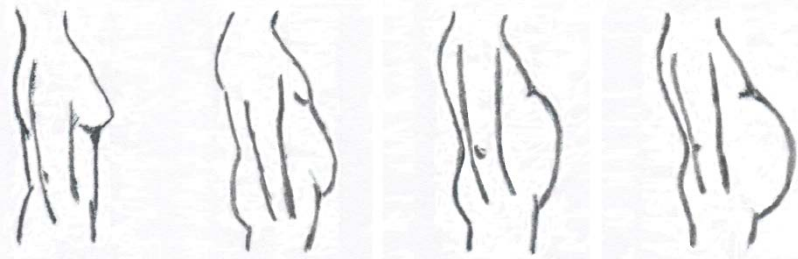
7. De buik

De buik staat voor het wezenlijke zwaartepunt, als centrum van kracht en vitaliteit. De buik heeft sterk contact met het gevoel voor leegte en vervulling. Vervulling speelt zich af in de buik, omdat de ingenomen voedingsstoffen pas in de darmen opgenomen worden. De mond is de inlaatklep, de darmen zijn het opnamecentrum en de anus fungeert als de uitlaat. Er zijn belangrijke functies ondergebracht in dit onderste deel van de romp. Naast opnemen, verteren (darmen) en schoonspoelen (nieren) bevinden de centra van voortplanten zich in en onder de buik. De buik onderhoudt ook contact met de benen en is spiertechnisch behulpzaam bij de grondsteun. De buikwand wordt aan de voorkant ondersteund door spieren. Bij het inademen beweegt de buik naar buiten. Dit gebeurt dankzij de longen en het middenrif.

Hierdoor krijgen de darmen een zachte massage bij iedere ademhaling. Het helpt de darmen bij de peristaltische beweging, zodat reststoffen de uitgang kunnen vinden.

Bolle buiken en vetrollen

Omdat de buik voor de vorm afhankelijk is van de buikspieren, bestaan er veel verschillende figuren. Als we naar de vorm van de buik



kijken, letten we eerst op de vetvorming. Bij een bolle buik is het te zien of de buikspieren of de vetrollen de buitenste laag vormen. Vet dat kiest om aan de binnenkant van de buikspieren te wonen, kent een andere reden dan vet dat zichzelf parkeert aan de buitenkant. Vetrollen hebben te maken met een ‘leegtegevoel’ dat opgevuld wordt. Vet dat kiest voor de binnenkant van de buikspieren geeft de huid een strakgespannen uiterlijk. Klaar voor

de ontplof. Spanning in continuïteit. Alle ingewanden staan op expansie. Expansie. Groter. Meer. Het is een vorm van hebzucht. Vetrollen aan de buitenkant van de buikspieren zijn reserverollen voor moeilijke tijden. Deze vetrol hangt als een extra voedingsvaatje buiten de buikwand. Er is angst voor tekort! Het lichaam laat deze onbewuste angst voor een tekort zien door voor de zekerheid te hamsteren.

De hangbuik

Als je de buik maar laat hangen zonder enige spierondersteuning is dat gemakzucht of een gevoel van moedeloosheid. De buik hangt er wel, maar jij woont erboven. Hangbuiken zijn buiken waarbij de bolling laag zit. (Bij de bierbuik zit de bolling hoger. Daar puilt de buik uit waar de ribben ophouden.)

Een hangbuik ontstaat door een scheiding tussen gedachten en gevoelens. De eenheid is verbroken. Er wordt geen rekening gehouden met 'spijs' verteren. Alsof het onbelangrijk is welke geestelijke voeding er ingenomen wordt. Er wordt te weinig op de eigen gevoelens gelet.



De bovenrug wijkt bij de hangbuik naar achteren om tegenwicht te geven. De buikspieren zijn uitgerekt en geven geen steun meer aan de ingewanden. Deze puilen over de voorrand van de bekkenkom.

Bij een hangende buik hoort vaak een de ingezakte bovenrug. Een rug waarbij de koppen van de bovenarmen naar voren komen. Er mag tijd gemaakt worden om zichzelf meer te ondersteunen.

Een tijdelijke hangbuik ontstaat als je moe bent. Zo'n buik zie je het beste wanneer iemand staat. Als de rug goed recht en lang gemaakt wordt, is vaak ook het grootste deel van deze hangbuik verdwenen. Door vermoeidheid zakt de rug in met als resultaat dat de buik naar voren komt. De ruggensteun zakt weg. Op zich is dat voor het lichaam een belastende houding. De ribbenkast wordt namelijk aan de voorkant naar beneden en naar binnen gedrukt. Er is zo minder ruimte om adem te halen, waardoor er minder zuurstof binnenkomt. De buik zakt naar voren om ruimte te maken voor de ademende longen. De schouders zakken naar voren en tot slot zakt het hoofd wat naar voren. Dit is een eerlijke houding van moe zijn.

Als je vaak vermoeid bent en in deze houding terugzakt, komt het lichaam je tegemoet door zich aan deze constante overbelasting aan te passen. Het is zichtbaar in de houding, maar wordt niet gevoeld in beleving.

Op deze manier ontstaat een gewoontehouding.

Een gewoontehouding geeft altijd aan waar er langdurige belasting bestaat. Het lichaam lijkt gestopt te zijn met het geven van signalen van overbelasting. Het lichaam geeft die signalen nog wel, maar héél zachtjes waardoor je het niet meer in de gaten hebt. Wanneer het lichaam ophoudt om harde signalen te geven, moet je alert worden!

Observatie *Ik nodig je uit om te onderzoeken of je overbelast bent. Ga tien minuten aan één stuk keurig rechtop zitten, met een lange, rechte rug en licht aangespannen buikspieren en alle organen zoveel mogelijk binnenboord. Hoe korter je dit kunt volhouden, hoe groter de overbelasting. Zo voel je de signalen weer.*

Het lijkt handig dat het lichaam je probeert te beschermen door het niet meer te laten voelen. Daarmee blijf je echter over je grenzen heengaan. Het is juist bij vermoeidheid de bedoeling dat de overbelasting ophoudt.

Bierbuiken



Gewenning, aangeleerd gedrag, langdurige onderdrukking van ongewenste gevoelens; het zijn de machtige vormgevers van ons lichaam! De bierbuik ontstaat als de buik is overgegaan van hangen naar uitpuilen. Bierbuiken beginnen bij de maag al naar buiten te puilen. De hele spijsvertering wordt zover mogelijk buiten het lichaam gedrukt. Als de buik zo ver voor het lichaam uitgeschoven is, bestaat er een afkeer van gevoelens. Er is geen idee hoe ‘het allemaal’ verteerd moet worden. De houding en de buik laten een ontoereikende verdediging zien. Het toestaan dat de darmen - waar de verwerking en opname van nuttige voedingsstoffen zit - ver buiten zichzelf gelegd

wordt is een teken van het niet kunnen verwerken van de last.

Zwaarlijvigheid is een teken dat er gevoelens van innerlijke leegte onderdrukt worden. Een gevoel van innerlijke leegte ontstaat door verlies van contact met het wezen en de intuïtieve gevoelens.

De opgeblazen buik

Soms heb je een opgeblazen gevoel. Meestal heb je dan teveel gegeten. Een opgeblazen *gevoel* gaat over. Een opgeblazen *buik* is permanenter. Bij een opgeblazen buik staat de huid strakgespannen. Zo'n buik laat 'overdoing' zien. In welk levensdeel wordt er continu een 'veel te veel' aangeleverd? Er is sprake van een onmatigheid. Er wordt toegestaan dat de spijsvertering te vol blijft. Een te volle spijsvertering vraagt om ontlasting en ontgifting. De organen willen – ook op psychosomatisch niveau – minder belast worden. Welke kernkwaliteit wordt platgedrukt door de omstandigheden? Gegarandeerd dat de drager van de opgeblazen buik zelf het antwoord weet.



De ingetrokken buik

Een ingetrokken buik ziet eruit als het moment net voordat je gaat overgeven. Het is moeilijk om nog 'iets naar binnen' te krijgen, om voeding/voeding te krijgen. Als je hierbij overdrijft (iets wat je nooit zult toegeven) kan dat duiden op keiharde zelfdiscipline. Mogelijk heb je genoeg voor je kiezen gekregen en ben je toe aan een periode van rust. Een ingetrokken buik kent vaak erg strakke buikspieren en dat belemmert een soepele ademhaling. De ademhaling kan niet tot onder in de buik komen. Er wordt 'onder de schouders' en in de flanken geademd. De ademhaling is ingesnoerd. Er is geen leefruimte voor het zelf. De ademhaling behoort de buik te ondersteunen.

De maag is de vergaarbak waar het voedsel wordt opgevangen. Ook geestelijk 'voedsel' komt binnen in de maag. Als een gebeurtenis voor het wezen niet voedend is, is dat qua signaal even kort in de maag te voelen.

De ingetrokken hoge buik doet zichzelf tekort, zet zichzelf op slot en gunt zichzelf te weinig voeding.

Hij houdt vast aan wat hij kent en opent zich te weinig voor het nieuwe. Hij leeft op zijn bestaande kennis. Wat er vanuit het verleden nog te ver-



stouwen is, wordt onvoldoende doorgestuurd richting verwerking.

Bij de dieren is de buik een uiterst kwetsbaar lichaamsdeel. Een hond gaat op zijn rug liggen bij overgave. Een kat die je vertrouwt, mag je op de buik aaien. Bij een ingetrokken buik wordt het kwetsbare gebied naar binnengetrokken. Niet meer beschadiging aanleveren is een punt van aandacht. Wat er nodig is, is veiligheid, meer geruststelling, meer affectie.

De platte en rechte buik

Een platte buik kan gemakkelijk in- en uitzetten bij de ademhaling. Bij een platte buik kunnen de buikspieren goed ondersteuning bieden aan de voorkant van de bekkenkom. De bekkenkom wordt aan alle kanten ondersteund, zodat er geen energie verloren gaat.

Ieder van ons heeft twee verschillende potjes energie. Een potje voor dagelijks gebruik en een potje dat leger wordt naarmate we ouder worden. Ons dagelijkse potje vullen we elke nacht aan door te slapen.

Een platte buik zorgt voor minder verlies uit het dagelijkse potje. Het andere potje, ons levenspotje, loopt van de wieg naar het graf. Een rechte buik wil zeggen dat de buikspieren goed samenwerken met de rugspieren. Ze maken balans tussen de voorkant en de achterkant van het lichaam. Er is een actieve buikwand. Een buikwand die spant wanneer het nodig is en ontspant wanneer er geen appèl op wordt gedaan. Een rechte buikwand kent een verbondenheid met het onder- en bovenlijf. Geen insnoeringen, geen uitpuilingen, alle organen liggen op hun plaats en worden ondersteund door de bekkenbodem.



Buik en rug

De buik en de rug behoren een samenwerkingsverband te hebben waarbij beiden evenveel te zeggen hebben. De ruggengraat wordt door de samenwerking van de rug- en buikspieren ondersteund. Als deze samenwerking niet in evenwicht is, ontstaan er afwijkende gewoontehoudingen. De ingezakte houding ontstaat door overbelasting. De buik zakt uit en de bovenrug wijkt naar achteren, waardoor bij het starten van een loopbeweging de rug eerst in beweging moet komen voordat er beweging in de benen kan

ontstaan. De rug wordt zo een rem op de beweeglijkheid. De ingezakte rughouding kent een gevoel van berusting. Een rechte houding kent balans tussen de rug- en buikspieren. Deze houding is direct klaar om te bewegen. In rust staat het gewicht van de schouders recht boven de heupen. Hierdoor is het voor de buik- en rugspieren eenvoudiger om balans te houden. De overactieve rughouding kent een gevoel van haast. De rugspieren zijn sterker dan de buikspieren. Door deze ongelijkheid krijgen de onderrug en de knieën het harder te verduren. Zowel de ingezakte als de overactieve rughouding zijn kandidaten voor lage rugpijn.



ingezakt



recht



overactief

Buikwerk

Als je de buik wilt ondersteunen, span dan de buikspieren op 'blaashoogte' aan. Dit geeft meestal al voldoende ondersteuning. Als tegelijkertijd de ruggengraat opgestrekt wordt, heeft dat een andere houding tot gevolg. De ribbenkast komt hierdoor aan de voorkant iets omhoog, waardoor de maag en andere ingewanden meer ruimte krijgen om binnenboord te blijven. Hierdoor ontstaat een effectief lengteverschil van een halve centimeter. Het is een weldaad voor de rug, de buik en de ingewanden als deze extra grondsteun gegeven wordt.

Oefening 15 : voor de buikspieren

Ga op het voorste deel van de stoelzitting zitten met een rechte rug. Span op 'blaashoogte' je buikspieren aan en leun een paar centimeter naar

achteren met op navelhoogte je ruggengraat wat naar achteren geduwd. Je mag zelfs je ribbenkast een beetje naar beneden laten zakken. De spieren die straks behulpzaam zijn om de buikspieren te versterken zijn de spieren van je bovenbenen.

Til nu je rechterknie op zodat hij loskomt van de stoelzitting. De onderkant van je been mag bungelen, je tilt alleen de knie op. Hou deze houding minstens vijftien tellen vast en zet je been dan weer langzaam terug. Vergeet niet door te ademen. Merk op wat er in je buik gebeurt. Span je je buikspieren op? Voel je niets, leg dan je handen op de tafel. Nu voel je wel je buikspieren. Kijk eens of je ondertussen nog kunt praten.... Wissel dan van been. Ga door met de oefening. Je gebruikt je rechte en schuine buikspieren bij deze oefening. Op een gegeven moment gaat ook je rug meewerken om dat been opgetild te kunnen houden. Je voelt allerlei spieren die gaan meewerken. En wissel....

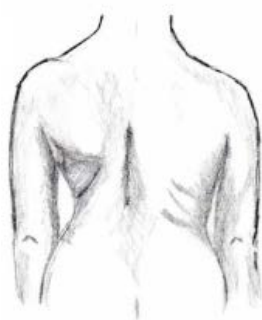
In het begin kunnen je sterke spieren jouw been wel optillen. Als die spieren vermoeid raken, komen er allerlei hulpspieren (synergisten) bij om de beweging te ondersteunen. Ze helpen mee om je been op zijn plek te houden. Daarom voelt de oefening bij de derde keer zwaarder dan de eerste keer. Zo help je mee om kracht in je buik- en bovenbenenspiieren op te bouwen.

Als je geen klachten aan je heupen of je liezen hebt, kun je verder gaan. Anders moet je de rest van de oefening niet doen.

Til je rechterknie op tot bijna tegen de onderkant van de tafel of het bureau. Draai nu je onderbeen een kwartslag naar binnen zodat je voet voor het linker onderbeen uitkomt. Ongeveer op kuithoogte. Zo gebruik je een andere aanhechting van je bovenbeenspiieren. Let hierbij goed op je onderrug. Je mag je onderrug in het begin niet voelen. Voel je je rug in het begin wel, dan heb je eerst meer buikspiertraining nodig! Voel je je rug niet, dan houd je je been vijftien tellen in deze positie en zet daarna je been weer rustig terug. Let op verborgen hulpspieren: je kunt met je armen/handen gaan terugduwen. Je kunt zelfs je schouders gaan spannen. Alleen spieren kunnen erbij komen om je te ondersteunen in je beweging. Ontspan ze zodra je merkt dat je ze aanspant. Het gaat om je buikspieren.

8. Asymmetrische lichamen

A-symmetrisch betekent ongelijkheid in de vorm. Asymmetrie is een verbroken symmetrie. Bijvoorbeeld wanneer de ene schouder hoger zit dan de andere. Niemand is helemaal symmetrisch en een klein verschil is nog geen asymmetrie. Een beenlengteverschil van een centimeter creëert op den duur wel een asymmetrie. De ene heup zit daardoor hoger. Het kan rugklachten opleveren! Ongelijkheid bij de heupen gaat over innerlijke onenigheid in de weg die er bewandeld wordt.



Wat hogerop kan een scoliose (kromming in de ruggengraat) ook een asymmetrie veroorzaken. Ongelijkheid op schouderhoogte betreft ongelijkheid van de mannelijke en vrouwelijke energie in de persoon. Als er een asymmetrie in het lichaam is ontstaan, bestaat er een innerlijk conflict tussen ‘angst of twijfel’ aan de ene kant en ‘moeten of willen’ aan de andere kant. Het houdt verband met de huidige omstandigheden en de toekomstverwachtingen.

Asymmetrie herkennen

Bij het herkennen van een asymmetrie is het goed opletten waar je aandacht in eerste instantie naar toegetrokken wordt als je op een paar meter afstand naar iemand kijkt. Hierbij gaat het niet om de vorm, maar om de uitstraling en de energie. Wordt de aandacht naar de boven- of de onderkant van het lichaam getrokken? Wordt de aandacht naar de linker- of rechterkant van het lichaam getrokken? Hoe levendig toont een bepaald gebied van het lichaam? Welk deel trekt geen belangstelling? Zo kan het ene gebied er actief uitzien, terwijl een ander deel minder levendig toont. Pas daarna kijk je naar de vorm. Misschien merk je op dat sommige lichaamsdelen in verhouding te iel of te groot zijn. Stevige armen en dunne beentjes bijvoorbeeld. Het kan ook zijn dat de ene schouder hoger zit dan de andere. Dat het ene oor hoger zit dan het andere. Misschien is het hoofd aan de grote kant in verhouding met de rest. Of de bovenste helft van het lichaam lijkt niet te passen bij de onderste helft.

Symmetrie is een vorm van schoonheid. We vinden iemand mooi als zij of hij een symmetrisch gezicht heeft. Gelijke wenkbrauwen, een juiste wang- en jukbeenverhouding, gelijke oorhoogte, ogen even helder en geopend, beide neusvleugels even groot.

Een symmetrisch lichaam doet de rest. Een natuurlijke schoonheid wordt als aantrekkelijk gezien en goed genetisch materiaal voor de voortplanting.

Asymmetrie onder - boven

Een asymmetrie tussen onder en boven gaat over topzwaar of bodemzwaar zijn. Het figuur van een Jerommeke of dat van een peer. Het Jerommeke-type kent brede, imponerende schouders met een ‘te dun onderstel’. Alle aandacht gaat naar het bovenlichaam. De benen lijken te zwak om het gewicht van de torso te dragen. Het lijkt ook of de benen als onderdanen behandeld worden. Het zijn vaak mensen die zelfverzekerd zijn. Zelfs dominant. Ze zijn meestal actief en blij met zichzelf. Vaak zijn ze verstandelijk ingesteld, soms zijn ze ijdel.

Bij iemand die bodemzwaar is, toont de onderkant van het lichaam zwaarder dan de bovenkant. Als je alleen de bovenkant zou zien, zou je een frêle poppetje zien. Iemand met een peer-vorm is iemand met smalle schouders en brede heupen. Deze mensen zijn vaak zorgzaam, hebben minder ego, staan wél in een goed contact met hun gevoel en weten meestal prima welk pad ze in hun leven willen bewandelen. Het zijn mensen met een warme inborst.

Iemand die duidelijk te zwaar is geworden door overgewicht, zet het eigen levenspad bovenmatig onder druk. Het zijn dan niet alleen de benen die het moeilijk hebben; ook de buikwand, de rug en de bekkenbodem krijgen het zwaarder te verduren.

Asymmetrie voor - achter

Bij een asymmetrie tussen de voor- en achterkant van het lichaam vind je de grootste verrassingen. De voorkant van het lichaam laat de manier zien waarop iemand zichzelf presenteert aan de wereld. De voorkant van het lichaam gaat over het heden, de achterkant gaat over wat er is waargemaakt. Soms zie je iemand die er aan de voorkant fris en vrolijk uitziet en als zo’n persoon voorbijloopt zie je een moedeloze of bedrukte achterkant.

Dan heb je een asymmetrie te pakken. Je ziet op deze manier dat het verleden kruim heeft gekost. Wanneer voor en achter een gelijke indruk geven, dan is er geen asymmetrie.

Je kunt je eigen achterkant niet zien, behalve in een spiegel. De achterkant van het lichaam staat symbool voor je 'verstopte kant'. In de verstopte kant 'wonen' delen van jezelf, die je liever niet zichtbaar wilt maken. Delen als het bange kind, of de vloekende mopperaar. Kortom gekwetste gevoelsdelen, die we zelf ook liever niet meemaken.

Hoe meer delen van jezelf verstopt worden, hoe sterker het via anderen in de directe omgeving aangedragen wordt. Een paar voorbeelden: Bij iemand die snel boos is, leeft een vredespropagandist of een susser in de directe omgeving. Als je niet snel commentaar durft te leveren, dan is er iemand in je buurt die dat juist wél kan. Ben je iemand die weinig praat over zichzelf, dan heb je mensen in de buurt die het constant over zichzelf hebben. Dit heet spiegelen. Onbalans wordt op deze manier zichtbaar voor beiden! Via het gedrag van anderen kun je te leren welke volumeknoppen van jezelf niet juist zijn afgesteld.

Er ontstaat een asymmetrie tussen de voor- en achterkant van het lichaam qua energie-uitstraling. Een asymmetrie tussen de voor- en achterkant herken je dus door de levendigheid te bekijken.

Asymmetrie rechts - links



Een asymmetrie tussen de rechter- en de linkerlichaamshelft treedt meestal op als een verschil in lengte en vorm van de lichaamshelften. Het geeft de indruk dat één lichaamshelft langer is dan de andere. Van alle asymmetrieën is de asymmetrie tussen de linker- en rechter lichaamshelft het sterkst gericht op een vormverschil.

Een gedrongen linkerkant wijst op verdringing van de ontvangende, naar binnen gerichte kant van zichzelf. Een gedrongen rechterkant wijst op verdringing van de energieke meer naar buitengerichte kant van zichzelf. De andere lichaamshelft zal energieke tonen. De lichaamshelften die langer lijken, hebben meer innerlijke ruimte ter beschikking, waarbij de rechterkant de mentale kant vormt en de linker de gevoelskant.

Wanneer je merkt dat je steeds alleen maar naar één helft van iemand kijkt, is het evenwicht tussen het gemoed en de logica verstoord.

Het basisgevoel

Alle gevoelens ontstaan uit slechts drie grondtonen. Meer niet.

Die grondtonen zijn angst, twijfel en vertrouwen. Iedere gedachte en elk gevoel komt uit één van deze drie grondtonen! Iedere grondtoon is in staat om een scala van gevoelens en gedachten te produceren. Angst geeft allerlei gedachten en gevoelens waarbij je je bedreigd en onveilig voelt. Angst is de diepste oorsprong van kwaadheid en verdriet. Bij kwaadheid en verdriet is er altijd angst voor verlies.

Twijfel brengt niets tot daadkracht. Twijfelen heeft tijd en ruimte nodig. Twijfel zorgt voor heel veel gedachten. Het zorgt voor veel meer gedachten dan er nodig zijn.

Vertrouwen sterkt het persoonlijk zelfbewustzijn. Vertrouwen creëert een vorm van waarde. Vertrouwen is géén zekerheid.

Vertrouwen behoort wederzijds te zijn!

