

Uw boek, "Laat het /vloeien", is een uitstekende poging om de patiënt of potentiële patiënt te onderwijzen over enkele van de nieuwere concepten van genezing en gezondheidsbehoud, vooral met betrekking tot de natuurlijke en energetische aspecten van gezondheid. Het lichaam is gemaakt om een zelfgenezend, zichzelf in stand houdend organisme te zijn. Alles wat het lichaam nodig heeft is te vinden in de georganiseerde expressie van de levenskracht zoals die zich manifesteert via de overlevingsystemen van het lichaam. Wat nodig was, was de kennis om deze helende kracht te ontketenen. Deze kennis is verworven vanuit vele disciplines, zowel oude als moderne.

Je beschrijving van hoe deze energieën op het lichaam worden toegepast om de gezondheid optimaal tot uitdrukking te brengen is duidelijk en relevant in de huidige gezondheids crisis. Nu steeds meer mensen op zoek gaan naar alternatieve therapieën voor het medische model, moeten deze therapieën bekend en begrepen worden door het publiek. Ik denk dat "Let It /low" bereikt dit. Het bespreekt de verschillende alternatieve therapieën die werken en vervult de behoefte van het publiek om er tenminste iets over te weten en te begrijpen, zodat ze kunnen deelnemen aan hun eigen herstel.

Ik raad alle patiënten en toekomstige patiënten aan om dit belangrijke boek te lezen.



Dr. Carl A. Ferreri D.C. Ph.C. S.K.

Leaat Flow stromen

**Hands-on techniques
for healing the body,
mind and spirit**
praktijk
voor genezing van
lichaam, geest en
ziel

Dr. Sheel Tangri BSc. D.C.S.K.

©2000 door Dr. Sheel Tangri

Ontwerp omslag © 1999 door Random Graphics

Auteursfoto door Daniel Sikorskyi

Geen enkel deel van dit materiaal mag worden gereproduceerd door enig mechanisch, foto-grafisch of elektronisch proces, of in enige vorm van opname. Evenmin mag het worden opgeslagen in een retrievalstelsel, worden verzonden of anderszins worden gekopieerd voor publiek of privaat gebruik zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

De procedures en technieken die in dit materiaal worden beschreven zijn uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden. De auteur en Tangri Global Health Model Inc. presenteren geen enkel deel van dit werk direct of indirect als diagnose of voorschrift voor enige aandoening van welke lezer dan ook, en doen geen uitspraken over de psychologische of fysieke effecten van de beschreven ideeën. Personen die deze tests en correctieprocedures gebruiken, doen dat geheel op eigen risico.

Canadese catalogus met publicatiegegevens

Tangri, Sheel, 1965-
Laat het stromen

ISBN 1-55212-437-1

1. Geest- en lichaamstherapieën. 2. Zelfzorg, Gezondheid. I.
Titel. RA776.5.T36 2000615 .8 C00-9109

TRAFFORD

Dit boek is *on-demand* gepubliceerd in samenwerking met Trafford Publishing.

Uitgeven op aanvraag is een uniek proces en service om een boek beschikbaar te maken voor verkoop aan het publiek door gebruik te maken van productie op aanvraag en internetmarketing.

Uitgeven op aanvraag omvat promoties, detailhandel, productie, orderverwerking, boekhouding en het innen van royalty's namens de auteur.

Suite 6E, 2333 Government St., Victoria, B.C. V8T 4P4, CANADA

Telefoon 250-383-6864
250-383-6804

Gratis 1-888-232-4444 (Canada & VS) Fax
E-mail sales@trafford.com

Website www.trafford.com
Trafford Catalogus #00-0102

TRAFFORD PUBLISHING IS EEN DIVISIE VAN TRAFFORD HOLDINGS LTD.
www.trafford.com/robots/00-0102.html

Laat het stromen

<u>Inleiding:</u>	<u>Inhoudsopgave</u>	
Een model voor holistische gezondheid en gezondheidszorg	1Pagina
<u>Hoofdstuk 1:</u> Een weg naar de bron	5Pagina
<u>Hoofdstuk 2:</u> Mijn benadering van gezondheid en welzijn met behulp van de Triade van gezondheid	13Pagina
<u>Hoofdstuk 3:</u> Het fysieke lichaam	21Pagina
<u>Hoofdstuk 4:</u> Het emotionele lichaam	41Pagina
<u>Hoofdstuk 5:</u> Het chemische lichaam	53Pagina
<u>Hoofdstuk 6:</u> Lichaamsbeweging, yoga, meditatie en gebed	67Pagina
<u>Hoofdstuk 7:</u> Alles samenvoegen	79Pagina
<u>Hoofdstuk 8:</u> Het wereldgezondheidsmodel	89Pagina
Referenties, bibliografie en Aanbevolen lectuur	97Pagina

*"Ik wil God2s gedachten weten, de rest
zijn details."*

Albert Einstein

EEN MODEL VOOR HOLISTISCHE GEZONDHEID EN GEZONDHEIDSZORG

INLEIDING



Laat het stromen

Mensen vragen me vaak: "Wat doe je in je behandelingen?" en ik merk dat, wat ik ook zeg of hoe goed ik het ook uitleg, de persoon de ware aard van wat ik doe niet echt kan bevatten met woorden alleen. Het is zowel ervaringsgericht als technisch. De waarheid is dat ik meer dan een half dozijn technieken heb geleerd die te maken hebben met de fysieke, emotionele, chemische en spirituele aspecten van het lichaam en ik gebruik ze allemaal in mijn praktijk. Elke persoon is als een boek dat op alle vier niveaus gelezen moet worden als ik hem of haar echt wil helpen. Als er geen rekening wordt gehouden met een of meer van deze niveaus, wordt slechts een deel van het probleem gecorrigeerd en kan de onbalans in de gezondheid blijven bestaan.

Helaas worden vandaag de dag niet alle facetten van het individu in samenhang erkend en behandeld. Als gevolg daarvan blijven veel gezondheidsproblemen bestaan en worden ze uiteindelijk als "chronisch" bestempeld. Dit heeft meestal tot gevolg dat iemand jarenlang zonder resultaat behandeld wordt of dat de symptomen onderdrukt worden. In het laatste geval verheugen arts en patiënt zich over het ogenschijnlijke succes van de behandeling, maar na verloop van tijd, soms vele jaren, keert het probleem plotseling terug zonder duidelijke reden en wordt de oorspronkelijke behandeling ineffectief.

Waarom komen de symptomen terug? Omdat de hoofdoorzaak de eerste keer niet is aangepakt. Het lichaam is uit harmonie met zijn omgeving getrokken en vraagt ons om aandacht, om ons te vertellen dat er meer moet worden aangepakt om echte genezing mogelijk te maken.

Dit boek is een poging om de lezer eerder een theoretisch dan een technisch begrip te geven van de verschillende technieken die ik in mijn healingpraktijk toepas. Ik zal niet uitleggen hoe de verschillende condities worden gecorrigeerd, maar eerder waarom ze aanwezig zijn en welke effecten ze hebben. De technische aspecten zijn gereserveerd voor een ander forum, seminar of presentatie.

Inleiding In

het verleden waren mensen eerder geïnteresseerd in het snel verhelpen van een probleem dan in het begrijpen van de oorzaak ervan. Tegenwoordig zijn mensen echter begonnen zichzelf te onderwijzen. Ze zijn op zoek naar zorgverleners die hen informeren over de werking van lichaam, geest en ziel en hen helpen om zelfwelzijn te creëren. Dit is een van de redenen waarom ik nooit het woord "genezen" gebruik. Een patiënt die een arts of gezondheidswerker vraagt om hem te genezen, geeft zijn macht weg en doet afstand van zijn eigen verantwoordelijkheid. Ik geloof dat het lichaam een aangeboren intelligentie heeft die precies weet hoe het in balans moet blijven met zichzelf en zijn omgeving. De kracht die het lichaam heeft gemaakt, is ook de kracht die het lichaam geneest - we moeten ernaar luisteren en vertrouwen op de oneindige intelligentie van het lichaam om ons te leiden. Als we niet naar deze intelligentie luisteren, raken we uit balans en blokkeren we de stroom. De manier om het lichaam weer in balans en gezond te krijgen is gewoon, om het weer te laten stromen. Dit is waar de echte genezing ligt.