Vertrouwen bij de een kan twijfel of angst bij de ander veroorzaken. Wederzijds vertrouwen beloven we elkaar bij het huwelijk. Beloven is als geloven. Soms werkt het, soms niet.

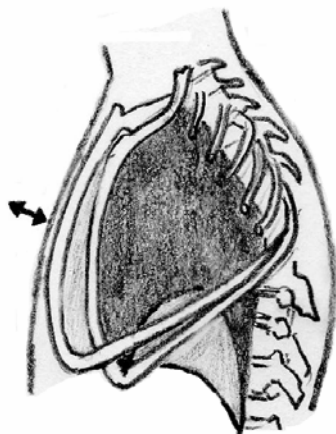
De drie grondtonen angst, twijfel en vertrouwen geven een sterke onderstroom van gevoelens. Voor je het weet word je meegezogen naar de grondtoon die je gewend bent. In die grondtoon ben je ervaringsdeskundige. De sterkste grondtoon vormt het basisgevoel.

Het basisgevoel is de onderstroom van onafgebroken gevoelsaanwezigheid, die in het bewustzijn los kan staan van wat er in het 'hier-en-nu' gebeurt. Een soort van achtergrondruis. Een onderstroom beïnvloedt je onbewust constant. Hormonen, neurotransmitters met hun onderlinge verhoudingen en inzetbaarheid geven kleur aan het basisgevoel. In de gewoontehouding en de manier van bewegen vind je het belangrijkste basisgevoel terug.

9. De borstkas

De borstkas - met de ribben als kooiconstructie - lijkt wel wat op een harnas om hart en longen te beschermen. Hart en longen zorgen voor twee zéér belangrijke ritmes in het lichaam. Het ademritme en de hartslag hebben een buitengewoon sterke relatie. Zoals geen enkel huwelijk alleen maar in zonneschijn en liefde baadt, gebeurt dat ook niet met de adem en de hartslag. Beiden kunnen wat van slag raken door belasting en emoties. Er kunnen hartkloppingen en een gevoel van benauwdheid ontstaan. Beide ritmes in hun eigenheid via de adem samen laten komen brengt ontspanning. Adem, wees luisterend naar je hart.

De borstkas hoort beweeglijk te zijn. Strakheid in de borstkas geeft aan dat er beperkt wordt. Als je niet volledig vrijuit kunt ademen, is er spanning aanwezig en treedt er verstarring op. Bij het inademen zet de borstkas uit. Hierbij komt het borstbeen iets naar boven. Inademen is mannelijke energie opnemen. Uidademen is de vrouwelijke energie rondsturen. Wil je je-zelf activeren dan is het verstandig om extra diep in te ademen en je wat op te blazen. Wil je meer saamhorigheid in je leven, let dan op de uidademing. Laat de adem ontsnappen als bij een hoorbare tevreden zucht. Voor iedereen die meer cadans nodig heeft is het goed om op te letten of de in- en uidademing beiden evenveel ruimte krijgen.



De opgezette borstkas

De opgezette borstkas ziet eruit alsof hij opgeblazen is. Alsof je constant vol zit met lucht. Loslaten van het oude valt niet mee voor een opgeblazen borst. Gekwetste gevoelens zullen vastgehouden en onderdrukt worden. Er wordt veel energie naar de kooi gepompt. Mogelijk worden gevoelens oninteressant gevonden. Ze krijgen beslist niet de aandacht die

ze verdienen. Een opgezette borst doet dominantie vermoeden, maar is eerder een verkramping. De kooiconstructie wordt de gevangenis waar de kwetsbaarheid in wordt opgesloten.

Het bewust leren ontspannen van de ademhalingsspieren kan een hulpmiddel zijn om een lossere bovenkant te kweken. Het zal echter ook de vastgeklonken gevoelens uit de boeien halen.

De ingevallen borstkas

Fragiel. Beetje breekbaar om te zien. Het ziet er uit alsof de borstkas een tikkeltje is achtergebleven. Het geeft een indruk van berusting. De gekwetstheid is diep verstopt. Van laat maar, ik kan er toch niet tegenop. Berusten is het verleden vasthouden, en intussen de negatieve gevoelens omklemmen. Bij een ingevallen borstkas mag je leren inademen. Diep. Lekker diep. Inademen om voor jezelf te leven. Zo krijg je je energie weer terug. De ingevallen borstkas heeft als start een hoge ademhaling nodig, waarbij het accent op de borstadem ligt. Bij een diepe inademing maak je adrenalin aan om tot daadkracht te kunnen komen.

Maak eerst de borstademhaling in orde en ga pas daarna de buikademhaling bijwerken.

Het middenrif

Tijdens het ademen mag ook de buik van ganser harte meebewegen. Vrij en vol inademen laat de buik en de ribben uitzetten. Dit gebeurt dankzij het middenrif. Het middenrif is een belangrijke ademhalingsspier. Wanneer de borstkas zich als een kast gedraagt, is ook het middenrif strak en gespannen. Je kunt er zelfs darmklachten van krijgen.

Het middenrif zakt naar beneden bij het inademen, als de longen zich uitzetten. Zodat het hart de ruimte behoudt en niet geplet wordt. De darmen krijgen wel minder ruimte en daarom zet de buik uit naar voren. Dit is heel natuurlijk. Bij het uitademen ontspant het middenrif zich weer, de buik komt weer naar binnen en de ribben zakken wat naar beneden. Dit alles bij elkaar is een heleboel beweging. Hoe strakker je jezelf in een keurslijf zet, hoe minder beweging het middenrif gaat vertonen. De ademhaling wordt hierdoor oppervlakkiger.

Een stug middenrif kan ook ontstaan door te weinig beweging. Sporten,

dansen, fietsen en stevig bewegen is goed om diep te moeten ademen en die adem ook nodig te hebben. Dit doe je om het middenrif te activeren en om het tempo van de hartslag even op te voeren. Uitdaging. Zweten. Hijgen. De ritmes van hart en adem blijven samenwerken. Het brengt meer adem, meer zuurstof voor het lichaam, meer activiteit in de spieren, en je voelt dat je mens bent. De mens is niet geboren om te zitten. Sta niet alleen ieder kwartier eventjes op. Ga minder zitten! Sporten brengt het middenrif in beweging en dat is gezond voor je.

De ongedwongen borstkas

Bij een ongedwongen borst kan de in- en uitadem moeiteloos stromen. De adem neemt en krijgt alle ruimte. De ritmes kloppen. Het hart heeft vertrouwen. De gevoelens die met het hart in verbinding staan kunnen zonder bepantsering moeiteloos en ongehinderd in- en uitstromen. Er is voldoende soepelheid om een beweeglijke kooiconstructie te garanderen. Volledig en ontspannen ademhalen vitaliseert en voedt het hele lichaam. Een soepel middenrif is een middenrif waarin ‘mogen’ hoogtij viert. ‘Mogen’ creëert een ongedwongen borstkas.

Oefening 16 : voor de borstspieren

Geef jezelf een hand zoals op de tekening. Hou je ellebogen hierbij goed naar buiten en duw je handen zachtjes in elkaar. Een beetje spanning is genoeg. Het gaat erom dat je je borstspieren aanspant en niet je handen kreukelt. Je kunt het effect versterken door je schouders naar beneden te houden en je ellebogen goed horizontaal naar buiten te houden. Voel van binnenuit of je aan de onderkant van je schouderbladen iets van aanspanning kunt creëren. Dat zou wenselijk zijn, omdat dan niet alleen de biceps en borstspieren gebruikt worden voor het duwen, maar ook de middenrug.



Wanneer je je schouderbladen extra naar beneden trekt, kan je middenrug gemakkelijker meedoen. Zo span je dankzij het jezelf-een-handje-geven de borstspieren en de spieren van je middenrug aan!

Hierna probeer je je handen uit elkaar te trekken, terwijl ze elkaar tegelijkertijd vasthouden. Houd ook nu je schouderbladen naar beneden. Zo krijgt de zijkant van je ribbenkooi meer ruimte.

Merk op of je je middenrug kunt blijven voelen. Nog een paar keer afwisselen: half minuutje duwen, half minuutje trekken. Twee keer is genoeg.

10. De Schouders

Zoals de benen en heupen symbool staan voor ‘de weg bewandelen’ zo staan de schouders symbool voor de ‘zaken aanpakken en verwerken’. De onderkant van het lichaam heeft de afdeling verplaatsen en de bovenpartij ontfermt zich over het handelen.

De schouders nemen zelfexpressie en communicatie voor hun rekening. De houding van de schouders en de beweeglijkheid van de armen zijn aanwijzingen voor bestaande emoties. Er zijn heel wat gezegdes over schouders, zoals ‘je schouders ergens onder zetten’. Of ‘je schouders ergens voor ophalen’ en niet van plan zijn om iets te gaan doen. Emoties ontstaan doordat je iets absorbeert. Emoties worden in het lichaam vrij gemakkelijk zichtbaar in de schouderpartij. Zeker als eenzelfde soort emotie vaak voorkomt. Gespannen schouders zijn het gevolg.



De schouderpartij kent een grote beweeglijkheid. Dat moet ook wel, willen de armen alle kanten op kunnen bewegen. De schoudergordel wordt gevormd door het sleutelbeen, de kop van de bovenarm en het schouderblad. De schouderpartij zit dus aan de voor- én aan de achterkant. De schouderpartij kent net als alle andere gewrichten stevige ligamenten. Ligamenten zijn versterkingsbanden die de zaak bij elkaar houden. De grote flexibiliteit van de schouder is te danken aan het zeer beweeglijke kogelgewricht in de kop van de bovenarm. Vanwege die grote beweeglijkheid kunnen de schouders op veel manieren gebruikt worden om uitdrukking te geven aan emoties. Wat doe je als je ergens over twijfelt? Juist. Dan haal je je schouders even op. Net even op een andere manier dan wanneer je niet van plan bent om te gaan handelen. Wat doe je als je angstig bent? Je trekt je schouders op en ze komen een beetje naar voren. Hoe strakker en harder het spierweefsel in de schouderpartij tijdens een ontspanning aanvoelt, hoe meer spanning erin is opgeslagen. Onverwerkte spanning wordt bij elkaar gehouden door het ego. Het ego vergelijkt alles-wat-er-nu-gebeurt met wat er in het verleden is gebeurd. Hierdoor kan een huidige situatie dankzij spanningsopslag eerder als spanningsvol ervaren worden. Waardoor de schouders nog meer span-

ning te verduren krijgen. Zo leeft het verleden mee in het heden. Schoudervormen zijn verschillend. Smal, breed, hoog, laag, hoekig, recht, afhangend. De vorm van de schouder herken je door vanaf de oren denkbeeldig een druppeltje water naar beneden te laten lopen. Hoe loopt dat druppeltje over de schouder?



Schouderlijnen: *afhangend* *recht* *hoekig* *opgetrokken*

Bij *afhangende* schouders maakt de druppel water meer vaart.

Bij de *rechte* schouders, loopt de waterdruppel rustig door naar de kop van de bovenarm.

Bij een *hoekige* schouder komt de waterdruppel net de bocht om bij de overgang van de nek naar de schouder, en blijft vervolgens hangen of loopt heel langzaam met horten en stoten verder.

Bij een *opgetrokken* schouder rolt de denkbeeldige druppel naar het kuiltje in de keel.

Afhangende schouders

Schouders, waarbij het waterdruppeltje meer vaart krijgt als het vanaf de nek naar beneden loopt, heten afhangend.



Wanneer dit tegelijkertijd met smalle schouders voorkomt, lijkt het of de persoon niet veel kan (ver)-dragen. De kapstok lijkt te klein. Zolang we schouders vergelijken met het vermogen om lasten te dragen, komen afhangende smalle schouders er bekaaid af. Gek genoeg is het zo, dat afhangende schouders juist over een enorm doorzettingsvermogen beschikken. Al zullen ze zich keer op keer

moeten bewijzen. Wanneer afhangende schouders samen met brede schouders voorkomen, vervalt het hele idee van zwakke draagkracht. Dan wordt er gemeend dat zorgen gemakkelijk van je afglijden, zoals bij de waterdruppel. Afhangende schouders zijn net als de andere schoudervormen berekend op alle schoudertaken.

Rechte schouders

Bij rechte schouders is de hele schoudergordel in balans verdeeld over de voor en de achterkant van het lichaam. De borstkas is open, het sleutelbeen is mooi breed en de schouders vallen niet voorover. Rechte schouders zijn schouders waarbij de voor- en de achterkant er even energiek uitziet. Rechte schouders zijn geen oppotter van spanningen en kunnen voldoende belasting aan zonder te bezwijken. Er is ruim voldoende stabiliteit, zowel in het innerlijk als in contact met de omgeving.



Hoekige schouders

Hoekige schouders hebben ruim voldoende draagvlak. Schoudertassen blijven moeiteloos hangen. Bij hoekige schouders loopt de lijn van het sleutelbeen lichtjes op. Hoekige schouders geven het gevoel van kracht en van vertrouwen. Je ervaart betrouwbaarheid.

Wanneer hoekige schouders vergezeld zijn van een lange nek dragen ze potentieel uit. Bij hoekige schouders en een korte nek, heb je al gauw het idee dat het hoofd wordt ingetrokken en zo lijkt het op verlegenheid. Je kunt je hierin lelijk vergissen. Hoekige schouders behoren je een gevoel van ontspanning te geven wanneer je ze ziet. Anders is er iets aan de hand.

Wanneer er spanning aanwezig is, toont een rechte schouder namelijk ook hoekig. Kijk bij hoekige schouders of er een asymmetrie aanwezig is tussen de voor- en de achterkant van het lichaam. Vaak toont de voorkant



actief en toont de achterkant passief. Dan is de kans groot dat de schouders hoekig zijn geworden door opgebouwde spanning.

Opgetrokken hoge schouders (angst)

Opgetrokken hoge schouders zijn gespannen schouders. De woorden ‘moeten en willen’ en ‘mislukken’ zijn behoorlijk sterk aanwezig in het gedachtegoed. Er is een voortdurende alertheid op een mogelijke opdracht, die dan vervolgens zal móeten lukken. Hierdoor ontstaat een ophoping van ‘afwacht’-spanning. Het is normaal dat bij een schrikreactie de schouders opgetrokken worden. Maar als er voortdurend een onderton van enerverende ‘afwacht’-spanning aanwezig is, worden de schouders constant opgetrokken en dat is niet normaal. Spieren verhard en worden stugger als ze zich voortdurend moeten schrap zetten.



Bij opgetrokken schouders leeft een afwachtende vorm van angst, ‘wanneer zal het..., wanneer krijg ik eindelijk rust?’ Je kunt hierbij voor van alles bang zijn. Het terecht of onterecht bang zijn is hierbij niet eens van belang. Er is angst en deze veroorzaakt spanning. En dat heeft weer effect op de spieren van de schouders.

Wanneer je een chronische onderton van angst hebt, komt het lichaam je tegemoet door een angstige gewoontehouding aan te nemen en de schouders op te trekken. Van deze houding heb je heel lang geen last. Met andere woorden: de zorgen blijf je wél beleven; de chronisch opgetrokken schouders niet. Soms komt het lichaam je te goed tegemoet. Zo blijf je niet attent op spanningen die veroorzaakt worden door je eigen denkbeelden.

‘Het zal mijn tijd wel duren’ laat de schouders naar beneden zakken. Een andere reden waardoor chronisch opgetrokken schouders ontstaan, is het je langdurig flinker voordoen dan voor het lichaam wenselijk is. Je schouders eronder zetten. Volhouden. Je schrap zetten. Vasthouden. Het lukt wel.

Observatie *Ik nodig je uit om je schouders een centimeter op te trekken. Houd deze houding even vast. Merk op hoe dit voelt. Het is een*

manier om je schrap te zetten tegen informatie die van buiten op je afkomt. Het is een vorm van zich klaarmaken voor een mogelijke strijd. Dieren doen dit ook. Het is een teken van je sterker voordoen dan je bent.

Naar voren gehouden schouders (bescherming)

De armen en schouders geven de manier aan waarop iemand zich opent naar de wereld. Of waarop iemand zich ervoor afsluit.

Bij een geopende houding naar de buitenwereld geven de koppen van de bovenarmen een wijde indruk. Bij geslotenheid krijg je bij het sleutelbeen aan de kant van de bovenarm een kuiltje. Wanneer er bescherming gewenst wordt, worden de koppen van de bovenarmen naar voren getrokken. Zo ontstaan die kuiltjes.

Heeft iemand weinig te vrezen van de wereld en de directe omgeving dan zijn de kuiltjes weg. Bestaat er een periode van onveiligheid dan komen de kuiltjes weer opzetten. De kuiltjes hoeven dus niet permanent te zijn. Ze verschijnen bij onzekerheid en verdwijnen langzaam wanneer de zekerheid toeneemt en de omgeving veilig is.

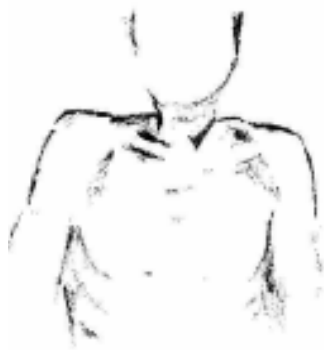
Naar voren- én opgetrokken schouders (beschadiging)

Naar voren- en opgetrokken schouders zijn een stille kreet om hulp! Zich schrap zetten tegen de omstandigheden en geleerd hebben dat het toch geen zin heeft, is zichtbaar geworden in de schouders.

De schouders krommen alsof ze de borst en het hart willen beschermen. Het bovenste deel van de borstkas wordt ingetrokken gehouden, terwijl de armen tegen de zijden gedrukt worden. Zelfbescherming.

Deze houding neem je ook aan bij pijn in de buik. Hoewel dan de armen om het middel gehouden worden. Zijn de schouders zowel naar voren getrokken alsook opgetrokken dan bestaat er angst voor werkelijke beschadiging!

Dit soort schouders heeft vaak een bovenrug die er uitziet als het schild van een schildpad. Er is bescherming nodig!



Mensen die erg eenzaam zijn, kunnen naar voren- en opgetrokken schouders ontwikkelen. Aandacht geven doet wonderen voor hen en hun schouders. Bij mensen boven de 70 jaar heeft meer dan 80 % vastzittende schouders. Vakkundige massage zou voor deze leeftijdsgroep in de ziektekostenverzekering moeten zitten!

Oefening 17 : schouder ‘plakt’ aan oor

Nu volgt een oefening om opgetrokken schouders meer op hun plaats te krijgen. Zit goed rechtop en trek je rechterschouder zo hoog mogelijk op en ‘plak’ je rechteroor er tegenaan. Standje ongemakkelijk. Hou dit zeker een seconde of twintig vast. De rekking vindt plaats aan de andere kant. Je linkerschouder kan een beetje gaan trekken. Na die twintig seconden (lang hè) laat je héél langzaam je rechterschouder weer zakken. Je hoofd onder-tussen scheef laten hangen! Zodra je rechterschouder uiteindelijk weer beneden is aangekomen, gebruik je je rechterhand om je hoofd rechtop te zetten! Niet zelf je hoofd rechtop trekken. Je doet zo de hele oefening te-niet!

Even navoelen. Het kan lijken of je schouders nu scheef staan. Dan de andere kant. Linkerschouder optrekken en je linkeroor er tegenaan plakken. Twintig seconden vasthouden voordat je schouder weer laat zakken. Je hoofd scheef houden. Als je linkerschouder langzaam naar beneden gezakt is, ga je met je linkerhand je hoofd rechtop duwen. Even navoelen. Als je nu beide schouders even wat optrekt, merk je - vreemd genoeg - dat het gemakkelijker gaat. Je schouders zitten losser en bewegen soepeler.

Brede schouders

Een groot werkvermogen linken we aan het hebben van brede schouders. Mannen met brede schouders kunnen tegen een stootje, denken we. We verwachten moed en steun van mannen met brede schouders. Bij een vrouw denken we daar anders over.

Brede schouders bevatten veel fysieke kracht. Toch wordt er niet automatisch de gedachte aan vastgeknoopt dat de mentale capaciteiten idem zijn. Komen we iemand met smalle schouders tegen dan verwachten we daar niet al te veel kracht van. Niet alleen fysiek, ook mentaal worden ze daar-door onderschat.

Met brede schouders zie je er uit alsof je de hele wereld aankunt. Atlas, die de wereld op zijn schouders droeg was een stevige Griekse titanen-zoon. Zijn beeld staat sinds oudsher symbool voor kracht. Er bestaat geen beeld waarbij de werelddbol op de grond gevallen is en Atlas ernaast staat met een gebaar van ‘oeeps... sorry’.

Rond aflopende schouders

Wanneer de schouders op de rug rond aflopen wijst dit op overbelasting. Vaak worden de handen hierbij naar binnen gedraaid. De handpalm wijst hierbij meer naar achteren in plaats van naar de zijkant van het been. Overbelaste stevigheid. Teveel en langdurig *gevoelsmatig* overbelast zijn geeft spanning in de schouders.

Naar achteren getrokken schouders

Bij naar achteren getrokken schouders worden ook vaak de ellebogen naar achteren gehouden. De ellebogen kunnen zelfs zover naar achteren gehouden worden dat ze aan de achterkant van het lichaam uitsteken. Je-zelf tegenhouden. Ervoor zorgen dat de armen niet gemakkelijk uitgeslagen kunnen worden. Als de schouders naar achteren getrokken zijn, kost het meer energie om de armen naar voren te brengen. Laat staan om ze op te heffen en een vuist te maken naar een ander. Alsof ze zichzelf ervan weerhouden om de armen uit te slaan. De agressie wordt verplaatst naar het hoofd. De nek en de onderkaak steken branieachtig vooruit. De agressie wordt getoond in de kaken. De schouders doen ondertussen moeite om de agressie binnenboord te houden. Dat geeft spanning in het lichaam!

Oefening 18 : jezelf bij je nekvel pakken

Ik nodig je uit om je schouders hoog op te trekken en ze dan zo ver mogelijk naar achteren te trekken. Dit is een onaangenaam gevoel. Je zet je nekspieren hierbij klem. Is dit pijnlijk? Als dit pijnlijk is of behoorlijk gevoelig, heb je daar spanning.

Houdt deze naar achter geknepen houding even vast. En merk op wat het doet in je nek. Het kan een reactie geven op je keel, in je hart, op je maag. Merk op of je je beenspieren gespannen houdt. Het is een teken van span-

ningscompensatie. Ontspan je benen en het wordt ook minder gespannen in je nek. Houd deze houding nog zo'n seconde of 15 vast. Laat nu heel langzaam millimeter voor millimeter je schouders terugzakken naar beneden. Voel wat dat doet. Hoe prettig het is als de spanning (en de pijn) wegzakken. Als je deze oefening een paar keer doet, kan het je opvallen dat je schouders nu echt lager zitten. Ze voelen ook meer ontspannen. Wat ook zo is. Jezelf een keer goed klemzetten en jezelf bij je nekvel pakken helpt om je schouders te ontspannen. Wat belangrijk is, is dat je het rustig doet. Geen haast maken. Heb je haast in je systeem dan zul je niet ontspannen en doe je de hele oefening voor niets. Oefen met je ogen dicht, dan heb je het meeste lichaamsbewustzijn.

Schoudergevoelens

Verschillende gevoelens worden door de schouders uitgebeeld. Superioriteit ontstaat door de schouders breed te maken en de neus op te heffen. Angst toont zich door de schouders op te trekken en naar voren te brengen om zo de borstkas te beschermen. Verlegenheid wordt geuit door de schouders op te trekken en de kin op de borst te brengen. Blijdschap wordt geuit door de armen op te tillen en de schouders op en neer te bewegen. Het hoi-hoi-hoi-gebaar.

Bij vermoeidheid hangen de koppen van de schouders bij de bovenarmen naar voren. Je kunt beter naar iemands schouders kijken, dan vragen of iemand moe is. De schouders geven altijd een eerlijk antwoord.

11. De Armen

De veelzijdigheid aan bewegingen van de armen is mogelijk dankzij de plaats van het gewricht tussen de bovenarm en het lichaam. Hier zit een kogelgewricht dat dit mogelijk maakt. Ook de benen hebben een kogelgewricht in de heupen, maar daar zit het gewricht wat verder naar binnen, waardoor de bewegingsmogelijkheden beperkter zijn.

Een nog grotere variatie van bewegingen in de armen ontstaat dankzij het kunnen in- en uitdraaien van de onderarmen. Tel hier de opponeerbare duim bij op, waardoor de hoeveelheid mogelijkheden om 'zaken aan te pakken en te verwerken' nogmaals wordt uitgebreid. Dankzij de opponeerbare duim is bovendien de fijne motoriek mogelijk.

Armen kunnen tegelijkertijd zonder onderbreking in verschillende richtingen en ritmes bewegen. Met de benen is dat lastiger. Dit omdat benen met de grond verbonden zijn. Benen kunnen allebei tegelijk slechts kort de grond verlaten. En om in die korte tijd verschillende ritmes te fabriceren is een uitdaging.

Armen zijn los van de grond en hebben hierdoor veel meer bewegingsvrijheid. De armen zijn verlengstukken van de schouders en dragen de symboliek van 'het kunnen handelen' krachtig uit.

De handen zijn de detaillering in wat er aangepakt wordt. Kunnen handelen is iets kunnen beetpakken, er iets mee doen en het weer loslaten. Iets bewust beetpakken gebeurt allereerst in het denken en daarna pas met de handen. Iets loslaten ook.

Als we kijken naar loslaten en vasthouden, dan ligt vasthouden over het algemeen meer in de lijn der verwachtingen. Dit komt omdat het ego - als energie van behoud - het liefst alles probeert vast te houden. Het ego wordt opgebouwd door beleving, herinnering en ervaring. Alle vaardigheden worden behouden dankzij het ego. Het geheugen is een zeer belangrijk deel van het ego. Een vroegere aanname heeft een overtuiging gevormd. In het onderbewuste worden overtuigingen vastgehouden door het ego.



Voor je het weet reageer je in een nieuwe situatie vanuit oude bedrading. Niet alleen psychisch, ook lichamelijk kan er vastgehouden worden. Van allergieën, van gewicht, van vocht, van ontlasting tot “het zuur”. Kortom: van a tot z.

Fysiek geleden pijn is na herstel niet te herbeleven! Het is een herinnering geworden. Herinneren vindt plaats in het heden en is een proces vol mogelijkheden. Je kunt je fijne gebeurtenissen herinneren en daardoor enkele gevoelens herbeleven/ze opnieuw creëren in het hier en nu. Dit heeft een goede invloed op het lichaam! Vervelende gebeurtenissen kunnen ook herbeleefd worden en dan wordt ook de lichamelijke spanning opnieuw voelbaar. Net zolang totdat de emotionele lading er af is.

Energetisch loslaten

Op energetisch niveau wordt vasthouden en loslaten geregeld door de meridianen, de chakra's en de aura. Daar gelden andere wetten dan voor de psyche. In de aura vindt de uitwisseling van jezelf met de omgeving plaats. Je kunt de energetische uitwisseling tussen jezelf en de omgeving voelen als energie in beweging (e-motie).

Het energetische systeem (de aura) met het hart als centraal station, is dus de ontvanger van alle energieën uit de omgeving. Continu, dag en nacht. Voordat energieën het lichaam binnen kunnen stromen zijn ze eerst intuïtief in de aura beleefbaar!

De aura heeft een aantal lagen die als filter dienen. Die lagen bepalen welke energieën doorgang vinden naar de chakra's.

Op chakra-niveau verspreidt zich de energie over alle chakra's. Deze verspreiding vindt nog buiten het lichaam plaats. Het ligt aan de mate van open of gesloten zijn en de snelheid van de draaiingen van de chakra's of de energieën doorgang vinden naar het meridiaanniveau. Gelukkig hebben de chakra's een tweerichtingsverkeer. Chakra's ontvangen energie vanuit de aura en sturen deze door naar de meridianen. Maar ze ontvangen ook energie uit de meridianen en brengen deze naar de aura. Ze kennen het tweekanten-op-systeem. Zodat je energetisch ook kunt herstellen van binnenuit! Meridianen kunnen opslag vertonen van emotionele lading en door ontlading via meridiaanpunten is het mogelijk om ‘oud zeer’ te verminderen en tot neutraal terug te brengen. Meridianen zijn de brug tussen het fysieke en het emotionele niveau.

Wanneer de meridianen weer doorstromen heeft dit effect op de chakra's, die op hun beurt weer openen. Hierdoor wordt de energetische doorstroming weer op gang gebracht. Van binnenuit kunnen we dus ook energie verplaatsen en weer in beweging brengen!

Wanneer de energie de zintuiglijke input raakt, stroomt een groot deel door naar de informatieverwerking en betekenisgeving. Daar komt de energie meestal in de afdeling beoordeling. Er worden bijpassende gevoelens geproduceerd en die hebben hun uitwerking in het lichaam. Vanaf de betekenisgeving maken we ons die energie eigen.

Wat er gebeurt in het lichaam wordt door de aura weer uitgestraald naar de omgeving. Dit noemen we “het zijn”.

Het wezen – degene die je bent zonder programmatie - doet niet mee aan spanningsopslag. Het houdt niets vast en hoeft dus niets los te laten. Het slaat slechts - daar waar mogelijk - de vleugels uit.

Wanneer de energie ‘eigen gemaakt is’ door betekenisgeving, kan deze het lichaam weer verlaten via de meridianen, die hun energie kunnen laten uitstromen in de chakra's, die op hun beurt de energie weer laten uitstromen naar de aura. Wanneer dit gebeurt in het hartchakra, vindt loslaten plaats. Wanneer dit gebeurt door de onderste drie chakra's wordt er niet losgelaten en vindt er geen transformatie plaats. Wanneer het gebeurt in de bovenste chakra's zijn de beelden, woorden en de gevoelens helder en kan de energie hiervan naar het hartchakra gebracht worden alwaar de transformatie plaatsvindt naar de aura.

Ons hart is dus de belangrijkste plaats om energie te transformeren en los te laten. Bovendien staan we op energetische niveau via de aura onderling allemaal met elkaar in wisselwerking.

Armslag

Praktisch gezien worden de armen gebruikt om objecten op te pakken. Alles wat er door de handen gaat kent een aanleiding om het vast te pakken en het later weer los te laten. Het gemakkelijkst pak je iets aan als je twee lege handen hebt. Dan is er alle ruimte om het aan te pakken. Overdrachtelijk gezien hebben we daar juist weer moeite mee. We houden namelijk graag iets achter de hand. Dit lijkt een beetje op vasthouden met één hand en de andere hand openen om het nieuwe aan te pakken.

Eén hand wil vasthouden en één hand wil vastpakken.

De armen staan symbool voor het aangaan en loslaten van contacten en situaties. Wat we aanpakken, hoe we met elkaar omgaan en communiceren wordt door de armen en handen ondersteund in beweging en gebaar. Het aangaan van contacten vormt een verbinding. Een sterke verbinding vormt gehechtheid. Je bent gehecht aan alles waar je moeite mee hebt om het los te laten. Het ego is hierin de bron der hechting.

Werkelijk loslaten ontstaat doordat je meester bent over het ego.

Je bent in eerste instantie een wezen. Het wezen is het transcendente deel in jezelf. Het deel dat al verlicht is, omdat het uit het licht ontstaan is.

Actie en armen

Armen en schouders worden in verband gebracht met werken, met actie, met reactie en met verantwoordelijkheid. Armen en handen hebben een grote beweeglijkheid en zijn gemakkelijk in te zetten voor detaillering of benadrukking via gebaren. De armen worden gebruikt voor de grotere gebaren, de handen en de vingers voor de detaillering. Geopende armen geven het lichaam een andere uitdrukking dan gesloten armen. We reageren onbewust sterk op het lichaamsgebruik van de armen. Zichtbare armen geven een ander signaal dan armen die ‘verstopt’ worden.

Sla je vaak de armen over elkaar? Met over elkaar geslagen armen begin je niet veel. Je zult ze eerst uit de knoop moeten halen. Het betekent: ‘ik ben bereid om me in te houden’. Het betekent ook dat je ergens genoeg van hebt. Armen over elkaar slaan wordt zo een afwerende en zelfbeschermende houding.

Arm- en handbewegingen kunnen tegengestelde betekenissen hebben. Een paar klopjes op de rug van de ander in een omarming bevestigt de broederschap. Meestal is het een teken dat men de omarming wenst te beëindigen. Een vrijstaand klopje op de rug van een ander kent meerdere betekenissen. Het gaat van ‘goed gedaan’ als beloning tot ‘wel doorzetten joh!’ als teken van stimulans.

Armbewegingen die hetzelfde zijn, kunnen door de context een andere betekenis krijgen. Beide armen de lucht ingooien kan een teken zijn van vreugde óf van overgave ‘at gunpoint’.

Handen op de rug houden is meestal een teken van onderdanigheid. Het handelen wordt tegengehouden. Maar het kan ook 'toezicht houden' betekenen, zoals bij de ouderwetse schoolmeester. Of er wordt iets verstopt voor andermans ogen.

Slappe of gespannen armen

Slappe armen kunnen slechts met moeite langer dan een minuut op schouderhoogte opzij gehouden worden. Slappe armen hebben weinig draagkracht. Mensen zijn nu eenmaal verschillend en de een kan meer (ver)dragen dan een ander. Armen geven een indicatie voor belastbaarheid. Mensen met slappe armen zijn minder in staat om hun zeggingskracht te ondersteunen.

Ontspannen is anders dan slap. Slap is krachteloos. Bij ontspannen is de spanning verslapt, maar de kracht kan op ieder moment geactiveerd worden. Gespannen armen voelen stug aan. Wanneer mensen lopen, behoren de armen als vanzelf mee heen en weer te zwaaien. Wanneer dit niet soepel verloopt spreek je over gespannen armen.

Een gewone arm kent voldoende ontspanning en voldoende kracht. De spieren in de biceps en triceps van de bovenarm worden hierbij voldoende ondersteund door de middenrugspieren.

Observatie *Laat je armen eens omlaag hangen. Naar welke kant wijst je handpalm? Wijst de handpalm meer naar achteren of wijst de handpalm naar je heen? Of wijst de handpalm meer naar voren? Weet je dit zonder te kijken?*

Stand van de handpalm

De stand van de handpalm ontstaat door de stand van de elleboog. Als de elleboog naar buiten draait, draait de hand naar binnen. Als de arm naast het lichaam hangt wijst de handpalm naar het been, zodat de handpalm even ver verwijderd is van het zich openen als van het zich sluiten. De ellebogen naar buiten draaien betekent zich verflinkt opstellen. Je breder maken dan je bent. Deze beweging dient ter overleving. Wat het laat zien is 'willen overwinnen'. Wanneer de handen meedraaien valt het allemaal wel mee en is het meer stoerdoenerij. Deze ingedraaide stand van de handen

waarbij de binnenkant van de hand naar achteren wijst, duidt erop dat gevoelens afgesloten worden voor de buitenwereld.

Een uitgedraaide armstand waarbij de handpalm naar voren wijst betekent zich juist openen naar de wereld. Met open handen open je naar de wereld. De ellebogen liggen tegen het lichaam aan en de handen steken van het lichaam af naar buiten. De handen zijn verder geopend dan bij de ingedraaide houding. Ze zijn zelden gespannen. Deze armstand zie je vaak bij jonge kinderen. Deze kinderen zuigen alles op als een spons.

De bewegingsimpuls

De impuls om te bewegen start gewoonlijk vanuit een gedachte. Het commando ‘pakken’ stuurt de handen aan. Het commando ‘verlengen’ stuurt de elleboog aan en het commando ‘aankunnen’ stuurt de schouders aan. Een bewegingsimpuls is de *aanzet* voor een beweging.

Bij een goed lichaamsbewustzijn kun je voelen of een armbeweging vanuit de handen, de elleboog of de schouders start.

Een hand naar boven brengen is meestal om iets te pakken. Steekt de wijsvinger uit dan is het om iets te vragen. Start de beweging vanuit de ellebogen en de handen komen er achter aan, dan is dit de impuls die gebruikt wordt om naar iemand te zwaaïen. Komt de bewegingsimpuls uit de schouder, dan ontstaat de beweging vanuit een basaal niveau van ‘ik wil het liefst de baas blijven, zeker over mezelf en het liefst ook over jou’. Hierbij beweegt de romp mee.

Bij het uitstrekken van de armen om iets te pakken is het de hand die de leiding neemt. De hand wordt als grijper gebruikt.

Bij het naar voren brengen van de armen zonder iets te willen pakken, komt de bewegingsimpuls uit de elleboog. Dit is een vriendelijker gebaar dan vanuit de handen. Hier kun je op letten als iemand je een hand wil geven.

Wanneer iemand jou een hand wil geven en de ellebogen worden in een impulsbeweging eerst naar achteren gebracht, dan is het een competitief gebaar. Meestal komt daarbij de kin iets omhoog. Er is volle bereidheid om te tonen wat men waard is.

De onderarmen

Tijdens conversaties worden de handen en onderarmen gebruikt om de woorden te ondersteunen met gebaren. Dit gebeurt meestal zonder dat we het in de gaten hebben. Er wordt ook onbewust op gereageerd. De handen stonden voor ‘pakken’ en de ellebogen voor ‘verlengen’. Het verlengen van de woorden met gebaren koppelt ‘ hoorbaar zijn’ aan ‘zichtbaar zijn’. (Doventaal maakt hier optimaal gebruik van.) Worden er veel handgebaren gemaakt dan vindt de spreker de eigen woorden gewichtig. Komt het bewegen vanuit de ellebogen dan moet het handelen zich nog ontvouwen.

Oefening 19 : de elleboogcontrole

Ik nodig je uit om je handen op het bureau te leggen. Schuif of rol je stoel naar achteren zodat je armen bijna gestrekt zijn. Draai nu je ellebogen zo ver mogelijk naar buiten. Langzaam, zodat je kunt voelen wat er in je armen gebeurt.

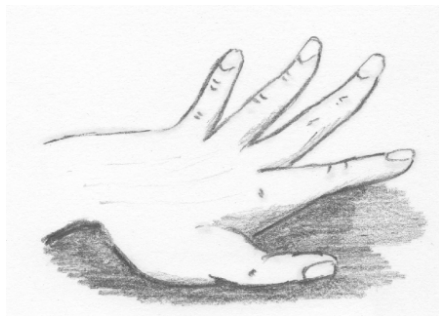
Draai hierna je ellebogen zo ver mogelijk naar beneden. Voel je in je arm een minimaal pijnlijk gevoel in je elleboog of pols, dan is het tijd om de PC af te sluiten. Na deze elleboogcontrole is het prettig om je armen naast je te laten hangen en ze los te schudden. Flapper met je handen en schuddel met je armen de spanning weg. Hoe meer je bovenarmen blubberen hoe beter!

De handen

Handen geven gebaren extra expressie. Handgebaren geven richting, zoals wijzen, wenken, maar ook weerstand bieden (de vuist) of boos zijn. Handgebaren worden zowel gebruikt om anderen aanwijzingen te geven als om verduidelijking te geven over de gemoedstoestand. Een ontspannen geopende hand heeft licht gebogen vingers en de duim wijst losjes in de richting van de wijsvinger. De vingers strekken vergt altijd actie.



Een buigzame hand is een hand waarbij de vingers aan de rand van de handpalm ver naar achteren door kunnen buigen. Dit soort handen staan erg open voor de omgeving.



Een onbucigzame hand kent eerder starheid in de gedachtenpatronen. Een vorm van vasthouden aan het eigen stramien. Daar is niets mis mee, wanneer het eigen patroon voldoende ruimte heeft voor anderen. Hierbij gaat het over voldoende ruimte, niet teveel en niet te weinig ruimte.

Een hand die gemakkelijk opent, voldoende buigzaam is en een prettige temperatuur heeft, is een hand waarin voldoende vertrouwen in de toekomst aanwezig is. Hoe krampachtiger de handen worden hoe meer angst er in opgesloten zit.

Het hebben van koude en stijve handen geeft aan dat er aandacht mag gaan naar zelfliefde. Koude handen missen de energie om zichzelf warm te houden. Het verwarmende bloed heeft zich teruggetrokken.

In de handen wrijven helpt om het handelen te activeren.

Zolang de expressie van het wezen stroef verloopt, hebben mensen met koude handen de behoefte om zich terug te trekken.

Wanneer je warme handen hebt, is het gemakkelijker om je mogelijkheden te benutten. De handen zijn soepeler. Detaillering en zorgvuldigheid zijn aangewakkerd. Er is voldoende doe-energie om in te zetten. Bij transpirerende handen is er spanning aanwezig.

De vingers

De vingers verzorgen de fijne motoriek en zijn weer de detaillering van de handen. Iedere vinger geeft, net als bij de tenen, meer detail. De duim is het symbool van het ego. Door zijn opponeerbaarheid is de duim symbolisch in staat ook het tegenovergestelde aan te gaan. De duim laat de manier zien waarop het leven tegemoet getreden wordt. Het toont de individuele levenskracht. De duim is de 'sterkste vinger' van de hand. Hoe groter en breder de duim is, hoe sterker zelfverzekerdheid en wilskracht geuit wordt.

De wijsvinger heeft meer te maken met de sociale positie. De wijsvinger geeft richting aan het eigen levenspad en vaak ook aan andermans levenspad. Wijzen, aanwijzen, afwijzen. De wijsvinger is de belangrijkste bepalingsvinger. Ook bij het muishanteren tijdens computergebruik.

Een lange wijsvinger wil het liefst steeds hogere kringen bereiken. Een korte wijsvinger doet hiervoor minder moeite.

De middelvinger geeft detaillering over het gevoelsleven. Het gevoelsleven speelt een sterke rol in ieders leven. Een normaal ontwikkelde middelvinger steekt een half kootje uit boven de wijs- en ringvinger. Draait het bovenste kootje meer naar de pinkkant dan is er moeite om over gevoelens te praten.

De ringvinger is de idealistische vinger. Het is de vinger van de verbintenis. Deze vinger staat symbool voor het zelfbewustzijn en wakkert bij vrouwen het verlangen aan om in de belangstelling te staan.

De pink is de vinger die aangeeft hoe we onze vaardigheden toepassen in de praktijk.

Een praktische vinger dus. Een te korte pink heeft een gebrek aan zelfvertrouwen. Een te lange pink lijdt aan zelfoverschatting en kan onoprecht zijn. Toch verstandig om ook even naar de pink te kijken, na het kijken of het object van aandacht wel of niet geringd is.

Tot slot nog iets over de lengte van de vingers. Mensen met lange vingers komen langzamer op gang. Eenmaal op gang werken ze wel gestadig door. Het zijn de boemeltjes op het spoor. Mensen met korte vingers letten minder op details, willen alles snel doen en zijn actief. Ze vormen meer de sneltreinen.



Handen schudden

Om onszelf voor te stellen aan een ander schudden we elkaar de hand. Over het algemeen gebeurt dit vrij achteloos. De informatieoverdracht komt normaliter door het zien van het gezicht en de ogen van een ander. De lichamelijke aanraking vindt echter plaats in de handen. Daar wordt het contact gevoeld! Je kunt via dit voelen behoorlijk veel informatie ontvan-

gen. Pak de hand van de ander pas vast als je aan het uitademen bent en houd deze hand vast tot het rustpunt in de adem. Op dat moment is je voelen optimaal. Let erop of de handdruk iets van je wil of iets aan je kwijtwil. De handdruk die je krijgt zal meestal geladen zijn met verlangen, verwachting of een doel. Hoe steviger de handdruk, hoe harder de persoon iets wil. ‘Willen’ trekt naar zich toe en ‘geven’ duwt.

Aanrakingen zijn zelden ongeladen en vrij van enig begeren, wensen of hopen. Een die daar wel vrij in is, is gek genoeg nu juist de aanraking die je raakt.

Armen, handen en vingers zorgen ervoor dat we dat-wat-we-willen kunnen omzetten in handelingen. Ze vormen mee in de DOE-kracht. Doen om dat-wat-we-zijn voor de wereld in te zetten.

Onze handelingen begeleiden het levenspad. Er bestaat veel differentiatie door de veelzijdigheid in onze handelingen. Het levenspad kent zelf ook vele mogelijkheden. Het koppelen van het levenspad aan het handelen zorgt ervoor dat er zeer veel variatie te beleven is.

Het levenspad bevat het oude en het vertrouwde (*het verleden*).

In het oude vinden we de gewoonten terug. Dit geeft houvast en zorgt voor automatische handelingen. Het levenspad bevat ook al het nieuwe en nog ongekende (*de toekomst*). Op het levenspad bestaan het oude, verandering en het nieuwe naast elkaar in de tijd.

Verandering is de kracht om de levensrichting te vernieuwen.

Het levenspad bevat constante verandering en abrupte verandering.

Constance verandering gebeurt dagelijks en levert geestelijke groei op. Abrupte verandering overkomt de meesten van ons enkele malen tijdens het bewandelen van het levenspad.

Het leuke van ‘het nieuwe’ is dat het voor iedereen op alle leeftijden onwennigheid met zich meebrengt. Zo kan iemand van 60 iets gaan leren wat voor iemand van 30 al gesneden koek is!

Het koppelen van het levenspad aan het handelen zorgt ervoor dat we ons tegelijkertijd oud en jong kunnen blijven voelen.

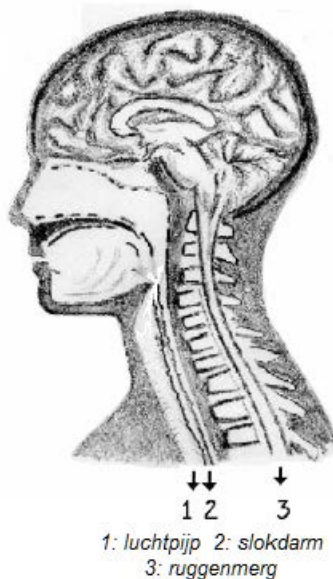
12. Hals, keel en nek

De hals en de nek zijn de doorgang van het lichaam naar het hoofd. Door de hals lopen twee grote pijpen. Het zijn de pijp voor de ademhaling en de pijp voor de spijsvertering. Door de nek loopt de derde pijp met het ruggenmerg. De lucht wordt via de adempijp het lichaam ingezogen om de zuurstof af te geven aan het bloed. Na intern gebruik wordt de inmiddels zuurstofloze lucht afgegeven aan de omgeving. Voedsel en vocht in de mond worden via de slokdarm vervoerd naar het eerstvolgende station in de spijsvertering. De inhoud van de derde pijp zorgt voor de informatie-overdracht van *alles* in het gehele lichaam. En dat is bij elkaar een heleboel informatie.