Mijn bedoeling bij het schrijven van dit boek is om uit te leggen hoe gezondheidsaandoeningen - waarvan velen als chronisch, erfelijk of onbehandelbaar worden bestempeld - in feite kunnen worden behandeld en vaak gecorrigeerd in slechts enkele sessies. Het is belangrijk op te merken dat de hands-on procedures die ik gebruik om energie te deblokken worden uitgevoerd zonder de hulp van medicijnen of andere vreemde stoffen. Veel van deze technieken zijn mij geleerd door verschillende leraren over de hele wereld, en hoewel ze naar hedendaagse maatstaven new age of geavanceerd lijken, zijn ze eigenlijk diep geworteld in lang vereerde systemen, filosofieën en doctrines uit het verleden.

Ik ben mijn leraren en meesters eeuwig dankbaar en in overeenstemming met hun oorspronkelijke geest blijf ik hun kennis en technieken combineren met mijn eigen bevindingen en inspiraties. Door de principes en praktijken die in dit boek worden beschreven toe te passen, voorzie ik een nieuw wereldwijd model voor gezondheidszorg dat veel van deze hedendaagse doorbraken combineert met aloude technieken en kennis uit het verleden.

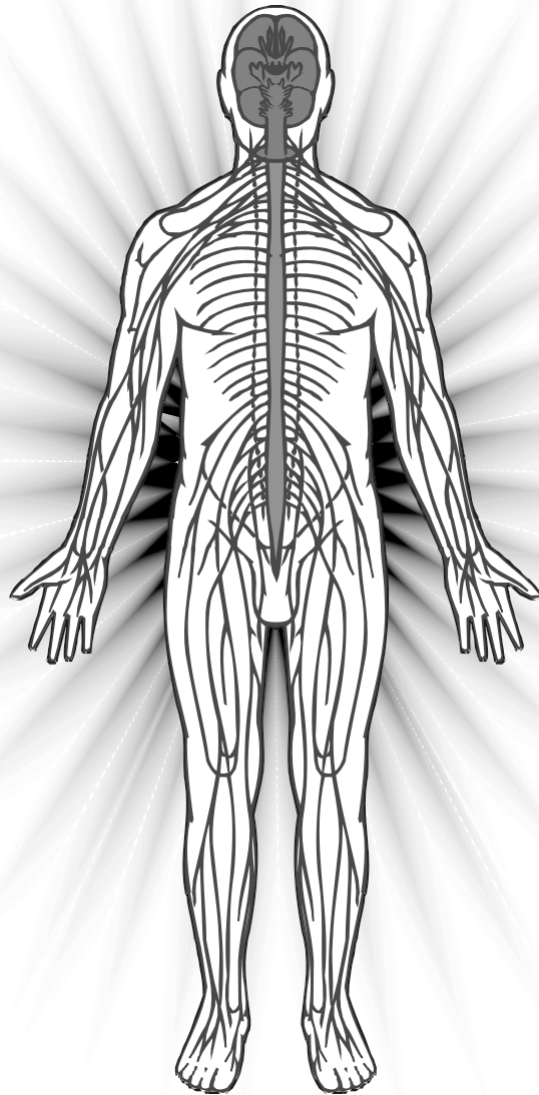
Laat het stromen

Gezondheidszorg is een van de meest kritieke financiële lasten van elk land, maar door deze methoden te gebruiken geloof ik dat er een kosteneffectiever gezondheids- en welzijnssysteem kan worden geïmplementeerd. Het zou onnodige behandelingen en testen elimineren en de uitgave van tijd en geld aan therapieën vermijden die misschien pas effectief worden nadat eerst andere technieken zijn toegepast.