De hals is het centrum van zelf-expressie en communicatie. De stem heeft zijn oorsprong in de hals. De stembanden zetten adem om in klank. De stem leeft dankzij uitgeademde lucht. Wel eens geprobeerd om te spreken tijdens het inademen? Valt niet mee. Alleen jammeren gaat beter op een inademing. De stem is dus een utingsorgaan. Je brengt er iets mee naar buiten. Je kunt alleen iets van *jezelf* naar buiten brengen. Alles wat er gesproken, gefluisterd, gegild en gezongen wordt, is een uiting van de binnenkant van een persoon. Zelfs als er over iemand gesproken wordt, zegt het iets over de persoon die spreekt. We ventileren onze meningen via geluid.

Wat er via geluid naar buiten gebracht wordt, is een samenspel tussen denken en lichaam. Gedachten passeren niet altijd de mond.

De in- en uitadem gebruiken dezelfde pijp in een elkaar afwisselende beweging. Inademen is activerend. Ook voor de aanmaak van adrenaline. Adrenaline zet je aan tot actie. Uitademen is de actie loslaten en ontspan-



nen. Vrouwen zijn de 'uitademers'. Veel vrouwen praten om zich te ontspannen. Praten doe je op de uitademing. Ze produceren zo meer oxytocine, een hormoon dat hen ontspant. Mannen zijn de 'inademers'. Ze lopen bovendien beter op adrenaline.

Als je de keel vastpakt, heb je het strottenhoofd vast. Hier komt het geluid vandaan. Maak je bijvoorbeeld het geluid OHM, dan breng je daarmee een trilling op gang die de longen, de maag en de hersenen met plezier verwelkomen. Dit geluid heeft effect op alle drie de pijpen! De vormingsplaats van de stem is geplaatst tussen het hoofd en het lichaam. Daar waar de functies van denken en doen hun vocale doorgang hebben. De geluidsverbinding tussen mond en oren brengt vervolgens de mogelijkheid om te communiceren met anderen. Ontelbare nuances kunnen we doorgeven via geluid. We kunnen er legers mee aansturen en gedichten fluisteren in het maanlicht.

Het hals-, keel- en nekgebied is niet alleen het auditieve centrum. Door dit gebied loopt ook de totale informatie-overdracht van de zenuwen. Ongelooflijk veel informatie wordt doorlopend vanuit het hoofd naar het lichaam gestuurd en vise versa. Informatie wordt via elektrische impulsen in de zenuwen omgezet naar chemische informatie in de cellen. Gedachten zijn meer de elektrische impulsinformatie. Gevoelens worden gevormd door de chemische informatie. Zo zijn gedachten en gevoelens te beleven in een lichaam.

De keel

De keel zorgt voor de ontvangst van voeding en lucht en kent het onderscheiden van materie (het materiële aspect) en geest (het geestelijke aspect). Voeding en lucht worden in de keel gesepareerd. Gedachten zijn in te schalen als de 'ijlere' substantie. Het denkproces is even onzichtbaar als de lucht om je heen. Zonder lucht verdwijnt enkele minuten later ook het denken uit het lichaam.

Materie in de vorm van voedsel en drinken verdwijnt in de pijp van de spijsvertering en begint daar aan de weg van uiteenvallen, opgenomen of uitgescheiden worden. De spijsvertering loopt van het innamepunt naar het uitgaande punt. Het materiële niveau kent gelukkig een andere ingang dan uitgang.

De adem kent wisselwerking. ↑↓
De geest kent wisselwerking. ↑↓

De spijsvertering kent richting van begin naar eind. →→

Het lichaam kent richting van begin naar eind. →→

Keelklachten

Als je je keel vastpakt, dan zit aan de onderkant van de hand de schildklier. De schildklier is belangrijk voor de stofwisselingssnelheid. Het is een hormoonklier en kan een opslagplaats van spanningen worden. Dan wordt de schildklier groter.

Hogerop in de keel zit de keelholte. Slijmvorming in de keel ontstaat als protest omdat gevoelens ingehouden worden. Je kunt ook gaan hoesten.

Dan spelen er onuitgesproken gedachten. Braken is het teruggeven van reeds ingenomen denken (vaak van anderen). Kokhalzen of misselijk zijn gebruikt de keel als er gevoelens geweigerd worden.

Gevoelens die niet langer 'ingeslikt' willen worden. Als er te vlot een vinger in de keel gestoken wordt, worden gevoelens vermeden die juist vragen om ingenomen en verteerd te worden.

Geeft de keel problemen, dan is er meestal stagnatie in een of meer van de drie stromingen. Zijn het gedachten, gevoelens of is het informatieoverdracht? Stel dat je afgewezen wordt en de kwaadheid hierover niet op een goede manier kunt uiten, dan kan het keelgebied hierop reageren. Het keelgebied staat immers voor zelfexpressie en communicatie. Wanneer de keel dichtslaat, wurg je jezelf met je eigen ingehouden verbale reacties.

De keel speelt op bij verlies van eigenheid. Lucht geven aan de eigen frustratie en/of angst zonder daarbij een ander te beschadigen is keelgebiedherstellend.

Wanneer het energiecentrum in de keel - het keelchakra – gesloten wordt, raakt de verbinding tussen het eigen geluid en het hart verloren. De keel vormt het communicatiegebied tussen deze twee. Het keelgebied reageert altijd op onsamenhangende acties. Doen wat het hart je ingeeft en

spreken vanuit jouw waarheid behoren een ondeelbaar geheel zijn. Gevoelens, gedachten en informatie-overdracht behoren één geheel te vormen. Er ontstaat angst bij gebrek aan eenheid. Het openen van het keelgebied brengt de communicatie tussen gedachten, gevoelens en informatieoverdracht weer op gang.

De nek

De nek heeft zeven wervels. De zeven nekwervels vormen het ‘stokje’ waarop het hoofd steunt. De nekspieren werken hard om de ogen en oren te voorzien van een wendbaar hoofd. Wanneer de ogen gefixeerd zijn, worden de nekspieren ook in dezelfde stilstaande houding gehouden. Denk hierbij even aan al het gefixeerde kijken naar een computerscherm... Een stijve nek laat een tijdelijk verbroken verbinding zien met de antwoorden uit het lichaam.

Een brede, korte nek heet ook wel een stierennek. Een stierennek staat symbool voor standvastigheid, van het hebben van doorzettingsvermogen tot aan hardnekkig zijn. Van iemand met een lange, smalle nek wordt flexibiliteit verwacht.

Wanneer de neklijn zichtbaar is, activeert dit bij menig een gevoel. Hierop wordt onbewust gereageerd. Een zichtbare neklijn heeft een grotere impact dan de vorm van de nek. Een soepele neklijn verradt openheid en innemendheid en men is toegankelijk voor anderen. Dit geeft andere gevoelsinformatie dan een gefixeerde strakke neklijn die stugheid doet vermoeden.

Wanneer de hals en de nek soepel bewegen is er een open houding naar de wereld. De ogen krijgen op deze manier een breed blikveld. Het hoofd kan gemakkelijk van links naar recht gedraaid worden zonder dat het ergens in de wervels kraakt. Boven de middelbare leeftijd kan de nek bij het draaien van het hoofd gaan kraken. Dan zit er spanning in de spieren die van het hoofd via de nek naar de schouders lopen. De hals, keel en nek vormen samen een gebied waar spanningen kunnen worden vastgehouden door zich niet te uiten.

Bewustwording *Rek de achterkant van je nek eens extra lang uit. Beweeg je hoofd voorzichtig heen en weer. Kraakt het dan is het hoog tijd om je nek extra lang te houden. Je mag zelfs je nek gaan uitsteken. Tijd om meer van jezelf te laten zien.*

Oefening 20 : voor de nekspieren

De rug rechten is het gemakkelijkst door de nek aan de achterkant zo lang mogelijk te maken. Trek hierbij de buik op blaashoogte in. De blaas zit net boven het schaambeentje. De buik intrekken op blaashoogte geeft de rug net dat beetje ondersteuning dat nodig is om gemakkelijk en zonder steun rechtop te kunnen blijven zitten. Trek hierbij ook de spieren van de bekkenbodem een beetje aan. Zet je voeten recht naar voren. Pakweg zo'n 30 tot 40 centimeter uit elkaar. Dit ligt een beetje aan de lengte van je benen.

Laat nu je kin op de borst zakken, terwijl je je rug recht houdt. Voel je je nekspieren? Neem even de tijd om dit te constateren. Als je ze voelt of als het pijnlijk is, laat dan je buik naar buiten zakken. Merk op wat dat doet voor je nekspieren. Je zult merken dat de pijn/spanning in je nekspieren minder is geworden. Dit is een teken dat je onbewust geneigd bent om je buik te laten hangen, zodat je minder geconfronteerd wordt met de spanning in je nek!

Trek nu je buik weer in. Het is opvallend dat het pijn-/spannings-niveau minder blijft nu je je buik opnieuw hebt ingetrokken. Je bent nu bewust geworden van een gewoonlijk onbewuste spanning in je schouders en in je nek.

Laat nog een keer je kin op de borst zakken. Breng je kin langzaam een beetje naar rechts of links om te voelen of je nekspieren gespannen zijn. Wanneer je een plekje ontdekt waar het pijn doet, houd je hoofd dan daar stil. Blijf met je aandacht bij het pijnpunt, hou je rug lang en laat je buik weer naar buiten zakken. De pijn wordt direct minder.

Trek daarna je buik weer terug. Breng nu je aandacht naar je voeten en voel hoe die de grond raken. Voel dan terug naar het pijnpunt en je zult merken dat je opnieuw minder pijn hebt. Of zelfs dat de pijn verdwenen is. Zet nu langzaam vanuit je nek 'je hoofd op het stokje'.

Oefening 21 : lange nek en hoofd

Ik nodig je uit om je rug te strekken. Dit doe je door nogmaals de achterkant van je nek zo lang mogelijk te maken. Blijf je uitrekken. Leg even je hand onder in je nek op de knobbel die daar zit en voel hoe de wervels zich stapelen. Hoe rechter je nekwervels gestapeld kunnen worden, hoe minder die knobbel in je nek uitsteekt. Trek nou ook nog eens je hoofd een halve centimeter naar achteren. Merk dat de knobbel nu voor een heel eind verdwijnt? Houd je hoofd in dezelfde positie en haal je hand daar weg. Voelt deze houding raar en onwennig? Dan heb je deze oefening dagelijks nodig! Een rechtophouding met nek en hoofd vindt het ruggenmerg prettig. Bij computeren wordt het hoofd zeker een halve tot hele centimeter verder naar voren gehouden dan voor het ruggenmerg wenselijk is. Het cranio-sacrale vocht, dat vanuit de hersenen om het ruggenmerg tot in het heiligbeen langzaam heen en terug stroomt, kan met een langgemaakte nek gemakkelijker stromen. Als je weet dat het ritme van het cranio-sacrale vocht voor je wezenskracht staat, dan is deze oefening een hulpje voor de terugkeer naar je authenticiteit.

Nekklachten

In het huidige computertijdperk krijgt de nek het hard te verduren. Wat gebeurt er namelijk als men naar het scherm kijkt? Ongemerkt wordt het hoofd een ietsje dichterbij het scherm gebracht. Het is bijna bij iedereen een automatisme. Men doet dit om het beter te kunnen zien, om zorgvuldig te kunnen zijn, om geconcentreerd te blijven enz.

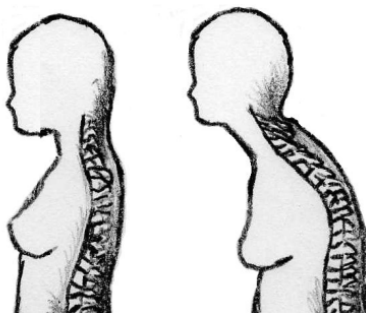
Het is voor de nekspieren een vorm van overbelasting die zich automatisch in spanning vertaalt. Voor je het weet ontstaan er spanningsklachten. Van krakende geluiden als je je hoofd draait tot en met nek-, schouder- en rugklachten. Het hoofd weegt ongeveer evenveel als een grote familiezak aardappelen! Probeer maar eens een aantal minuten om vijf kilo boodschappen met gestrekte armen voor je uit te houden. Hoe lang houd je dat vol? De armspieren beginnen hierbij vrij snel te protesteren.

De nekspieren balanceren dit gewicht van het hoofd jaar in jaar uit!

Het herstellen van een onjuiste nek- en hoofdstand kost wel enige tijd en aandacht. Maak dagelijks eerst ruimte bovenin in de rug. De tussenwer-

velschijnen hebben als eerste ruimte nodig. Langzaamaan ontstaat er zo meer ruimte. Daarna pas de stand van het hoofd aanpassen. Wanneer de nek- en hoofdstand weer klopt, geeft het hoofd een gevoel af van overzicht hebben in plaats van de neus achterna lopen.

Bij het ouder worden kan de bovenrug ronder worden. Dit is een vrij normaal ouderdomsverschijnsel. Doordat de bovenrug ronder kan worden, verandert ook de stand van het hoofd. In de nek moet een steeds een groter bochtje gemaakt worden om het hoofd rechtop te kunnen houden. Dit vergt meer van de nek- en schouderspieren, die dan ook eerder spanning zullen dragen.



Bewustwording Wanneer het hoofd recht op de nek staat, voelt dat haast koninklijk. Er is ruimte onder de kin en de oren staan ver van de schouders. Een rechte stand van je hoofd krijg je door je nek aan de achterkant zo lang mogelijk te maken en dan je hoofd iets naar achteren te trekken totdat je de pippen in je hals voelt.

Zodra je je luchtpijp in de verdrukking voelt komen, moet je stoppen en je hoofd weer een ietsje naar voren brengen totdat je je luchtpijp net niet meer voelt. Merk op dat je oren nu bijna boven de schoudergordel staan in plaats van ervoor.

Schuif nu je hoofd langzaam twee centimeter naar voren. Voel dat je oren voor het midden van de schoudergordel uitkomen. Trek je hoofd maar weer naar achteren. Doe nu de verplaatsing naar voren nog een keer, maar ditmaal met je ogen dicht. Breng je hoofd langzaam weer een paar centimeter naar voren. Ergens in die verplaatsing van die twee centimeter kom je de gewoontehouding van je hoofd tegen.

Trek nu je hoofd rustig weer terug tot recht op het stokje. Zo word je je bewust van je schedelbasis.

Meestal als we aan ons hoofd denken, denken we aan het gebied waar de hersenen zitten en niet aan het gebied van de atlas en de draaier. Dat is het gebied rondom je schedelbasis.

Klein van stuk

Wat nu als je klein van stuk bent? Bij kinderen leren we om hen aan te spreken op hún niveau. De volwassene zakt hierbij door de knieën om de ogen op gelijk niveau te brengen. Een kinderhoofd is namelijk relatief groot ten opzichte van het smalle nekje. Als een kind steeds omhoog moet kijken, zakt het hoofd zo ver naar achteren totdat het achterhoofd niet verder kan. Het ruggenmerg maakt in die houding een zeer ongezond bochtje. Voor kleine volwassenen gaat niemand door de knieën. Ben je een kleine volwassene dan wordt de neiging om je verflinkt op te stellen groter. De kleinste van twee personen heeft tijdens een begroeting de neiging om de kin op te tillen. Maak vrij vlot meer afstand tussen jou en de ander zodat het hoofd van een kleiner persoon weer gewoon recht gehouden kan worden. Ze zijn de kleinste, niet de minste!

Ben je de kleinste van de twee, gebruik dan je ogen om naar boven te kijken, zodat je je nek ongemak bespaart. Omhoog kijken is alleen lastig wanneer je brildragend bent, omdat je dan over het randje kijkt.

Mocht je zelf tot de groteren behoren, dan kijk je zonder er bij na te denken op kleinere mensen neer. Het kan een vermeend gevoel van superioriteit opleveren. Wees je bewust dat iemand die kleiner is dit gevoel van superioriteit fel zal bestrijden.

13. het Hoofd

De gewoontestand van het hoofd kan iets vertellen over het contact wat men heeft met het eigen lichaamsbewustzijn. Wanneer het hoofd ‘bij zich gehouden’ wordt, is het gemakkelijker om contact te houden met het lichaam en de grondsteun. Als extra hulpje kun je iemand aankijken tússten de beide ogen in, ook dan heb je de beste kans om contact te houden met het eigen lichaamsbewustzijn.

Wanneer in de gewoontehouding het hoofd naar voren gehouden wordt, krijgt het de leidende positie en komt het lichaam er achteraan. Van de zijkant gezien toont de nek wat schuin alsof de nek het hoofd naar voren heeft geschoven. Het hoofd krijgt zo de meest dominante plek toebedeeld. Een naar voren gedragen hoofd zal de neiging hebben om lichamelijke waarnemingen te onderdrukken of te negeren. Dankzij het computeren vertonen steeds meer mensen een ‘uitschuifhoofd naar voren’. Wanneer in deze gewoontehouding de neus de leiding heeft, kan het een houding van nieuwsgierigheid zijn. Zelfs van zorgvuldigheid.



Staat het hoofd naar voren en is de kin opgeheven, dan wordt er weinig tegenstand gewenst ten aanzien van de eigen plannen. Deze houding valt onder ‘het beter denken te weten dan een ander’, omdat de persoon zichzelf op dat moment simpelweg belangrijker vindt.

Wijst de kin naar beneden, dan is de houding eerder ondergeschikt. Het kan zijn dat er meer hulp gevraagd wordt dan nodig is.

Het kan ook zijn dat de eigenheid gekleineerd werd. Zo’n kin kan opgetild worden. Het verandert de oogopslag en nog veel meer... Met een recht gehouden kin is het beleven van depressieve gevoelens moeilijker dan met een kin die naar beneden wijst.

Staat het hoofd recht op het stokje, dan is het een houding waarbij anderen de gelegenheid krijgen om het niet met je eens te zijn zonder zich aangevallen te voelen. Zo kunnen overtuigingen geuit worden zonder ze

aan elkaar op te dringen. Let in een gesprek eens op de stand van het hoofd als er iets met stelligheid wordt beweerde.

Het naar achteren getrokken hoofd



Wanneer het hoofd ingehouden en naar achteren getrokken wordt, kan dat wijzen op een sterke persoonlijkheid. Er wordt zeker vastgehouden aan strakke principes. Meestal wordt ook de neus wat in de lucht gehouden. Dit is meer een doener dan iemand die de eigen gevoelens analyseert. Aan de eigen gedachten wordt niet getwijfeld. Het is een fiere houding, al wordt er wel wat soepelheid gemist in de gedachtewereld.

Het hoofd scheef naar één kant houden

Wanneer het hoofd scheef naar één kant gehouden wordt, kan dit duiden op geïnteresseerd naar een ander luisteren zonder enige vorm van dominantie. Vrijwel altijd komt het hoofd weer rechtop als de luisteraar zelf gaat spreken.

Wanneer je als luisteraar een hand onder je kin houdt en je hebt er een scheef gehouden hoofd bij, lijkt het op volhouden in plaats van interesse. Het te zwaar geworden hoofd wordt namelijk ondersteund. Heb je vingers onder de kin en voor de mond, lijkt het weer op interesse. Door het afdekken van de mond wordt de indruk gegeven dat er zelf niet gesproken hoeft te worden. De ander interpreteert dit als 'er wordt naar me geluisterd'. Rondlopen met een scheef gehouden hoofd geeft een onzekere indruk. Bij jonge kinderen in de buurt van volwassenen kom je nog al eens scheef gehouden hoofdjes tegen. Er wordt geluisterd en er is onzekerheid. De wereld onder een scheve hoek bekijken is een vorm van steun zoeken. Is het rechteroor het hoogste, dan wordt er op een verstandelijke manier naar begrip in de omgeving gezocht. Is het linkeroor het hoogste, dan zoekt de emotionele kant naar bevestiging. Een rechtop gehouden hoofd geeft de indruk van zekerheid en besluitvaardigheid.

Een constant scheef gehouden hoofd geeft besluiteloosheid aan. Het wijst op onvermogen om het leven 'het hoofd te bieden'. Er is een zware periode

gaande of de draagkracht is minder. Soms is het leven overweldigend en hectisch. Tijdens zo'n periode begin je het hoofd eerder scheef te houden. Is de periode voorbij dan verandert de stand van het hoofd vanzelf. Hou je je hoofd niet alleen scheef maar ook gebogen naar beneden, dan is verlegenheid je niet vreemd.

Oefening 22 : anti-onderkin en kaak

Een oefening voor in het donker. Het ziet er namelijk zeer oncharmant uit. Je trekt je mondhoeken eerst zo ver mogelijk naar opzij en daarna naar beneden. Hierbij voel je de spieren in je hals aanspannen.

Nu ga je je kaak naar voren steken en je beweegt je kaak open en dicht. Je hals-, wang- en mondspieren tot en met de spieren rondom het kuiltje bij je hals doen mee. Ga een aantal keren met je kaak op en neer. Natuurlijk langzaam, je spieren hebben immers geen haast.

Ontspan nu je gezichtsspieren weer.

Nu blaas je je wangen op zodat je tanden en kiezen vrij komen van hun bedekking. De lucht lekker rondblazen in je mond alsof je ze aan het spoelen bent na het tandenpoetsen. Daarna leg je zachtjes je handen om je kaak zodat je vingers in de buurt van je oren zitten en beweeg je kaak heen en weer. Volg met je vingers de bewegingen van je kaak. Breng je kaak naar beneden zo ver je kunt, alsof je in een lekkere appel wilt bijten. Met open mond rustig je kaak naar rechts en links bewegen.

Daarna zet je je kaken weer op elkaar en je duwt héél langzaam met je handpalmen over je kaaklijn naar achteren zodat je vingers tot over je oren gaan. Tot je handpalmen over je oren zitten. Hou deze positie een tel of tien vast voordat je je vingers langs je nek naar beneden laat glijden. Is dat niet ontspannend?

In het hoofd

In het hoofd wonen bijna alle zintuigen. Het is de plek waar de ogen, de oren, de neus en de mond prikkels doorgeven aan de hersenen. Zien, horen, ruiken en proeven. Enkel de tastzin bevindt overal in het lichaam. En het voelen reikt zelfs tot ver buiten het lichaam. Zodra een van de zintuigen geprikkeld wordt, wordt deze informatie doorgegeven aan de hersenen

voor betekenisgeving. Alle prikkels vanuit alle zintuigen worden doorgegeven aan de hersenen waar bepaald wordt of en hoe en of er iets mee gedaan wordt. Na deze bepaling worden er prikkels naar het lichaam gestuurd voor de uitvoering. Deze infoverwerking, betekenisgeving en uitvoering is constant aan het werk. Ook als je slaapt. Het gebeurt allemaal automatisch. De hersenen bestaan uit vele delen. De hersenstam vervoert de boodschappen en regelt het bewustzijnsniveau. Ook als je slaapt. Het is evolutionair gezien het 'oudste' brein. In de tussenhersenen zitten de thalamus en hypothalamus. De thalamus zeeft overvloedige informatie uit. De hypothalamus stuurt de hypofyse aan en bestuurt een groot aantal lichaamsfuncties. De grote hersenen met de rechter en linker hemisfeer bestaan uit kwabben. De voorhoofdskwab, de achterhoofdskwab, de pariëntale kwab en de slaapkwab. Elk met eigen functies, overkoepelingen en samenwerkingsverbanden. Hersenen zitten machtig mooi en complex in elkaar. Er valt nog zoveel over te ontdekken. De kleine hersenen, die bij het achterhoofd zitten, zorgen o.a. voor de verfijning en de souplesse van de bewegingen. Het limbisch systeem regelt het emotionele leven en vormt het overgangsgebied tussen de hersenstam en de grote hersenen. Dieren hebben - net als wij - een limbisch systeem. Dieren hebben dus gevoelens. Ze denken er alleen niet over na. Wij wel. Het limbisch systeem vormt mee in de stemmingsondergrond en creëert bijpassende gevoelens, die bij heftigheid zichtbaar zijn als emoties.

De grote hersenen zijn verdeeld in twee helften, ook wel hemisferen genoemd. Ze zijn met elkaar verbonden via het corpus callosum, de hersenbalk. Deze hersenbalk zorgt voor een fantastische samenwerking en informatieoverdracht tussen de beide hersenhelften. Wat bijzonder is, omdat de hersenhelften voor het grootste gedeelte van elkaar gescheiden zijn. De linker hersenhelft geeft informatie over de rechter *lichaamshelft*. De rechter hersenhelft doet dit voor de linker *lichaamshelft*. Beide hersenhelften hebben ook nog eens hun eigen specifieke talenten. De rechter hersenhelft kent het Zijn in het moment. Deze hersenhelft ziet je meer als de getuige van je handelingen. Aan deze kant van het hoofd zit vrede, euforie en eenheid. Het is de ruimte van de grenzeloosheid en tijdloosheid. In de tijdloosheid ontstaan voorgevoelens als de tijd naar de toekomst wordt overbrugd. Een déjà vu ontstaat als de tijd naar het verleden

wordt overbrugd. In deze rechter hersenhelft vervaagt ook de grens tussen het zelf en de omgeving. Het geeft je holistisch inzicht. Het is de hersenhelft van het totaal. Het is ook de muzikale, melodische kant van het brein.

De rechter hersenhelft ziet het bos.

De linker hersenhelft ziet de bomen.

Samen zijn ze nodig om 'door de bomen het bos te zien'.

De linker hersenhelft kent de betekenisgeving van de persoonlijke realiteit. De linker hersenhelft is categoriserend. Deze kant van de hersenen kan taal verwerken tot zinvolle begrippen.

Deze hersenhelft denkt lineair (in tijd) en kan procedures volgen.

Deze hersenhelft houdt zich bezig met het verleden en de toekomst en probeert alles wat er aan informatie binnenkomt hieraan af te wegen. Het is de hemisfeer die zich bezighoudt met detaillering en onderscheidingsvermogen. Dit vormt leerzaamheid. Het is ook de ritmische kant van het brein.

Komt de informatie van beide hersenhelften samen dan krijgen we het zowel... als. Dan is er zowel verschil als eenheid, zowel detail als totaal. Er bestaat zowel samen als apart, tegelijkertijd.

Meer Linker hersenhelft

Tijd

Grenzen

Plaatsbepaling (hier)

Verschillen

Verleden/toekomst

Betekenisgeving

Ritme

Meer Rechter hersenhelft

Tijdloosheid

Grenzeloosheid

Ruimtelijkheid (overal)

Eenheid

Nu

Alles is zoals het is

Melodie

Het corpus callosum (de hersenbalk) is hierbij *enorm* belangrijk, omdat het de informatie van beide hersenhelften met elkaar verbindt en de overdracht van gegevens tussen beide hemisferen verzorgt.

Wanneer je de twee hersenhelften als los van elkaar zou kunnen zien, dan vormen ze zo goed als twee verschillende 'ikken'. Het totaal van beide helften komt samen in een derde ik dat we de persoonlijkheid noemen.

De persoonlijkheid wordt echter vaak vereenzelvigd met de werking van de linker hersenhelft. Daar zit namelijk het grootste deel van de taalver-

werking en rekenvaardigheid, wat vaardigheden zijn die ons tot mens maken. De ervaringen van de rechter hersenhelft verdienen echter ook hun plaats! Creativiteit, ruimtelijk besef, voorgevoelens, intuïtie en ingevingen zijn waarnemingen uit de holistische realiteit van de rechter hersenhelft. Beide hersenhelften hebben bovendien hersengolven in verschillende frequenties. Wakker zijn en handelend optreden laat andere frequenties zien dan ontspannen een boek lezen.

Bèta hersengolvengolven verbinden de gedachten van de binnenwereld met de buitenwereld. Alfa hersengolven zorgen voor de zintuiglijke informatie-overdracht. Thèta hersengolven brengen programmatie, automatisme en creativiteit en eigenheid tot leven. En de delta hersengolven zorgen voor de innerlijke rust en 's nachts voor slaap. De opbouw van alle hersenfrequenties samen kan wakkere, ontspannen, creatieve golven met een ingebouwde rust tegelijkertijd weergeven. Of alerte, gespannen, voorgeprogrammeerde golven zonder rust. Met alle mogelijkheden tussen deze beide uitersten. Ook dit draagt sterk bij aan de beleving.

We leven in Nederland anno 2012 nog in de waardering van de linker hersenhelft in de maatschappij. Het produceren van economische vooruitgang wordt gewaardeerd en toegejuicht. De rechter hemisfeer is wat lastiger voor de economie. Je blijkt ineens minder nodig te hebben.

Uiteindelijk vormen beide hersenhelften één geheel. Net zoals hoofd en lichaam een geheel vormen. Je bent een multi dimensionaal ruimtelijk levend wezen in de tijdelijkheid van het huidige bestaan. Zo, dat was een zin die het waard is om nogmaals gelezen te worden!

Kinderen en kruipen

Om de brugfunctie tussen beide hersenhelften te versterken en de beide hersenhelften beter met elkaar te kunnen laten communiceren, kun je een kruiscoördinatieoefening doen. Jonge kinderen hebben hier hun eigen manier voor en kruipen over de grond. Kruipen is een goede stimulans voor de brugfunctie in de hersenen en dit zorgt automatisch voor versterking van de kruiscoördinatie. Het helpt bovendien mee in de ontwikkeling van de totale motoriek en de *o zo belangrijke samenwerking* van beide hersenhelften via de hersenbalk. Naast de gewone kruiscoördinatie van het kruipen zijn er meer mogelijkheden om de beide hersenhelften en de hersenbalk te activeren.

En je kunt ze zittend op een stoel doen! De oefeningen starten meestal met het gebruik van de linker hersenhelft om te analyseren wat er tegelijkertijd allemaal bewogen dient te worden. Zodra dit in beweging gezet is, komt de rechter hersenhelft erbij vanwege de ruimtelijkheid. (Waar bevinden mijn armen en mijn benen zich op dit moment in de ruimte?) Zodra de volgorde en de ruimtelijkheid soepel verlopen, ontstaat er een automatisme en daarmee train je de hersenbalk.

De automatische overdracht van gegevens uit beide lichaamshelften gebeurt dan vloeiend en er vormt zich een ritme. Op het moment dat beide hersenhelften optimaal samenwerken, ontstaat er een cadans. Bij een cadans gaat het vanzelf.

Oefening 23 : voor coördinatie

Stel je zit achter je bureau en je neemt een minuut of twee de tijd om deze oefening te doen. De oefening bevat vier tellen, waarbij je iets doet met je handen en iets anders met je voeten. Tegelijkertijd.

Op de eerste tel	klap in je handen
Op de tweede tel	leg je je handen op de knieën
Op de derde tel	klap weer in je handen
Op de vierde tel	kruis je handen (rechterhand op linkerknie, linkerhand op rechterknie.)

De voeten maken ondertussen hun eigen bewegingen:

Bij de 1^e tel til je je hielen op, bij de 2^e tel til je je voorvoeten op, bij de 3^e tel til je weer je hielen op en bij tel 4 weer je voorvoeten. Dit heet pompen. Als de tenen omhoog komen, buig je intussen een klein beetje naar voren. Komen de hielen uit de grond, ga je een ietsje met je gewicht naar achteren.

Doe nu alles tegelijk. Met je armen en je voeten. Eerst langzaam, later steeds sneller. Begin met de voeten te laten pompen, dan de handen erbij en tot slot de beweging van je bovenlijf.

Het is even oefenen. En juist dit oefenen is goed voor de brugfunctie. Niet vergeten te lachen als je in de knoop raakt!

Het ‘pompen’ met de voeten is ook ondersteunend voor het lymfestelsel. Het lymfestelsel fungeert als de riolering voor afvalstoffen uit de cellen die niet direct naast een ader of haarvaatje liggen. Omdat het lymfestelsel geen pomp heeft - zoals het hart de pomp is voor het bloed - is het bewegen van de spieren het beste middel om het lymfestelsel te ondersteunen, zodat het lymfevocht gemakkelijker afgevoerd kan worden. Bij last van vochtophoping in de enkels is het goed om een paar keer per dag een paar minuten te pompen met de voeten om de afvoer van het vocht tussen de cellen in de enkels en de voeten te activeren.

Een andere coördinatieoefening

Tel een: handen op de knieën
Tel twee: handen op de schouders
Tel drie: handen hoog in de lucht
Tel vier: handen op de schouders.

Ook op tel een: rechter voorvoet optillen
Ook op tel twee: linker voorvoet optillen
Ook op tel drie: hielen optillen en voorvoeten aan de grond zetten
Ook op tel vier: voeten vast op de grond met hielen en voorvoeten

En nu weer alles tegelijk! Met voeten en handen tegelijk.

In het begin ben je over een coördinatie aan het *nadenken*. Op een gegeven moment wordt het gemakkelijker om te *voelen* hoe de bewegingen overgaan in een volgende. Als je het bewegingspatroon te pakken hebt, gaat het beter zonder erover na te denken.

Een derde mogelijkheid (een moeilijke)

Op de 1^e tel leg je je handen op je bureau en je zegt oho.
Bij de 2^e tel leg je je linkerhand op je rechterknie en zeg je: kruis.
Bij de 3^e tel leg je je rechterhand op de linkerknie. Je zegt aha.
Bij de 4^e tel tik je met je handen ongekruipt je schouders aan.

Dit oefen je even totdat het soepeltjes gaat.

Met de voeten:

Op de 1e tel zet je je rechtervoet naar voren.

Op de 2e tel zet je je linkervoet bij de rechtervoet.

Op de 3e tel doe je niets met je voeten.

Op de 4e tel zet je ze beide terug naar achteren.

Doe nu alles tegelijk. Zodra het loopt, wordt het tempo een ritme. Op het moment dat het een vast ritme wordt, werken beide hersenhelften optimaal samen. Rechts voor de ruimtelijke vorm (waar blijven mijn armen en benen in de ruimte) en links voor de logica, de telling en klankvorming.

Een coördinatieoefening is altijd een oefening waarin er verschillende dingen tegelijk gebeuren. Denk aan het spreiden en bij elkaar zetten van de voeten, of naar vorenschuiven, optillen en naar achteren schuiven, indraaien en uitdraaien van de voeten. De armen kunnen naar voren, naar opzij, naar boven en gebogen worden. Je kunt met beide armen hetzelfde doen, of iets anders met links en rechts. Je kunt ook het hoofd of de schouders voor een beweging gebruiken. Zolang je maar iets anders doet met het onder- en bovenlichaam, dan wel iets anders met de linker- en rechterkant van het lichaam.

Je kunt erbij tellen of een liedje zingen. Je kunt twee bewegingen in één tel samenbrengen. Handen kunnen geopend, gesloten, op de schouders, op de knieën, in elkaar klappen, op het hart gelegd worden, vuisten maken, slap hangen, variatie te over.

Heb je een ‘zittende’ baan, verzin dan regelmatig een andere oefening. Nog leuker is om samen met je collega's een coördinatie te verzinnen. Het houdt de geest scherp en alert, het lichaamsbewustzijn wordt geactiveerd, waardoor je erna weer beter presteert. Het zal je humeur (lachen als het niet lukt en lachen als het je wél lukt) verbeteren en het lichaam is er superblij mee!

Het gezicht

Het gezicht behoort tot het meest karakteristieke deel van het lichaam. De gelaatsuitdrukking is de neerslag van genoten ervaringen. In de loop der jaren ontstaat een soort ervaringsgezicht. Iedere rimpel kent een tijd van voorwerk voordat er zichtbaarheid aantreedt. Ervaring en herhaling worden weergegeven.

Het gezicht geeft ook de gemoedstoestand van het huidige moment weer. Gezichtsuitdrukkingen zijn altijd een samengaan van ervaringen vanuit het verleden tezamen met het huidige moment.

Zolang er een redelijk stabiele stemming bestaat, blijft de gezichtsuitdrukking dezelfde gevoelslading dragen.

Een gezichtsuitdrukking kan echter ook razendsnel veranderen. Hierop reageren heet empathisch communiceren. De sensoren voor gezichtsuitdrukkingen heten spiegelneuronen. Deze worden al vanaf de geboorte geoefend. Bij een onverwachte gezichtsverandering is er eerst gevoel en dan pas bevattingvermogen. De spiegelneuronen verwerken de informatie over de veranderende gezichtsuitdrukking razendsnel, waarop er in het lichaam een passende reactie wordt aangezwengeld.

Zo schiet je soms in de lach voordat je begrijpt waarom.

De gevoelsreactie is hierbij een stuk sneller dan die van het verstand. Het verstand krijgt pas wat later de kans om zich ermee te bemoeien. Pas als de betekenisgeving start. En de verklaring over de betekenis komt vervolgens uit de herinnering. De spiegelneuronen leren je over de werkelijke lading van de gezichtsuitdrukking.

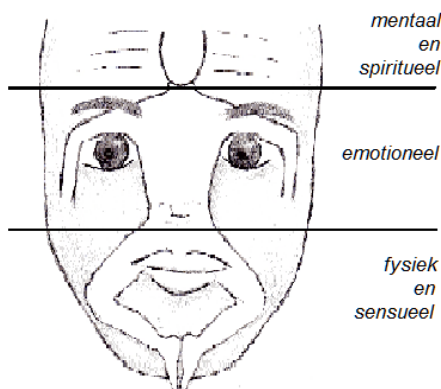
Een gezicht laat behoorlijk veel zien. Zelfs al wordt het 'in de plooi' gehouden. Dit in de plooi houden gebeurt voornamelijk om kwetsbaarheid te verbergen. Het creëren van een masker lijkt verstandig, maar... je houdt jezelf én de ander voor de gek. Het brengt toch verwarring als je glimlacht terwijl je pissig bent.

Mensen zetten vaak een masker op wanneer ze geaccepteerd willen worden of geen trammelant willen. Soms is dit uit noodzaak geboren. En dan dien de het om te overleven. Vriendelijk zijn zónder masker is echt. Dan bèn je vriendelijk en daarmee is 'het Zijn en het Doen' in eenheid. Laten we elkaar niet onderschatten: diep van binnen voelen we of het klopt! De intuïtie geeft namelijk altijd antwoord.

De gezichtskaart

Veel van de expressie van het gezicht wordt bepaald door emotionele en mentale reacties. Voor de interpretatie van het gezicht kunt je het in drie segmenten verdelen. Het gebied boven de wenkbrauwen vormt het *mentale en spirituele deel*, met behulp van het verstand en de verwerking van mentale beïnvloeding, de overtuigingen over het geloof in zichzelf en het persoonlijke geloof over goddelijkheid en kosmische werking.

Het gebied aan weerszijden van de neus, inclusief de ogen en de wenkbrauwen, is het *emotionele gebied* en vertegenwoordigt het gebied van het handelen. Het derde gebied vanaf de neusvleugels naar beneden heeft betrekking op de *fysieke en sensuele* aspecten van het lichaam, in het bijzonder de opname van aardse energie en de verwerking van grondsteun.



Het mentale en spirituele gedeelte

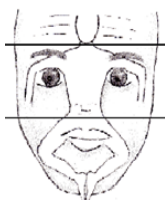
Een hoog voorhoofd heeft veel ruimte voor mentale en/of spirituele actie. Mentaal is het verstand, met het denken en de gedachten plus alle interpretaties die voortkomen uit zintuiglijke input. Spiritueel is eenheid en vrede, plus ruimtelijkheid en tijdloosheid. De rimpels in het voorhoofd ontstaan door een beperking om de samenhang tussen spiritualiteit, mensheid en onze levensplaneet te kunnen verbeteren.

Het emotionele gedeelte

De wenkbrauwen corresponderen met de schouders en armen. Ze behoren bij het emotionele gebied. Ontspannen wenkbrauwen geven aan dat er in het handelen geen beperking ervaren wordt. Spanning zie je aan de verticale rimpel(s) tussen de ogen, die ontstaan door te fronsen. Ze ontstaan door frustratie en ergernis. Er bestaat beperking in het emotionele handelen.

De wangen en de ogen geven het centrum van het emotionele gebied aan. Denk aan rode wangen bij opwinding en ogen die kunnen stralen. De uitdrukking in de ogen is de juiste graadmeter voor een emotie. Als er vriendelijk gedaan wordt terwijl de ogen boos staan, klopt er iets niet. Met name kinderen kunnen er behoorlijk van in de war raken. Er zijn gezichten die goed leesbaar zijn. Andere gezichten zijn net zoekplaatjes. Betrouwbaarheid is te vinden in de kleine beweginkjes die dwars door het masker heen worden getoond. Het is een uitdaging om deze uiterst minieme signalen goed te leren lezen.

Het fysieke en sensuele gedeelte



De boven- en onderkaak corresponderen met de fysieke en sensuele aspecten van het bestaan. De kaak correspondeert met het bekken. Een vastzittend bekken is een teken van ingehouden seksualiteit.

De opname van energie komt in het kaakgedeelte van het gezicht tot zichtbaarheid. De fysieke opname van voedsel start in de mond.

Op energetisch niveau bevindt zich hier de ontvangende energie voor jezelf. Wat laat je aan zintuiglijke informatie binnen en van wie? Hoe luister je hierbij naar jezelf en hoeveel naar een ander?

De balans hierin wordt via de eigen grondsteun duidelijk.

Zoals lichaamshelften asymmetrisch kunnen zijn, zo kunnen gezichtshelften dat ook. In menig gezicht zit een ongelijkheid tussen de linker en rechterkant. Ook kan er een verschil zijn in het aandacht vangen tussen de boven- en de onderkant van het gezicht. Wees je gewoon bewust naar welk deel van het gezicht je het gemakkelijkste blijft kijken. Blijft je aandacht als vanzelf gericht op het gehele gezicht dan is er voldoende symmetrie.

De ogen

De ogen geven uiting aan gevoelens. Het netvlies is van het hersenweefsel afgeleid. Het rechteroog is de uitdrukking van het ego, van activiteit, mannelijkheid en de relatie tot de vader. In onze patriarchale levens-

wijze spreken we elkaar aan via onze rechterogen. Hiermee activeren we de ego-energie in elkaar.

Het linkeroog is uitdrukking van het wezen, ontvankelijk, vrouwelijk en de relatie tot de moeder. Het maakt verbinding met de rechterhersenhelft, de matriarchale kant van ons bestaan.

Het is een leerzame ervaring om een ander met je linkeroog in diens linkeroog aan te kijken. Je zult merken dat de conversatie gevoeliger wordt. Wanneer dit gebeurt bij iemand die niet gewend is om over gevoelens te praten, begint deze persoon meestal wat te friemelen of te wiebelen. Ze gaan je duidelijker op jouw rechteroog aankijken om weer houvast te vinden.

Mensen, die op beide ogen even gemakkelijk aanspreekbaar zijn, zijn open persoonlijkheden, die beide hersenhelften als even belangrijk ervaren.

Perspectief en diepte zien we dankzij het gebruik van beide ogen. Van een afstand kun je met twee ogen tegelijk naar iemand kijken. Zodra iemand dichtbij komt, verandert dat. Van dichtbij wordt een ander maar vanuit één oog aangekeken. Dat is het stuuroog. Het andere oog wordt steunoog. In een ontmoeting met een ander wordt bijna altijd met het eigen rechteroog naar het rechteroog van de ander gekeken. Het linkeroog wordt bij beiden steunoog. We kijken naar de kant die bij de ander gekoppeld is aan het taalcentrum in de hersenen.

Omdat we in communicatie linkerhersenhelftmensen worden, is op dat moment het rechteroog vaak het helderst. Het aanspreekoog wint het.

Als je in de spiegel kijkt komt de linkerkant van je gezicht links in beeld. Als je in de spiegel kijkt, richt je je ogen uit gewoonte op de linkerkant van het gezicht in de spiegel. Zoals je een ander zou aankijken. Je kijkt door de spiegel naar de linkerkant van je eigen gezicht. Deze kant is de minst aangesproken kant. Daarom oordeel je al gauw dat je er niet zo goed uitziet.

Ervan uitgaande dat je met beide ogen evengoed kunt zien, lees je het gemakkelijkst met het rechteroog. Het rechteroog heeft verbinding met de linkerhersenhelft waar het voornaamste taalgebied woont. Om in slaap te vallen moet je juist met het linkeroog gaan lezen.

Het zal dan niet lang duren voordat je het boek weglegt. Door te lezen met je linkeroog raak je namelijk het snelst kwijt waarover je aan het lezen was. Je betreedt het beelddenken en de sfeergevoeligheid van de rechter-

hersenhelft. Kijk maar eens een poosje met het linkeroog als stuuroog. Je zult merken dat je na een minuut of tien ontvankelijker wordt voor sfeerindrukken.

Heldere of doffe ogen

Het rechter- en linkeroog kunnen een verschillende uitstraling hebben. Het ene oog kan helderder overkomen dan het andere oog. Gewoonlijk kijk je naar het helderste oog.

De ogen stralen bij enthousiasme en bij iets doen waar je goed in bent. Bij je niet goed voelen zijn de ogen doffer. Bij koorts glanzen ze zelfs.

Worden de ogen half gesloten gehouden, dan is er bedenkijd nodig. Worden de ogen half gesloten gehouden en het hoofd een beetje scheef dan is er behoedzaamheid. Soms worden er kleine oogjes gemaakt om de buitenwereld scherper te zien. Dan is er weinig kans om naar binnen te kijken. Ogen trekken hun blik naar binnen als iemand weinig op heeft met de buitenwereld. Met een open blik is er juist bereidheid om de uitdagingen in de buitenwereld aan te gaan. Bij vermoeidheid trekken de ogen ook naar binnen. In vermoeide ogen ga je wrijven. Beter is het om de ogen te “palmeren”. Palmeren, de handpalmen over de ogen houden, geeft extra ontspanning aan de oogspieren. Dit duurt weliswaar langer, maar voor de ogen is het beter.