Sommige van de hier beschreven methoden hebben een bewezen wetenschappelijke basis, terwijl andere dat nog niet hebben. Dit betekent niet dat deze laatste genegeerd of verworpen moeten worden. Het betekent alleen dat de financiële steun of de wil van het bedrijfsleven om veel van deze zogenaamde "alternatieve" methoden te onderzoeken nog niet beschikbaar is. Ondertussen moeten deze methoden een eerlijke kans krijgen en ik doe een beroep op alle lezers die in staat zijn om de methoden die in dit boek aan bod komen te testen, te onderzoeken, te financieren, te promoten en te implementeren om contact met mij op te nemen via het adres van de uitgever.

HOOFDSTU
K 1

EEN WEG NAAR DE BRON



**Laat het
stromen**

"Het zenuwstelsel bestuurt en coördineert alle organen en structuren en brengt het individu in contact met zijn omgeving".

Grays Anatomie, 13e editie

Toen ik nog heel klein was, liep ik op en neer over de rug van mijn vader. Hij had vele jaren eerder een zware klap op zijn rug gehad en leed aan rugpijn en stijfheid. Als hij 's avonds thuiskwam van zijn werk ging hij vaak op de grond liggen en vroeg mijn zus of ik om zijn rug te masseren. Omdat mijn zus ouder en sterker was, gebruikte ze haar handen, maar ik was veel kleiner, dus ging ik op hem staan en masseerde zijn rug met mijn voeten, zoals sommige masseurs in Azië doen. Toen de tijd verstreek en mijn zus naar de universiteit ging, nam ik de massagetaken volledig over en toen ik ongeveer 11 of 12 jaar oud was, hadden mijn handen een fijn afgestelde gevoeligheid ontwikkeld voor de spieren van zijn nek en rug. Ik kon echt de spanningsplekken voelen waar mijn vader pijn had en mijn focus precies aanpassen.

Dit was het begin van mijn reis in de geneeskunst en van mijn blijvende fascinatie voor technieken om fysieke, emotionele en spirituele pijn te verlichten. Deze vroege zaadjes waren diep gezaaid en na het behalen van een algemene graad in de wetenschappen aan de Universiteit van Manitoba volgde ik een tweede graad aan het Palmer College of Chiropractic in Davenport, Iowa, de oprichtingsschool van de chiropractie. Sinds ik mijn doctoraat in de chiropractie heb behaald, ben ik mijn kennis blijven uitbreiden door veel verschillende technieken te leren en door te studeren met vele geweldige leraren van hier tot India.

In tegenstelling tot artsen die zich verdiepen in pathologie en biochemie, leren chiropractische artsen enorm veel over neurologie en techniek. De praktijk van chiropractie, die rond 1895 begon, houdt zich bezig met de

structuur van het menselijk lichaam, in het bijzonder de wervelkolom, en de relatie tot de **functie** van het zenuwstelsel. Er wordt gekeken naar wat de link tussen frame en functie verstoort, naar wat de energiestroom belemmert. Mijn basisopleiding tot chiropractor leerde me de wetenschap, kunst en filosofie van het behandelen van aandoeningen zonder medicijnen te gebruiken. Het toonde me ook het inherente verlangen en vermogen van het lichaam om te overleven en in balans te blijven met zijn omgeving.

Op fysiek niveau werkt het zenuwstelsel als een complexe computer die informatie ontvangt, samenvoegt, correleert, opslaat en verwerkt volgens een programma. Het is een belangrijke ontvanger, regulator en zender van levenskrachten van en naar het lichaam en is verantwoordelijk voor bijna elke functie in het lichaam. Er zijn talloze paden en circuits waarlangs "elektriciteit" reist terwijl het de honderden functies (of programma's) aanstuurt die op elk moment in het lichaam actief zijn: alles van de regeling van de bloeddruk en de bloedsuikerspiegel tot de processen van de spijsvertering, de bloedsomloop en het denken. Het is absoluut verbijsterend om te bedenken hoeveel ons lichaam elke dag voor ons doet - laat staan in een jaar of een mensenleven.