Ogen maken beter beeld door razendsnel hele kleine heen-en-weer-beweginkjes te maken. Er worden zo meer lichtprikkelers doorgelaten waardoor er geen last is van ‘grove pixelplaatjes’ in het hoofd. Dit hele snelle bewegen is gezond voor de ogen. Dit gaat zo snel dat je het niet kunt waarnemen.

Starende ogen zien minder. De periferie wordt onduidelijker. Zodra de ogen weer gebruikt worden voor verschillende afstanden, komt ook het hele snelle bewegen weer terug. Juist het staren naar een vaste plek (bijvoorbeeld een computerscherm) levert spanning op voor de oogspieren. Dagdromend zijn de ogen niet actief. Met de hand op de muis dagdromen achter de computer lijkt op hard werken.

Oefening 24 : palmeren van de ogen

Lees eerst de oefening door en palmeer dan je ogen.

Als je je ogen gepalmeerd dichthoudt en verder niets doet, kun je voelen hoe gespannen je oogspieren zijn. Als je ergens op focust, houd je automatisch je spieren strakker gespannen. Doordat je nu even niets hoeft te zien, krijg je tijd voor je binnenwereld. Nu kunnen de binnenogen zich openen. In het zwarte fluweel van gesloten ogen kun je voeling krijgen met de spanning achter je ogen. Ontspan het gebied achter je ogen en ontspan daarna op dezelfde manier de spieren rondom je ogen. Wacht tot je ogen volledig ontspannen zijn en haal dan pas je handen weg. Daarna kun je je ogen weer openen. Er kon wel eens een wereld voor je opengaan!

De neus

Geuren zijn sterke gevoelsmakers. Geur-informatie gaat rechtstreeks naar het basisgevoel. Hier wordt bepaald of de geur veilig of onveilig is. Geur is instinctief informatief. Een lekkere geur activeert nieuwsgierigheid. Een neutrale geur activeert veiligheid. Een akelige geur zet je op scherp. Een vieze geur laat de neusvleugels optrekken. Een vertrouwen biedende geur doet je ontspannen.

Geuren worden in het basisgevoel omgezet in angst, twijfel of vertrouwen. Hiervan blijf je meestal onbewust. Alleen bij angst dringt het signaal tot het bewustzijn door. Hoe groter de angst hoe heftiger het signaal. Bij een sterke geur waarbij angst ontstaat, ga je als een speer tot handelen over. Brandlucht is er zo eentje. Geuren die herinneren aan iets angstigs van vroeger geven een spanningsreactie in het lichaam.

Stilstaan bij wat je ruikt doet je als een geur overduidelijk aanwezig is. Kleine geurtjes worden vaak over het hoofd gezien. Het lichaam reageert hier overigens wel op. Het reageert er op met spanning of ontspanning in het basisgevoel. Angst geeft alertheid. Twijfel geeft spanning. Vertrouwen geeft ontspanning.

Geur beïnvloedt je. Bij een prettige geur wil je in de buurt blijven. Geur is ook persoonlijk. Parfum kan lekker geuren op de ene huid en onaangenaam op een andere. Ook de geurvertaling is persoonlijk. Bloemen, kruiden en planten geven ons zoveel verschillende geuren te beleven!

Geur is niet buiten te sluiten. Bij een vieze geur open je de mond om de geur minder sterk te ruiken en om toch te kunnen blijven ademen. Geur is de basis van aromatherapie. Een lekkere geur kan het gemoed positief beïnvloeden, juist omdat het een directe lijn heeft naar de hersenen. Een frisse neus halen we nog altijd buiten in de natuur.

Oefening 25 : voor de neus



Leg je gekromde wijsvingers zachtjes om je jukbeenderen. Met minimale druk trek je je wijsvingers echt héél langzaam naar buiten toe. Op een gegeven moment kun je je jukbeenderen niet meer vasthouden en glijden je wijsvingers langzaam over je wangen richting je oren. Het ontspant de neus.

Deze oefening is ook prettig als je een

verstopte neus hebt!

Vaak ontstaat een verstopte neus of een verkoudheid op een moment dat je er juist geen tijd voor hebt. Het is lastig als de neus de ademstroom remt. Als je nagaat wie je tegenhoudt, vind je gegarandeerd iemand van wie je de laatste tijd mentaal of emotioneel wat last hebt. Daarbij ligt het niet aan die persoon maar aan jouw reactie. Geef jezelf bij een verkoudheid altijd wat extra ruimte.

De neus naar beneden houden is een gebaar van onderdanigheid. De neus extra hooghouden is een arrogante houding en doet je neerkijken op anderen. Kleine mensen houden hun neus vaak hoger. Niet om op een ander neer te kijken, maar juist om een ander aan te kunnen kijken. Van oorsprong is het een kinderhouding. Als kind moest je letterlijk en figuurlijk opkijken tegen volwassenen. Opkijken, maar geen opzien. Wanneer we elkaar in gelijkheid ontmoeten, behoudt de neus een neutrale positie.

De neus is het reflexgebied van het hart. Wanneer iets of iemand je werkelijk aan het hart gaat, wordt het puntje van de neus rood.

Als je nadenkt over iets wat je gevoelsmatig aan het hart gaat, frunnik je aan je neus of wrijf je over je neus.

De mond

De stand waarin de mondhoeken zich bevinden geeft informatie over de gemoedsgesteldheid. Opwaartse mondhoeken tonen blijdschap, vrolijkheid en opgewektheid. Bij gedeprimeerdheid of energiegebrek zakken de mondhoeken naar beneden. Zelfs bij een op elkaar geklemde mond. Houd een potlood tussen de lippen zodat de mondhoeken omhoog blijven of maak je mondhoeken in je gevoel net even iets breder.

De gezichtsuitdrukking is bepalend of er een aantrekkelijke uitstraling ontstaat. Kalmte en voldaanheid geven een opwaartse mondhoek. Ontevredenheid toont zich in neerwaartse mondhoeken. Verdriet doet de mondhoeken zakken. Boosheid trekt de mondhoeken naar beneden. Zorgeloosheid, speelsheid, uitgelatenheid zorgen weer voor opwaartse mondhoeken. Tevredenheid laat zelfs een glimlach verschijnen. Een gulle lach is bevrijdend. Mondhoeken reageren op stemmingsveranderingen. Een stralende lach aanbieden met mond en ogen kan de neerwaartse mondhoek van een ander van richting doen veranderen.

De mond brengt klank naar buiten. Iedere stem heeft een eigen klankkleur, timbre en toonhoogte. Het stemgeluid volgt automatisch de innerlijke gemoedstoestand. Opwinding doet de toonhoogte stijgen. Ontspanning laat de toonhoogte zakken. De nuances in geluid en toonhoogte bij een stem ontstaan vanuit het basisgevoel.

De toonsoort, het timbre, de timing van de woorden zijn verschillend bij angst, twijfel of vertrouwen. In iedere zin zit bovendien nog een soort van melodietje. Een stem kan sprankelen of in mineur zijn en alle variaties die daartussen zitten. In de gesproken melodie is het basisgevoel te herkennen.

Een ander functie van de mond is die van het begin van de spijsvertering. Een molecuul uit de appel die je vandaag eet, zit vanavond ergens anders in je lichaam als bouwstof. Zodra je trek krijgt om iets te gaan eten, zijn bepaalde enzymen in het lichaam al bezig om zich te vermenigvuldigen zodat je het levensmiddel ook ten volle kunt benutten. Het lichaam kent veel verschillende enzymen voor natuurlijk voedsel. Op onnatuurlijk voedsel kan het lichaam zich niet voorbereiden!

Oefening 26 : voor de mond

Het maken van overdreven mondbewegingen is goed om de spieren rondom de mond en de wangen te activeren. Open je mond om de grootste letter Aa die je maar kunt fabriceren, te maken. Steek dan je tong lekker ver uit en trek hem weer in. Doe dit een paar keer. Je strekt zo je kauwspieren. Dan van de Aa naar de Oo. In de Oo je lippen naar buiten krullen en daarna naar binnen. Een paar keer afwisselen. De Ee afwisselen met de Uu en tot slot terug naar de Aa voor nog een rondje.

De kaak

De kaak heeft in de gezichtskaart te maken met de grondsteun. Het gaat om doen waarvoor je geboren bent. Jezelf grondsteun geven is je levenswens vervullen door dit verlangen om te zetten in realiteit. Een kaak kent grofweg drie standjes: vooruitgeschoven agressie, op zijn plaats gehouden rust, en afgeschepte ontkenning. Als de kaak vooruitgestoken wordt, druk het een houding van onverzettelijkheid en opstandigheid uit. Als de kaak even wat terugwijkt, toont zich een wat schuwere levensinstelling. Er leeft verlegenheid en onzekerheid. Er ontstaat een gekwetste uitdrukking. Je laat je mogelijk afschepen.

De onderkaak hangt aan spieren. Zijn die spieren slap dan hangt de mond open. De grondsteun is slap. Kraakt de onderkaak in zijn gewrichten bij het openen en sluiten, dan leeft er iemand in de directe omgeving door wie je je laat tegenhouden. De grondsteun heeft aandacht en onderhoud nodig. Een rustige kaak kent 'niets aan de hand'. Er zijn geen verborgen continu-spanningen tussen de mensen in de directe omgeving. De grondsteun kan voldoende ingezet en uitgeleefd worden.

Samenleven bestaat uit: rekening houden met jezelf, rekening houden met anderen en anderen die rekening houden met jou. Soms hou je teveel rekening met een ander terwijl je dat eigenlijk niet wilt. Je begint de kiezene op elkaar te zetten. Zijn de kaakspieren gespannen, dan klemmt de mond zich dicht zonder het te willen. Verbijten, de kaken stijf op elkaar houden. Soms zelfs tandenknarsen. Volhouder!

Je ergens zorgen over maken kan ook een gespannen kaak opleveren. Als het gaat om je zorgen maken over een ander, kan de onrust nergens heen. Je bént die ander niet. Een vastzittende kaak is nog een graadje erger en kan wijzen op onderdrukte kwaadheid. Het kan betekenen dat er angst bestaat om de zelfbeheersing te verliezen. Of het betekent dat er angst bestaat om mensen of dingen los te laten.

De ogen, mond en kaak zijn de expressie van de gedachten en gevoelens. Het gezicht geeft detaillering. De lichaamshouding en het bewegingspatroon brengen het grotere plaatje. Wanneer de gevoelens mogen leven en in de lichaamsbewegingen tot uiting kunnen komen, blijven lichaam en geest het meest vrijmoedig.

14. Houding en balanslijn

Waar kom je in het lichaam beweeglijkheid tekort? Ik nodig je uit om nog een keertje door het lichaam te wandelen. De zorgbelasting vinden we terug in de voeten. Stramme, stugge voeten staan voor angst en zorgen. De knieën staan voor zowel stabiliteit als buigzaamheid.

De dijen staan voor opslag voor onzekerheid en angst. Ze dienen het wezen te beschermen zonder precies te weten hoe.

De benen staan voor het al dan niet veilig benutten van de grondsteun. Het bekken en de heupen zijn de balanshouder. De billen zijn de klap-opvangsers. De rug is de kapstok waar alles aan opgehangen wordt.

De middenrug geeft ondersteuning en is een maat voor belastbaarheid. De buik is de opslagruimte. De bekkenbodem staat voor veiligheid in eigenheid. De borstkas brengt ritmes samen. De borstkas spant zich bij kwaadheid, voelt zich bekneld bij verdriet en krimpt bij angst. De

emoties beïnvloeden de ritmes van hart en longen.

De schouders krijgen hun betekenis als de muilezel door het dragen van de lasten. De armen staan voor het aangaan van contacten en gehechtheid. Handen staan voor handelen, vastpakken en loslaten.

De keel kent opname, wisselwerking en hoorbaarheid.

Het hoofd brengt openheid naar de buitenwereld en de binnenwereld. Het gezicht brengt uitdrukking van gevoel.



Zodra het bewegingsapparaat signalen van spanning of pijn gaat geven is aandacht nodig voor herstel. Door aandacht te geven aan de gewoontehouding en deze waar nodig te corrigeren wordt een gezondere, meer harmonieuze, meer beweeglijke lichaamshouding gecreëerd.

De rechtopstaande houding van de mens vraagt om een voortdurende balanceringscapaciteit. Gewoonlijk denk je er niet over na, omdat het de gewoonste zaak van de wereld lijkt om rechtop te kunnen staan en je goed te kunnen bewegen. Wanneer dit even iets minder goed functioneert, is er extra aandacht nodig - zowel psychisch als lichamelijk.

De balanslijn van de gewoontehouding bepaalt of er klachten gaan ontstaan of niet. Vertoont deze lijn afwijkingen dan kan je er donder op zeggen dat er op den duur klachten verschijnen. Aandacht geven aan je gezondheid is *nu* geen dingen doen die *later* spijt opleveren. Voorkomen is nog steeds beter dan genezen.

De balanslijn

De balanslijn wordt gevormd door de lijn die van de schouder, via de heup naar de voet loopt. Om de eigen balanslijn te kunnen bekijken, ga je dwars voor een grote spiegel staan. Om jouw balanslijn te bepalen plaats je een denkbeeldige loodlijn vanuit het midden van de kop van de bovenarm naar beneden. Waar komt de lijn bij de grond? Bij de hiel, bij de middenvoet of bij de tenen?



Afwijkende balanslijnen

Balanslijnen laten nogal eens onbalans zien. Daar waar de lijn afwijkt van de ideale lijn ontstaat spanningscompensatie. Bij een afwijkende balanslijn kan de lijn eindigen bij de voorvoet of bij de hiel. Eindigt de lijn in de buurt van de hielen, dan loopt de lijn niet door het midden van de heup, en achter de knieën. Wanneer de lijn in de hiel eindigt, is er een zwakke balans. Met een klein zetje is zo iemand omver te duwen. Er mist behoorlijk wat grondsteun.

Als er in actie gekomen wordt, moet eerst het gewicht van de hielen naar voren gebracht worden voordat de gewenste beweging überhaupt kán starten. Het heeft hogerop in het lichaam ook gevolgen. Het tot handelen kunnen komen ondervindt ook daar vertraging.

Wanneer dit de gewoontehouding is, wordt er niet óp de benen gestaan, maar erachter. Het zelf wordt vastgezet. Er wordt een groot deel van de levendigheid ingehouden. Het kost tijd om 'warm te lopen'. Daarna wordt er achter zichzelf aangelopen. Deze balanslijn vertegenwoordigt iemand die eerst wil bepalen of het de moeite waard is om in beweging te komen. Wel bedachtzaam.



Het naar achteren hellen van de schoudergordel geeft aan dat er vaak vanuit het basisgevoel angst geleefd wordt. Het 'handelen' terughouden is een teken van niet genoeg vertrouwen hebben in eigen kunnen.

Vaak wordt bij deze houding aan de voorkant een buik gekweekt, waardoor er een optisch evenwicht geschapen wordt. De balanslijn geeft echter aan dat er geen harmonie aanwezig is.

Wanneer het midden van de heup voor de armtop uitkomt, helt de schoudergordel naar achteren. Zolang het handelen terug wordt gehouden in de schouders, blijft er aandacht nodig voor wat er zélf gewild zou worden.

Eindigt de balanslijn bij de voorvoet, dan staat er continu gewicht op de tenen. De tenen moeten meewerken om de balans in stand te houden. Ook met deze balanslijn ben je met een klein zetje om te duwen. Er is gevoelsmatig een grote afhankelijkheid van anderen. Er bestaat een vastzitten in een regiem waarbij er overvraagd wordt. Naast het verbeteren van de grondsteun is er aandacht nodig voor eigenheid.



Een andere houding waarbij de balanslijn uitkomt bij de voorvoet is de houding van 'te graag willen'. Er bestaat een neiging om teveel 'op de tenen te lopen'. Opgezweept om beter te presteren. Of dit uit zichzelf ontstaat of door anderen wordt aangedragen is niet van belang. De balanslijn laat zien dat het aanwezig is. Deze balanslijn geeft een actieve indruk. Het is een houding van in de startblokken staan. Over het algemeen zie je hierbij ook een holle rug verschijnen. De knieën worden belast omdat er een constante druk vanuit het gewicht van het bovenlichaam aanwezig is. Het gewicht wordt niet door de heupen gedragen, maar door de knieën. Doorgaan, verder gaan, doen, nog meer doen. Energie omzetten in allerlei activiteiten hoort bij het beeld van deze balanslijn.



Wanneer de schouders onvoldoende geopend zijn en de bovenrug een ingezakte houding heeft, kantelen de armtoppen voorover. Dit ontstaat bij vermoeidheid, moedeloosheid en bij zelfbescherming. Het kan de balanslijn behoorlijk verstoren. Moedeloosheid start bij een ingezakte hoofdhouding. Bij het jezelf willen verdedigen worden ook de armtoppen naar voren getrokken. De vermoeidheid start vanuit de rug, moedeloosheid start vanuit het hoofd, verdediging start vanuit de armtoppen en alle drie hebben ze effect op de balanslijn. De rugspieren dienen samen te werken met de buikspieren. Ook hierin is balans wenselijk en noodzakelijk. De balanslijn ontstaat door samenwerking van nek-, schouders-, rug-, romp-, bil- en beenspieren tegelijk. Een goede houding vraagt om een integratie van lichaam en geest als gelijkwaardige delen. Worden lichaam en geest in evenwicht gebracht dan verbetert de balanslijn automatisch.



Ideale balanslijn



Het midden van de armtop hoort precies boven het midden van de heupen te staan. Zo staat de rug recht boven de grondsteun. De ideale balanslijn loopt verder vanuit het midden van het heupbot naar iets voor het midden van de knie, dan langs de voorkant van de enkel en komt uit tussen het knobbeltje dat aan de zij/buitenkant van de voet te voelen is en het hielbeen.

De balanslijn herstellen vraagt om jezelf regelmatig dwars voor de spiegel te zetten en je gewoontehouding te controleren. Wanneer de balanslijn op het juiste punt uitkomt is er stabiliteit en grondsteun. Er wordt *in* de benen gestaan. Op de juiste manier blijven bewegen, lopen en staan zorgt voor het behoud van een goede balanslijn.

Oefening 27 : balanslijn voelen

Het oefenen van de balanslijn wordt staand gedaan.

Begin onderin en voel bewust de driehoeken in de voeten. Maak eerst een zo recht mogelijke balanslijn. Net voordat je in beweging komt, is de verticale opstrekking van de lijn het grootst. Verplaats nu je *totale* gewicht iets

meer naar de voorvoet. Je gewicht komt op de voorste twee punten van de driehoeken. Nu langzaam recht naar boven op je tenen gaan staan. Het hoeft niet te hoog. Net met je hielen uit de grond is al genoeg. Doe je ogen dicht, dan voel je wat je lichaam moet doen om je recht overeind te houden!

Gewiebel? Open je ogen en kijk even of je je voeten wel recht naar voren had gezet. Staan de schouders boven de heupen? Je kunt zo de buikspieren beter aanspannen. De billen aanspannen helpt ook ter ondersteuning van de grondsteun. Het kan helpen als de navel binnengehouden wordt. Hiermee ondersteun je tegelijkertijd de ruggengraat. Is de ribbenboog geopend? Net zoals de schouders? De armen zijn aan de zijkant van het lijf met de handpalmen wijzend naar de dijbenen.

Het hoofd is in staat om de hele balans te verknoeien. Hoofd rechtop, kin vrij, oren hoog, neus recht voor je. De mond in een zachte glimlach, alsof het geen enkele moeite kost om zo op de tenen te blijven staan. Het lukt als de balanslijn in orde is. Onbalans op het fysieke vlak, kent onbalans op het psychische vlak. Lichaam en geest werken samen.

Doe deze oefening eens voor de grap na een drukke vergadering. Dan weet je of je nog in balans bent.



De mens is een beweeglijk wezen. Wanneer je dagelijks veel zittend doorbrengt, sta jezelf dan toe – tijdens al dat zitten – om wat zittende oefeningen te doen. Er staan voldoende zitoefeningen in dit boek, die maar kort tijd vragen. Aanhoudende bewegingsbeperking heeft effect op het lichaam! Wie gaat er bij vermoeidheid rechtop zitten om een rugoefening te doen? Wat je meestal doet, is onderuit zakken, of (als je kunt) op de bank neerploffen. Dit vindt het hoofd fijn, maar het lichaam niet.

Wanneer je onderuit gaat zitten, zakt de ribbenboog naar beneden.

Je zit dan wel gemakkelijk, maar de maag wordt naar beneden gedrukt doordat de ribbenboog zakt. De darmen worden hierdoor ook naar buiten gedrukt. De buikspieren doen niets. De bekkenbodem zakt naar beneden. De rugspieren worden passief wat gerekt. Er is geen enkele balans meer tussen de rug- en buikspieren.

Het is ongelooflijk dat we met het ontspannen van ons denken tegelijkertijd ons lichaam een opdonder geven.

In beweging komen helpt om fitter te worden, dat weten we allemaal. Fitter worden start zelfs als je rechtop zit. Kijk even mee naar de lichamelijke voordelen: als je rechtop zit of als je rechtop loopt hebben de ribben meer ruimte; je kunt dieper ademen. Dankzij dieper kunnen ademen, kunnen de longen meer zuurstof opnemen. Er kan meer zuurstof worden afgegeven aan het bloed. Door meer zuurstof in de longen en in het bloed krijgen de hersenen meer zuurstof. Daardoor wordt het helderder in het hoofd. Meer helderheid in het hoofd brengt ontspanning! In een rechtopzittende houding krijgt het hart minder druk te verduren en kan daardoor gemakkelijker kloppen. De darmen hoeven minder naar buiten te puilen. Het zou helemaal prachtig zijn als ze ondersteund worden door een licht aangespannen bekkenbodem. Dan heb je ondersteuning in wat je te verwerken krijgt.

Vaak zitten mensen lichtelijk ingezakt als ze op een stoel zitten en ze hebben geen idee hoe ze hiermee hun organen zitten te kwellen. Op een goede manier rechtop zitten voorkomt dat de organen ‘ingedrukt’ worden. Begin eerst om de steun van de rugleuning weg te laten en zelf rechtop te zitten. Nu ook nog zonder de steun van je armen op de leuning. Leg je handen maar in je schoot.

Rechtop zitten begint met het optillen van de onderkant van de ribben aan de voorkant. Een centimeter is vaak al voldoende. Zo komt er ruimte bij de maag. De ribben krijgen de kans om zich een beetje te spreiden. Wat er tegelijkertijd gebeurt, is dat het borstbeen wat meer naar boven komt.

De rug, nekspieren en het hoofd vinden rechterop zitten prettiger. Omdat wij als mens vaak zitten, wordt de bovenrug minder ondersteund door de kracht van de buikspieren en de bovenbenen. De spieren van de dijbenen zijn behoorlijk sterke spieren die normaal prachtig meewerken aan een gezonde houding. Behalve als je zit. Dan doen deze spieren een stuk minder, waardoor de rugspieren het zwaarder te verduren krijgen. Let eens op de bovenrug en de ingezakte ribbenboog van mensen wanneer ze achter hun bureau zitten. Als dan ook de ogen gefixeerd naar een beeldscherm kijken waardoor het hoofd iets naar voren uitsteekt, dan heb je een foute houding gevonden. Velen van ons zitten vele uren per dag met een foute houding achter een computer. Er zijn tal van mogelijkheden om de gewoontehouding achter een computer te verbeteren. Om te beginnen kun je rechterop gaan zitten!

Echt rechtop zitten kan in het begin moeite kosten, omdat de spieren van je rug en buik niet gewend zijn om langer dan een minuut of tien écht rechtop te zitten. Wanneer je rechtop zit, zit ook de schoudergordel horizontaal. Deze houding is beter voor de rug, voor de beweeglijkheid van de armen, voor de ademhaling en het hart. Waar op gelet moet worden is de houding van de rug op navelhoogte. Aan de rugkant behoort de rug op navelhoogte ietwat naar achteren gehouden te worden. Dit doe je door de buikspieren bij het schaambeek iets aan te spannen en deze aanspanning gevoelsmatig binnendoor naar dat punt op navelhoogte in de ruggengraat te trekken. Rechtop zitten met de benen een stukje uit elkaar en beide voeten op de grond is een gezonde zithouding. Het niet over elkaar slaan van de benen is beter voor de bloedsomloop. Bij de knieën en de liezen worden de bloedvaten dan niet onder druk gezet. Wil je toch een gesloten houding in je benen, sla dan de enkels over elkaar.

Je kunt merken dat een moderne bureaustoel zich niet goed leent om langdurig rechtop te zitten. De meeste luxe bureaustoelen zijn funest voor buik en rug. Ze neigen naar “comfortabel zitten” waardoor de ribbenboog naar beneden zakt en de maag weggeduwd wordt, de longen minder ruimte krijgen, de buik gaat uitpuilen, buikspieren daardoor verslappen, de rug zich kromt op de verkeerde plaats en de nek wordt belast enz. enz. Ogen-schijnlijke luxe die helpt om meer in het denken te blijven en het lichaam te benadelen. Luxe met een kanttekening.

Zitmissers

Naast het zitten met een ingezakt bovenlijf komt de volgende zitmisser vaak voor bij vrouwen. Als vrouw-met-rok moeten de knieën bij elkaar gehouden worden. Tegen de inkijk. Dit is voor het lichaam een onprettige houding. De dijbeenspieren moeten voortdurend kracht leveren om de knieën bij elkaar te houden. De kop van het dijbeenbot in de heup staat zo onder constante druk van spieren en pezen. Door gewenning zijn de meeste vrouwen zich hier niet meer van bewust. Het lichaam komt hen iets te goed tegemoet door ze die spanning niet langer te laten beleven. Daarmee blijft de spanning wel bestaan!

Mensen die een heupoperatie hebben gehad, mógen de knieën van de be-handelend arts niet meer vlak naast elkaar zetten!

Wat mannen en vrouwen nog vaker doen is zitten met de knieën over elkaar geslagen. Dit geeft aan dat er een vorm van geslotenheid gewenst wordt. Het is een zelfbeschermende houding. Deze houding draait de steundriehoek om. In plaats van twee steunpunten op de grond wordt er



brede driehoek

maar één steunpunt op de grond gevormd. De twee zitbeentjes vormen noodgedwongen de andere twee steunpunten. De zitbeentjes liggen echter vlak naast elkaar. Dat biedt niet veel stevigheid. Omdat bij over elkaar geslagen benen het ene zitbeentje ook nog eens zwaarder wordt belast dan het andere, wordt er na een poosje van been gewisseld. Het andere been wordt over het ene been heengeslagen. Het is vermoeiend zitten.

Wanneer de rug onvoldoende op de juiste plaatsen wordt ondersteund, krijgt de rug problemen. Dit wordt opgelost door de benen over elkaar te slaan als extra steuntje voor de rug. Het vaak met de knieën over elkaar zitten is verder niet al te best voor de bloedsomloop in de benen. Zeker niet als er gewenning bestaat om steeds hetzelfde been over het andere te slaan. Bij het over elkaar slaan van de benen wordt één bovenbeen als een soort steuntje gebruikt voor de onderkant van de buik. Het andere been krijgt hierdoor meer druk te verwerken. Wanneer het je gewoonte is om je benen over elkaar te slaan, let er eens op en sta op en loopt een paar meter in plaats van je benen over elkaar te slaan. Dat is zoveel beter voor de rug.

Is dit lastig tijdens vergaderingen? Inderdaad. Even de benen strekken om het bloed soepel te laten stromen is wél een stuk gezonder dan met de benen over elkaar blijven zitten. Er bestaat keuze. Misschien begin jij wel het goede voorbeeld te geven in je vergadergroep.

Het kruisen van de onderbenen is ook een teken dat je jezelf op slot zet, omdat eerst de benen uit de knoop gehaald worden voordat je kunt opstaan. Het is een manier om spanning uit de bovenrug te verplaatsen. Ditmaal naar de onderrug.



smalle driehoek

Zitten in de auto

Dagelijks vele uren autorijden heeft effect op de gewrichten van de dijbenen in de heupkom. In de stoel van een personenauto zit je meestal met de billen lager dan de knieën. Bovendien zit je met de rug (weliswaar goed gesteund) toch achter de zitbeentjes. Het gewicht van het bovenlichaam geeft de ribbenboog alle kans om in te zakken. Autorijden geeft strekking aan de rugspieren en de buikspieren doen te weinig. Alleen bij pedaalgebruik doen ze iets. Als er vele uren zo gezeten wordt, worden de koppen van de dijbenen in het heupgewricht een fractie naar buiten gedrukt door het gewicht van het bovenlichaam. Daarmee worden verschillende pezen rondom dit gebied op spanning gezet. Dit telt overigens ook voor het zitten op een te lage stoel!

Pezen bevestigen de spieren aan de botten. Uitgerekte spieren keren terug naar hun gewoonlijke lengte zodra ze ontspannen worden. Pezen die uitgerekt worden, doen dat niet.

Duw na een lange rit eens op de plek waar je dijbeenbot de hoek naar binnen neemt. Zet de duimen aan de voorkant en de vingers wijzen naar achteren. Druk tien seconden stevig op deze plaats iets naar binnen en iets naar achteren en laat daarna langzaam de druk richting de zijkant van de billen gaan. Zo ontlast je de pezen van spanning. Als je het goed hebt gedaan voelen de benen en onderrug direct minder vermoeid aan.

Breinlijf

Ons brein en ons lijf werken ongelooflijk nauw samen. Ze vormen samen de bijzondere wijsheid van het lichaam. Deze eigen wijsheid van het lichaam is werkelijk bijzonder groot! Het houdt alle lichamelijke systemen aan de gang, het haalt adem, laat het hart kloppen, heeft spijsvertering, geeft informatie door enz. enz.

Het brein en het lijf hebben samen erg veel taken uit te voeren.

De wijsheid van het lichaam produceert ongemerkt allerlei herstelwerkzaamheden. Onmerkbaar voor de bewoner weet het lichaam op celniveau reparaties uit te voeren en vernieuwingen te produceren. Cellen delen zich-

zelf, zodat oude cellen vervangen kunnen worden. Daar waar een cel beschadigd raakt, weet het lichaam de zaak meestal zelf op te lossen.

Bovendien zorgt de wijsheid van het lichaam ervoor dat de binnenkomende stoffen zo goed mogelijk omgezet worden. De voeding kan nu worden opgenomen, getransformeerd en verdeeld over de cellen. Ook de ingeademde lucht verandert behoorlijk dankzij de werking van het lichaam, zodat de uitgeademde lucht andere chemische stoffen bevat.

De wijsheid van het lichaam zou ons tot diep in het hart moeten verblijden, zodat we als vanzelf een zachte glimlach produceren. Wanneer we dit doen versterken we – zelfs al is het volkomen onbewust – de werking van deze wijsheid in ons lijf.

Het brein en het lichaam zijn allebei bijzonder vlijtig. Ze werken continu samen en vragen nooit een dag vrij om er even tussenuit te kunnen. Ook tijdens slaaperiodes gaan brein en lijf gewoon door. Ze verwerken onafgebroken informatie. Ze kennen werkelijk een 24-uurs economie.

Brein en lijf hebben ook nog eens te maken met de werking van de geest. De geest bestaat uit gedachten en gevoelens. We maken er allemaal gebruik van! Geest is zowel gemeenschappelijk als individueel. *Alle* mogelijke gedachten en *alle* mogelijke gevoelens vormen samen de geest. We hebben het gebruik van de gehele geest ter beschikking staan, maar manifesteren alleen dat deel waar we zelf in geloven. We realiseren ons dat een gedeelde geest een gedeelde wereld tot stand brengt.

Per dag hebben we meer dan 50.000 gedachten. En dan denken we er ook nog bij! We bewegen op ieder moment wel ergens en voelen regelmatig gevoelens. Al deze informatie wordt verwerkt door het brein en het lijf.

De geest heeft een bijzondere werking in het brein en het lijf. Gedachten en gevoelens kunnen alle lichamelijke systemen beïnvloeden! De geest van een persoon bevat gedachten die wel of geen energetische omzetting beleven naar manifestatie.

Gevoelens hebben wél altijd een energetische en chemische omzetting gehad, waardoor ze beleefbaar zijn. Daar waar gedachten en gevoelens hardnekkig zijn, hebben ze ook nog eens invloed op de houding en de beweeglijkheid van een persoon. Het effect van een persistente geest op de gangbare gewoontehoudingen en vormgeving van het lichaam werd in dit boek van ‘onder tot boven’ beschreven.

Als ontvanger, doorgever en verwerker van gegevens zorgt het brein ervoor dat informatie op de juiste plek komt. Wil je je hand opsteken, dan is het handig dat je hand omhoog gaat en je voet rustig blijft. Voel je je woedend dan is stampvoeten weer handiger. Ongemerkt voldoet het brein en het lichaam aan alle aanvragen voor beweging.

Overdag is het brein gewoonlijk ook nog druk bezig met allerlei andere werkzaamheden. We gebruiken ons brein net zo gemakkelijk om te denken, te verzinnen en te beoordelen, als het leveren van motorische en sensomotorische vaardigheden. Willen we werken, fietsen, nadenken, muziek maken of eten, dan verwachten we dat ons brein en lichaam probleemloos uitvoeren wat we in beleving willen brengen. En praktisch altijd gaat het ook zo.

Het brein is bovendien een voortreffelijk betekenisgever. Het vertaalt immers geest! Alles wat er in het brein dankzij gedachten en gevoel, denken en emotie betekenis kan krijgen, krijgt dit... tot in detail. En elk detail krijgt vaak nog een extra betekenis, die opnieuw aan het geheel gekoppeld wordt. Eventueel ontbrekende informatie wordt stilzwijgend aangevuld om een geheel te krijgen. Een situatie of een belevenis wordt simpelweg aangevuld met gegevens uit het verleden. Alle belevenissen krijgen via het brein ook nog eens een soort 'etiket' mee en worden opgeslagen in het onderbewuste. Van daaruit kan de informatie weer snel geactiveerd worden. Het is heel handig dat het brein veel informatie uit het verleden vasthoudt. Dan hoef je vandaag niet opnieuw te leren fietsen al heb je twintig jaar niet meer gefietst.

Het brein werkt dus met informatie die het lichaam op dit moment beleeft én met informatie die het lichaam al eerder heeft beleefd. Het maakt een mix van de 'informatie van nu' met de 'informatie uit het verleden'. Heden en verleden wordt in het brein samengebracht en daaraan wordt betekenis gegeven.

Het lichaam geeft *altijd* een eerlijke vertaling van de aanwezige energie. Het lichaam heeft - als opslagplaats voor onverwerkte informatie - de mogelijkheid om duidelijk te maken wat er aandacht verdient. Daar waar een bepaald deel van het lichaam om aandacht begint te vragen, zit een

ophoping van onverwerkte informatie, die aanwezig blijft totdat er bewustwording op komt. Altijd is er een verandering in de geest nodig om het lichaam de kans te geven zich te herstellen. Het lichaam kan zich gericht op celniveau vernieuwen wanneer de juiste voorwaarden aanwezig zijn om de veranderende vernieuwing te beleven en de bewustwording om te zetten in bewustzijn. Genezing is gerichte vernieuwing in hetzelfde lichaam.

Het lichaam vernieuwt zich constant op celniveau, terwijl de jaren toch gaan tellen. Oude cellen worden vervangen zonder het geheel aan te tasten. Er kan geestelijke rijping en ervaring ontstaan. Er is volop ontwikkeling en verandering. Het lichaam kent een prachtige samenwerking met het brein en de geest. Er is groei en doorgroei in de geest. De mens kan dankzij geestelijke vermogens denken en voelen, en de gevoelens worden dankzij het brein en het lichaam beleefbaar gemaakt. Het denken maakt ontwikkeling mogelijk, en ontwikkeling levert beleving, groei en ervaring op.

De groei in ervaring is te beleven als uitkristallisatie. Iets wat via het lichaam vanzelf zichtbaarder wordt naarmate de geleefde tijd groeit. Het lichaam heeft allerlei mogelijkheden om deze uitkristallisatie vorm te geven. Gewoonlijk blijft het zo goed mogelijk gezond. Maar bij 'ontsporing' heeft het allerlei vormen van ziekte ter beschikking staan, die een aansporing te bieden een verandering neer te zetten. Het heeft een slechte houding ter beschikking staan, die veranderd kan worden. En de beweeglijkheid kan teruglopen door overgewicht. Allemaal aansporingen tot veranderingen. Het lichaam begint eerst op een zachte manier om je aandacht te vangen. Wordt er niet naar geluisterd, dan vraagt het steeds een ietsje luider om bewustwording.

Bewustwording is iets waarbij brein en lijf uiterst actief zijn. Over het algemeen komt de meeste bewustwording voort uit het bewuste denken. Bij iets bedenken tikken we tegen ons hoofd. Bij iets gek vinden ook, omdat we nooit zoiets zouden bedenken.

Bewustwording wordt ons dagelijks aangedragen, vaak dankzij anderen. Dit raakt het dagbewuste deel van je brein. Je hebt ook een onderbewust deel van je brein. Hier komen de meeste gedachten vandaan. Van het dagbewuste deel van je brein ben je je gewoonlijk wel bewust, maar van je onderbewuste niet. Niet hoeven nadenken over hoe je een trapje afloopt is

prettig. Je hebt daardoor tijd om ondertussen met elkaar te praten. Je onderbewuste regelt het lopen, je evenwicht, je doel (heelhuids beneden aankomen) en alle gedachten over de voortgang van het lopen (houd de leuning even vast, let op dat afstapje) filter je weg als zijnde onbelangrijk, zodat je je gesprek kunt voortzetten zonder onderbreking. Het onderbewuste regelt veel terwijl je ondertussen ergens anders mee bezig bent!

De gegevensopslag van het hele lichamelijke functioneren (zowel chemisch, elektrisch, magnetisch, hormonaal als motorisch.) bevindt zich onder het bewuste en in je lichaam. Het onderbewuste is een soort van automatisch besturingssysteem en het bevat je hele conditionering.

In je onderbewuste zitten dus alle programma's om je dagelijkse leven vorm te geven. Ze vormen het grootste deel van je gedachten en gevoelens. Brein en lijf gebruiken deze data-opslag constant.

Het onderbewuste bevat ook al je vaardigheden. Hier vallen alle acties onder die tot stand komen zonder dat je er over nadenkt. Verder bevat het tal van 'losse opslag' van allerlei gebeurtenissen, plus natuurlijk het hele lichamelijke functioneren.

De gegevensopslag van het onderbewuste bevindt zich zowel in het brein als in de cellen van het lichaam. Je bewustzijn bevindt zich in een breinlijf met heel veel bodywijsheid!

Ritme en cadans

Heb je ooit gelet op al die prachtige ritmes in je lichaam? Hoe het ritme van de adem past bij het ritme van het hart, wat weer zijn uitwerking heeft op het ritme van de spijsvertering en het ritme van het hersen- en ruggenmergvocht. Al die verschillende ritmes brengen samen een harmonische klankkleur voort in een zacht, krachtig en helder lichaam. De flexibiliteit van de kooiconstructie in de borstkas is belangrijk voor de samenhang van de ritmes in het lichaam. De ritmes beïnvloeden elkaar. Als het goed is vormen de ritmes samen een cadans. Een cadans in het lichaam hebben, is weerstand hebben tegen ziekte. Een cadans werkt als een perpetuum mobile. Het vinden en volgen van de eigen cadans is belangrijk voor gezondheid. Wanneer je vasthoudt aan een ritme dat goed bij je past, creëer je een cadans. Een verstoring van de cadans heeft gevolgen. Dit is merkbaar in 'jezelf voorbij lopen' en wanneer je 'niet vooruit te branden' bent. Dagelijks van ritme wisselen kost veel energie. Als je vaak van ritme ver-

andert, verstoort je absoluut de balans.

De ritmes van het hart, longen, spijsvertering, hersenen, zenuwen, lymfe en cranio-sacraalvocht kunnen als een goed klinkend orkest hun samenspel behouden.

Ritme en ontspanning

De volgende ontspanning gaat over een harmonieuze samenwerking van de verschillende ritmes in het lichaam. Ritme is beweging. Beweging is communicatie. Communicatie is levend zijn. Een gezonde communicatie weet te spreken en te zwijgen wanneer nodig. Geen tijd voor ontlading hebben geeft spanningsopslag. Spanningsopslag creëert minder beweeglijkheid. Levend zijn is beweeglijkheid tot in de communicatie van de cellen. Beweeglijkheid en communicatie op celniveau is bepalend of de ritmes samenstromen.

Waar drie puntjes ... staan, is het goed om extra tijd te nemen.

Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten. Wanneer je comfortabel zit, doe je je ogen dicht. Nu je je ogen gesloten hebt, merk je dat je aandacht en bewustzijn achter je ogen aanwezig zijn. Wanneer je in je hoofd zou kunnen kijken, zou je zien dat dit de plaats is van de formatio reticularis. Het heeft een regulerende functie bij het bewustzijn. Het bepaalt wat je aandacht trekt en wat je aandacht vasthoudt. Dit terzijde.

Het is gemakkelijker om aanwezig te blijven in de binnenkant van jezelf wanneer de ogen gesloten zijn. Aandacht en bewustzijn hebben ieder hun eigen specifieke mogelijkheden. Bewustzijn heeft de mogelijkheid om zich te spreiden en eenheid te creëren. Het bewustzijn is in staat om de energie te verdelen over heel je lichaam, zelfs tot buiten je lichaam. Aandacht is meer als een zaklamp. Met aandacht kun je richten en onderdelen uitvergroten, zodat je er met meer detail naar kunt kijken. Nu kun je aandacht en bewustzijn gemakkelijk verplaatsen.

Richt je aandacht maar eens op je ademhaling. Je hoeft niets aan je adem te veranderen. Je ademhaling mag gewoon zijn zoals die nu is. ... Je oefent jezelf op deze manier om toeschouwer zijn. Je merkt dat het steeds gemakkelijker wordt om de adem op zijn eigen manier te laten gaan.

Nu je je aandacht op je ademhaling hebt gericht, kun je opmerken dat je ademhaling een bepaald ritme heeft. Je ademhaling gaat nu langzamer dan wanneer je aan het hollen bent. Mocht het trouwens zijn dat je niet helemaal gemakkelijk zit, verander dan van houding en zoek een houding die op dit moment beter bij je past ... Vaak kom je er pas achter dat je niet helemaal lekker zit, wanneer je een poosje op je adem hebt gelet. Richt je aandacht en bewustzijn weer op het ritme van je ademhaling. Bij de inademing komt er zuurstof in je longen. Die zuurstof wordt in je longblaasjes afgegeven aan het bloed. ... Je bloed vervoert de zuurstof naar je hart. ... Vanuit je hart gaat er zeker een kwart van dit zuurstofrijke bloed naar je hersenen en de rest is voor je lichaam. ... Je hersenen hebben een hoop zuurstof nodig.

Wanneer je uitademt, komt de koolstofdioxide die het bloed verzameld heeft uit de cellen van je lichaam via de longen naar buiten. Zuurstof erin, CO_2 eruit. Als je veel aan het denken bent, wordt je ademhaling oppervlakkiger. Dus is het goed om af en toe eens wat dieper adem te halen (of minder te denken). Haal maar eens rustig wat dieper adem. ... Je ritme wordt vanzelf trager naarmate je bewuster dieper in- en uitademt. Blijf met je aandacht bij je ademhaling. Gebruik je bewustzijn om het ritme van je adem te verspreiden door je armen en je benen, je romp en je hoofd. ... Breng nu je aandacht en je bewustzijn naar je hart. Je luistert naar het ritme van je hart. Wanneer je je zou inspannen zou je hartslag sneller worden. Je weet ook dat als je je ontspant de hartslag langzamer wordt. Je kunt voelen hoe hard jouw hart moet werken. Het is gemakkelijker om dit te voelen in je hart dan in je bloedvaten. Wanneer je je zorgen maakt, heeft je hart meer moeite om het bloed rond te pompen. Er staat dan meer druk op. Zowel op je hart als op je bloedvaten. Staat er druk op jouw hart? Je hoeft het alleen te constateren...

Ga nu met je aandacht en bewustzijn luisteren *in* je hart. Verplaats je aandacht en bewustzijn alsof ze beiden in je hart wonen. Ga in je hart luisteren met je hart. Niet langer *naar* je hart luisteren, maar van binnenuit met je bewustzijn *in* je hart luisteren. Zo ervaar je dat je meer ontspanning kunt aandragen voor je hart. Zodat je hart met meer gemak kan pompen. Jij ervaart ondertussen dat er zachtheid ontstaat... soepelheid ... en een gevoel van warmte. Die zachtheid, soepelheid en warmte kun je verspreiden met je bewustzijn. Begin maar om dit te verspreiden ... Luisterend zijn in de

soepelheid van je hart maakt meer ontspanning. Verspreid de ontspanning door de rest van je lichaam ... door je romp ... door je armen en door je benen. Blijf ontspanning en rust verspreiden met de kracht van je bewust-zijn.

Een ritme ontstaat als pulsatie. De pulsatiebeweging van de longen ontstaan door het aanzwellen van de beweging en het afnemen van de beweging. De beweging van het hart zwelt aan door twee elektrische impulsen. Hierdoor ontstaat een samentrekking en even later nog een (de hartslag), en de beweging komt tot rust. Ritmisch bewegen gaat dus over het activeren en daarna het overgaan in ontspanning.

Adem is rek... en dan ontspannen.

Hart is samentrekken... en dan ontspannen.

Doordat de pulsaties doorgaan spreken we van een ritme.

Het volgende ritme dat je kunt ontdekken zit in je ruggengraat. Het is het trage ritme waarmee het cranio-sacrale vocht van je hersenen langs je ruggenmerg op en neer stroomt. Vertraag en lees verder in slow motion. Langzaam. Nog trager. Héél geleidelijk. Je voelt niets bewegen. Daar is het ritme te subtiel voor. Maar er leeft een uiterst trage pulsatie in je ruggenmergvocht. Langzaam. Door je hier een voorstelling van te maken en je gedachtekracht te gebruiken, kun je jezelf voelen instromen in dit uiterst trage ritme. Slow motion. Nog langzamer. Haast stilstaand. Alleen een minimale, uiterst subtiële beweging. Dat is alles. Breng je aandacht en bewustzijn naar je ruggengraat en naar de inhoud van je ruggengraat. ... Hier leeft je ruggenmergritme.

Dit ritme pulseert. Langzaam. Een keer of zes per minuut. Heel langzaam zwelt de beweging aan. ... is er ... en even langzaam als het aanzwellen ... gaat dit ritme op zijn gemak over in ontspanning. De beweging ebt weg. Er ontstaat stilte. En rust.

Heel langzaam zwelt de beweging weer aan. ... is er ... en even langzaam als het aanzwellen ... gaat ook deze beweging over in ontspanning. De beweging ebt weg. Er ontstaat weer stilte. En rust.

Blijf met je aandacht en je bewustzijn bij dit trage ritme en al doende activeer je - als vanzelf - je parasympathische zenuwstelsel, waardoor je instroomt in de rust van de ontspanning. Slow motion. Haast stilstaand. Alleen een minimale, uiterst subtiële beweging. Heel langzaam zwelt de beweging aan. ... stel je dit voor hoe dat van binnen in je lichaam gebeurt... en even langzaam als het aanzwellen ... gaat dit ritme als vanzelf weer over in ontspanning. De beweging zakt weg. Er ontstaat weer stilte. En rust.

Haast stilstaand. Alleen een minimale, uiterst subtiële beweging. Na de rust zwelt de beweging weer heel langzaam aan. ... de beweging komt aan zijn eindpunt ... en even langzaam als het aanzwellen ... gaat deze beweging weer over in ontspanning. De beweging ebt weer weg. Er ontstaat opnieuw stilte. En een rust, die dieper wordt naarmate je dit ritme langer volgt. Blijf een poosje in dit hele trage pulseren.

Gebruik nu je bewustzijn om dit subtiële ritme te verspreiden door je armen en je benen, door je romp en je hoofd. ... Langzaam.

Verplaats nu je aandacht en bewustzijn naar je buik en je bekkenbodem. Je hoeft er alleen maar in te zijn. In jouw bodem. Luister naar het ritme van jouw onderlijf. Een zacht, miniem geborrel en gekronkel kenmerkt jouw bodem. Er is beweging. Peristaltische beweging.

Je blaas als opvangcentrum van je teveel aan vocht druppelt zachtjes en geleidelijk voller. Er is volop beweging, stuwing en doorvoer aanwezig in je buik. Luister met aandacht naar de continuïteit van beweging in je darmen. Er heest volop beweging, volop leven, volop onderscheidingsvermogen. Hier worden voedingsstoffen getransporteerd je lichaam in en afvalstoffen gaan richting naar buiten. Je komt in contact met wat je jezelf hebt gegeven via je eten. Ervaar je voldoende bewustzijn in je buik? Ervaar je hoe je darmen op je voedingspatroon reageren?

Nu je het ritme hebt gevoeld van de ademhaling, van het hart en van de bodem breng je je aandacht en je bewustzijn terug naar je hoofd. Luister vanuit je hoofd of je het ritme van de ademhaling nog kunt horen ... en het ritme van je hart ... en het ritme van je bodem. Deze ritmes vormen samen een eenheid. Merk op wat er met je aandacht en bewustzijn gebeurt wanneer deze drie ritmes samengaan, zodat je aanwezig kunt zijn én in je hoofd én in je hart én in je bodem. ... Op een gegeven moment merk je dat

al je lichaamsritmes samen een prachtige harmonie vormen en op dat moment springt je hart open. Dat is de kracht van bewustzijn.

Je bent in staat om de ritmes van je lichaam te kunnen horen, te voelen en te beleven. Je bent aanwezig in je hoofd en de spreiding van je bewustzijn blijft in je lichaam aanwezig.

Je zult merken - nu je weer in je hoofd woont - dat het hier een stukje rustiger is geworden. Je bent tot rust gekomen. Dat is raar, want je hebt geconcentreerd gewerkt. Je bent druk bezig geweest in je lichaam. Het bijresultaat is dat je je ontspannen voelt in je geest. Je komt terug in het hier en nu. Je wordt je bewust waar je zit. Je wordt je bewust waar je bent in de tijd. Breng je aandacht in je ogen. Beweeg je spieren en rek je maar eens lekker uit. Wetend dat je ritmes harmonieus meebewegen. Wetend dat je als één geheel aanwezig blijft... en open op je gemak je ogen.

Oefening 28 : De glimlach

Een totaal andere manier om een beweeglijke borstkas te behouden of te creëren is glimlachen. Het is onvoorstelbaar, maar een échte glimlach is ondersteunend voor de gezondheid. Glimlachen is namelijk verzachten. Het werkt ook prima bij ontspannen. Glimlachen is goed voor het lichaam en de geest.

De innerlijke glimlach is een mogelijkheid om in contact te komen met spanningen in de organen. Met je organen ben je niet vaak bezig. Alleen als ze klachten geven. Bij spanningen raken de innerlijke systemen eerder overwerkt. En zelfs als ze overwerkt zijn, geven ze vaak nog geen pijnsignaal. Organen zijn fantastische werknemers. Enige dankbaarheid in de vorm van innerlijk toelachen is een fijne ervaring.

Glimlachen begint in de ogen. Als je glimlacht in je ogen, voel je de spiertjes om de ogen verzachten. Als je dit voelt, heb je de innerlijke glimlach te pakken. Deze innerlijke glimlach kun je (ook weer innerlijk) verplaatsen via je neus en wangen naar je mond. Als vanzelf worden je mondhoeken een fractie breder. Dan is de energie van de innerlijke glimlach aangekomen bij je mond.

Ga verder naar beneden, en verplaats je glimlach naar je keel en je nek. Door de keel lopen de pijp van de ademhaling, de pijp van de spijsvertering en de wervelkolom waarin het ruggenmerg zit. Even op je gemak glimlachen naar deze pijpen doet wonderen voor de doorstroming. In de

keel woont een energetisch centrum. Het is de plaats van het vijfde chakra. Dit chakra staat voor communicatie. Dit chakra werkt niet alleen naar buiten toe in het communiceren met anderen, maar het werkt ook naar binnen toe naar de innerlijke communicatie met jezelf.

In het keelgebied zit ook de schildklier. Bij spanningen in de schildklier en bijschildklieren kun je jezelf niet zo tot uitdrukking brengen als je zou willen. Wat je dan nodig hebt is meer vreugde. Vier je eigenheid en zie jezelf als een bijzonder mens.

Wat lager – onder het borstbeen - zit de thymusklier, die zorgt voor weerstand. De thymusklier maakt killer-T-cellen die vreemde bacteriën aanval- len en vernietigen. Glimlachen tegen je thymusklier versterkt je genezende energie. De thymus wordt dan zachter en vochtiger.

Vervolgens kun je glimlachen in je hart. In het hart woont je compassie, vreugde en oprecht respect. Het geeft een goed gevoel om te merken wan- neer de glimlach aankomt in je hart. Je ervaart hoe je hart zachter en war- mer wordt, terwijl het pompen moeitelozer wordt. Genieten is dat.

Je kunt druk-op-het-hart ervaren als hartkloppingen. Door te glimlachen in je hart kun je deze spanning vaak oplossen. In ieder geval weet je dat je hart onder druk/spanning staat wanneer je hartkloppingen ervaart. Het is een teken om jezelf minder onder druk te zetten. Zit je hart vol met glim- lach, stroom dan door naar je longen.

De longen voorzien je van zuurstof en zorgen ervoor dat je kooldioxide kwijtraakt. Al glimlachend voel je je longen vochtiger en sponsachtiger worden. In de longen wordt continu drukverschil geproduceerd. Je hebt voldoende drukverschil nodig om lekker in je vel te steken. Bij te weinig drukverschil leeft de depressieve kracht. De longen staan voor rechtvaar- digheid en samen delen. Uiteindelijk is het de bedoeling dat je iedereen lucht en ruimte gunt. Ook jezelf! Doe je dat niet dan zit er spanning in je longen. Als je longen gevuld zijn met glimlachende rechtvaardigheid, dan kun je verder naar de lever.

Boosheid die wordt onderdrukt, slaat zich op in de lever en zorgt ervoor dat de lever spanning gaat vertonen. Om je te laten ervaren dat je boosheid hebt opgeslagen, zorgt de lever voor moppergedachten. Dit zijn de gedach- ten die je na een gebeurtenis urenlang kunt behouden. Je bent allang uit de situatie, maar via je gemopper zit je er nog middenin. Opgeslagen boos- heid!

Door nu te glimlachen naar je lever, help je de lever zich te ontgiften. De lever is de ontgiftingsfabriek van de spijsvertering. Vriendelijkheid is de kracht van de lever. Glimlach zoveel vriendelijkheid je lever in totdat je voelt dat je los bent van oude gebeurtenissen. Zodra de moppergedachten zijn gestopt, kun je glimlachen naar het volgende orgaan: de nieren.

De nieren zuiveren het bloed, halen de afvalproducten eruit en regelen de vochthuishouding. Een normaal postuur heeft naast vijf liter bloed zo'n dertien liter vocht tussen de cellen in het lichaam zitten. In de cellen zit ook nog vocht. Bij elkaar heel wat liters. Hoe zwaarder je bent, hoe harder de nieren moeten werken, want hoe meer vocht er gereinigd moet worden. De nieren zorgen hierbij voor een zo goed mogelijke balans. Bij spanning op de nieren komt dit proces onder druk te staan. De nieren voelen dan warmer aan. Net als schoonmaaksters die te hard moeten poetsen. Door te glimlachen in je nieren kunnen ze verkoelen en zich frisser en schoner voelen. Je bedankt hiermee je nieren voor hun harde werken. Net zolang glimlachen tot je voelt dat ook je bijnieren, die bovenop de nieren wonen, tot rust komen. De bijnieren ondersteunen de hersenstam door hormonen te produceren voor de vecht- en vlucht reacties. Voor alle onbewuste reacties die de hersenen het label onveilig meegeven, maken de bijnieren adrenalinisch aan. Adrenaline maakt de spieren klaar voor gebruik. Teveel hormoon hiervan geeft overactiviteit. Je ontvangt te veel brandstof zodat vechten óf vluchten eerder verschijnen. Glimlachen brengt deze innerlijke oproer tot rust. Sterker nog: als je doorgaat met ontspannen activeer je het parasympathische zenuwstelsel dat voor rust en herstel zorgt.

Na de nieren glimlach je verder je pancreas en je milt in. De pancreas woont ter hoogte van je middel, wat naar de linkerkant. De pancreas zorgt voor de insuline die de bloedsuikerspiegel regelt en zorgt voor het aanmaken van enzymen voor de spijsvertering. De pancreas ondersteunt de suikerhuishouding.

De milt zit aan de linkerkant aan de onderkant van de ribben. De milt zorgt voor het tegenhouden van sommige ziekten door het maken van antistoffen. De milt is een reservoir voor bloedcellen. Je ergens zorgen over maken is een activiteit van zowel de pancreas als de milt. Hoe meer deze organen zijn gespannen, hoe meer zorgen je maakt. Organen geven je te beleven wat je gevoelsmatig binnenhoudt. Je hoeft je er alleen maar bewust van te

worden. Zeker als je 'nagevoelens' beleeft. Dat zijn aanwijzingen dat je aan het opslaan bent. Bewustworden is de gevoelens voelen, en daarbij herkennen of het opslaggevoelens zijn.

Stevig glimlachen in je pancreas en milt geeft een gevoel van eerlijkheid. Voel die eerlijkheid samen met de vreugde van je keel, de liefde van je hart, de rechtvaardigheid van je longen, de vriendelijkheid van je lever en de zachtheid die al je zorgen weg laat smelten, dan kun je door naar de blaas en het seksuele gebied.

De blaas helpt om de vloeibare afvalstoffen uit te scheiden. Glimlachen terwijl je plast, versterkt de blaas en de uitscheiding van afval. Dagelijks voldoende uitplassen zorgt voor een opgeruimd gemoed. De blaas staat symbool voor loslaten, maar kan alleen loslaten wat erin terecht komt. Wat er aan spanning onderweg werd opgeslagen, wordt niet losgelaten.

De geslachtsorganen brengen voldaanheid. En met voldoende energie in dit gebied zijn er geen oncontroleerbare seksuele verlangens. Seksuele energie heeft te maken met de voortplanting en met overleven. Daarom noemt men het de basisenergie van het leven. Veel angst zorgt voor noodzakelijkheid tot overleven.

Nu hebben we nog meer organen waar we tegen kunnen glimlachen. Om uit te komen in de maag, kun je wat speeksel volgen. Glimlachend natuurlijk. De maag maakt je eten vloeibaar. De maag laat je beleven hoeveel zenuwprikkels je nog kunt opnemen. Vol is vol. Net zoals je na een maaltijd een vol gevoel kunt hebben. Krijg je toch meer prikkels te verwerken, dan worden ze opgeslagen in een van de organen die er het meest voor geschikt is.

Alle opslag is te zien in de ogen. Verdriet gaat naar de longen en de ogen. De ogen worden nat. Gebrek aan vreugde gaat naar het hart en de irissen in de ogen. De ogen worden dof. Kwaadheid gaat naar de lever. De ogen branden naar buiten. De pancreas slaat het gebrek aan zelfliefde op. De ogen onderwerpen zich. De milt laat je beleven dat je er niet meer tegen kunt. De ogen en je energie laten uitputting zien. De nieren raken door opslag overwerkt. Je krijgt zwarte kringen onder je ogen of je wallen worden dikker.

Glimlachen in de maag is de maag verzachten en bevochtigen totdat je weer in staat bent om grenzen te kunnen stellen. Een te lege maag heeft

niets te transformeren. Voldaan of onvoldaan is de meterstand die de maag je laat beleven. Voeding op lichamenlijk en geestelijk gebied bepalen samen de meterstand. Glimlach evenwicht je maag in.

Glimlachen in de buik is fijn voor de darmen. De dunne darm neemt de voedingsstoffen op. De dunne darm geniet van gezonde voedingsstoffen. De dunne darm maakt je blij. De dikke darm scheidt afvalstoffen af en geeft je een schoon, fris en open gevoel. Kom je hierin tekort dan is er opslag van spanning aanwezig. Beleef je te weinig blijdschap-zonder-reden, dan heb je opslag van spanning in de dunne darm. Vraag jezelf af wat je te weinig eet. Koolhydraten, eiwitten en vetten hebben een goede verhouding nodig om blijdschap-zonder-reden te activeren. Glimlach naar je dunne darm tot je verzachting ervaart.

Je schoon willen voelen is een signaal van de darmen, zodat je aandacht kunt geven aan het scheiden wat er goed voor je is en wat niet. Je hebt het recht om omstandigheden die niet goed voor je zijn te vermijden. Je dikke darm zal er blij mee zijn. Jij ook trouwens. Meer blijheid zorgt voor minder gemopper. Zo werken je darmen en je lever samen. Goede verwerking in de darmen zal je energie verbeteren, omdat je je frisser voelt en er zomaar blijheid stroomt.

Aandacht en bewustzijn

Aandacht is gemakkelijk te verplaatsen. Stoot je teen maar eens en je aandacht zit er onmiddellijk. Aandacht gebruik je als kracht. Kracht bundelt. Bewustzijn heb je om te verspreiden. Net als liefde. Beiden heb je nodig. Aandacht heb je nodig om de ritmes uit te vergroten. Spreiding heeft tot gevolg dat de ritmes harmonisch samenkomen. Hierdoor ervaar je meer eenheid in het lichaam. Zodra de eenheid verdwijnt, is er aandacht nodig om te weten waar het bewustzijn zich verkleint. Aandacht brengt altijd bewustwording op gang. Meer bewust worden is groeien in het bewustzijn. Ieder van ons kent een eigen vorm van bewustzijn. Ieder van ons is anders 'bedraad' in de hersenen. Hiermee bevestigen we onze eigenheid. Tegelijkertijd zijn we gelijkwaardig. We zijn allemaal mensen. Verschillend en gelijk, tegelijkertijd.

Oefening 29 : glimlachen in je hoofd

Richt nu je aandacht en bewustzijn op het hoofd. Als het kan, laat je dan voorlezen. Zodra je je ogen gesloten hebt, merk je dat je aandacht en je bewustzijn zich achter je ogen bevinden. Begin op deze plek te glimlachen. Breng glimlachend je aandacht en bewustzijn wat dieper naar achteren en naar binnen. Je aandacht en bewustzijn zitten nu ergens tussen je oren. Van hieruit glimlach je naar de achterkant van je ogen. Je voelt de glasachtige bolletjes verzachten. Blijf glimlachen in je ogen en breng je aandacht en bewustzijn naar de spiertjes waarmee je ogen kunnen bewegen. Merk op welk oog meer gespannen aanvoelt. Voelen beide ogen hetzelfde? Mooi zo. Is het niet het geval dan glimlach extra naar het meest gespannen oog. Blijf dit doen totdat beide ogen even zacht aanvoelen. Dan is het tijd om je aandacht en bewustzijn te verplaatsen naar de ruimte tussen je wenkbrauwen. Het is de plaats van je derde oog en het zesde chakra. Glimlach in dit punt en merk op dat je als vanzelf naar het hier en nu wordt getrokken. Het kan zijn dat de wereld verdwijnt en er alleen nog maar dit plekje is waar je al glimlachend woont. Dit is de plek waar je kunt merken dat je gedachten langzamer worden, zodat je in de ruimte tussen de gedachtezinnen kunt springen en zo je aandacht en bewustzijn brengt naar de andere kant van de zandloper. Vrij van tijd. Vol in de ruimte. Dit werkt alleen als je ogen totaal ontspannen zijn, dus ga niet te snel voorbij aan het glimlachen in je oogspieren en ogen.

Vanuit dit punt tussen je wenkbrauwen verplaats je je aandacht en bewustzijn in een rechte lijn naar achteren, verder je hoofd in. Heb je een klein hoofd dan is een centimeter of zeven naar binnen voldoende. Heb je een groot hoofd, dan heb je een rechte lijn van een centimeter of tien nodig. Recht naar achteren, naar de thalamus.

Rust en glimlach in je thalamus. In je thalamus is het meestal razend druk met het doorgeven van allerlei signalen vanuit je zintuigen naar je cortex. Nu je hier van binnen bent en glimlacht in je thalamus, breng je er rust. De prikkeloverdracht neemt (tijdelijk) af. Steeds meer rust ontstaat. Naarmate je langer aanwezig blijft in je thalamus ontstaat er nog meer rust in je hoofd. Naast rust kom je in contact met je innerlijke kracht. Blijf nog even in je thalamus voordat je verder gaat en geniet van de zelf gemaakte rust in je hoofd.

Breng nu je aandacht en bewustzijn naar je linker hersenhelft, blijf daar even en steek daarna over naar de rechter hersenhelft. Gebruik je aandacht om te bepalen of er verschil in drukte bestaat in je hersenhelften. Gebruik je bewustzijn om het verschil in drukte te verhelpen door je glimlach in beide hersenhelften te verspreiden. Net zolang totdat ze even rustig voelen. Je ogen, je derde oog, je thalamus en je hersenhelften zijn nu meer met elkaar in balans dan vóór de oefening.

Adem een keer diep in en terwijl je uitademt merk dat je er nog meer ontspanning ontstaat in je hoofd. Met je aandacht volg je de spreiding van deze ontspanning door je hele hoofd. De achterkant van je hoofd wordt door je bewustzijn meegenomen in de zachte ontspanning van de glimlach. Je schedelbasis en je hersenstam volgen de ontspanning. Alles in je hoofd is nu relaxed. Geniet van de glimlach die je hoofd tot rust brengt.

Verplaats nu je aandacht naar je gezicht. Nog steeds vanuit de binnenkant van je ontspannen schedel. Je jukbeenderen en wangen sluiten zich aan in de symfonie van ontspanning. Je kaakspieren doen hun best om je kaak uit te laten zakken zodat je mondholte groter wordt. Je tong zakt naar de bodem van de mondholte. Je neus en je mond verzachten zich. De adem stroomt zachter en gemakkelijker je neus in. Je kunt de adem haast voelen als hij langs je aandacht en bewustzijn naar binnen stroomt. De adem neemt je mee naar de holte van je keel. Je merkt dat je bewustzijn zich ongemerkt heeft verplaatst dankzij de bewegingen van je adem. Blijf in je keelholte met je bewustzijn en breng je aandacht van binnenuit naar je lippen. Je lippen verzachten, bollen zich wat meer als ze zich ontspannen. In je mondholte rust je tong op de bodem. Voel hoe je tong zich verzacht door de innerlijke glimlach in je mond. Het middengedeelte voelt steeds zwaarder aan, terwijl het puntje steeds lichter wordt. Aarding en zwaartekracht in het midden van je tong. Aan de voorkant van je tong lichtheid in opstijgende richting. Het puntje van je tong maakt verbinding met de achterkant je voortanden. Verbinding met de aardsheid van je ego en de lichtheid van je wezen. Alles bestaat in je tong, waarmee je proeft en spreekt. Wat proef je? Wat spreek je? Je bent wat je eet. Je bent wat je spreekt. Ontspan jezelf nog meer met je aandacht, met je bewustzijn en je glimlacht jezelf toe. Van binnen. Hiermee accepteer jezelf volledig en tot op het diepste niveau van je verwondering. Nu. Gewoon omdat jij jij bent! Geen enkele ander kan zo goed jij zijn als jij. Je merkt dat spanning oplost en ontspanning de plaats

inneemt. Hoe heerlijk is het om een hoofd te hebben dat zich kan ontspannen. Hoe fijn om aandacht te kunnen richten en bewustzijn te kunnen gebruiken om de ontspanning te volgen in zijn verspreiding.

Als een steen die in het water ploft en steeds grotere kringen laat zien op het wateroppervlak, zo verspreidt de ontspanning zich door je lichaam. En jij volgt dit proces met je aandacht en je bewustzijn. Je lichaam verzacht doordat spanningen verdwijnen. Je lichaam stroomt meer doordat spanningen verdwijnen. En je voelt hoe vitaliteit terugkeert in je cellen. De levendigheid keert terug in je gedachten en gevoelens en je stroomt over van levenslust. Klaar om verder te gaan met leven. Glimlachend in jezelf om de pracht die je bewoont. Een prachtig lichaam en een geest met fantastische mogelijkheden. Wiebel met je tenen en je vingers. En open je ogen.

Deze pdf is slechts een summiere samenstelling van mogelijkheden in samengaan van lichaam en gevoel. Vele aspecten van het-menselijke-zijn hebben nog geen plaats gekregen. Er is nog zoveel meer!

Eén ding nog:

wanneer je over de symbolische betekenis van de onderdelen leest, zie het lichaam dan niet alleen als de optelsom van die symbolieken. Je bent nog zoveel méér.