Zoals elk goed functionerend systeem met duizenden bewegende onderdelen, is slijtage onvermijdelijk en zoals het oude gezegde luidt, is een beetje voorkomen beter dan een beetje genezen. Zelfs de meest geavanceerde computer heeft onderhoud nodig. De circuits moeten worden getest, afgesteld en gecorrigeerd door een bekwaame elektricien die de blauwdruk of het "schema" begrijpt van hoe de computer is gebouwd. Zo'n expert kan snel door deze circuits lopen, alle punten achter elkaar testen, probleemgebieden diagnosticeren en kleine fouten of "doorgebrande zekeringen" repareren voordat ze leiden tot een systeemcrash. Dit zorgt niet alleen voor optimale systeemprestaties, maar is ook kosteneffectief.

Laat het stromen

Nu, dankzij de recente ontdekkingen van Toegepaste Kinesiologie en Gespecialiseerde Kinesiologie is het mogelijk om precies hetzelfde te doen op het menselijk lichaam, om een diagnostische systeemcontrole van het zenuwstelsel uit te voeren. De circuits van het lichaam kunnen systematisch worden getest en kleine problemen in het functioneren kunnen worden gecorrigeerd voordat ze uitgroeien tot grote problemen of chronische aandoeningen. De potentiële besparingen in medische kosten, om nog maar te zwijgen van het menselijk lijden, zijn duizelingwekkend.

De wortels van deze nieuwe techniek gaan terug tot 1964, toen chiropractor Dr. George Goodheart uit Michigan de principes en praktijken van Toegepaste Kinesiologie ontdekte en vervolgens begon te onderzoeken en ontwikkelen. Toegepaste Kinesiologie is een eclectische mix van biofeedback, Chinese acupunctuur, emotionele stressvermindering, neuro-lymfatische massage en energiemaniplatie en is een krachtige natuurlijke therapie waar iedereen baat bij kan hebben.

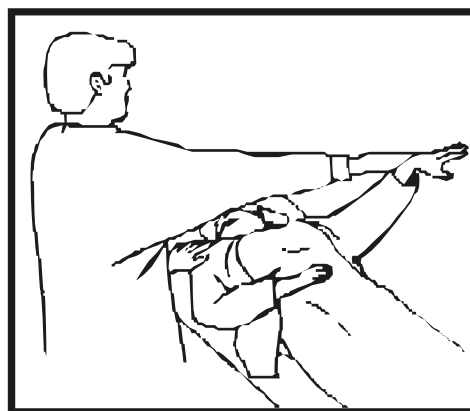
Het behandelt het lichaam als een complexe machine en houdt zich specifiek bezig met de link tussen het zenuwstelsel en de lichaamsfuncties. Het is een ideaal, niet-invasief wellness-instrument en, misschien wel het belangrijkste, het houdt geen frequente of talrijke ruggengraatcorrecties in zoals in veel reguliere chiropractische praktijken. In plaats daarvan wordt er zachtjes gewreven of druk uitgeoefend op specifieke punten. Hoe minder kracht er wordt gebruikt, hoe dramatischer de resultaten in de meeste gevallen.

Recent onderzoek en veel oude en beproefde gezondheidsmethoden zoals acupunctuur hebben aangetoond dat elk orgaan in het lichaam een specifieke neurologische verbinding heeft met een corresponderende spier, ruggengraatsegment, acupunctuurmeridiaan en set lymfeklieren. De lever is bijvoorbeeld een orgaan dat grotendeels verantwoordelijk is voor het filteren en zo schoon mogelijk houden van het bloed. De lever heeft een **neurologische** verbinding met de borstspieren die de armen bewegen. Het ruggenmerggebied dat

zenuwimpulsen tussen de hersenen en de lever bevindt zich in het midden van de rug of midden van de borst. Er zijn specifieke kanalen voor de energiestroom - in de acupunctuur **meridianen** genoemd - en een daarvan beïnvloedt de leverfunctie. Er zijn klieren in het lichaam die **lymfeklieren** worden genoemd en die fungeren als afvoersysteem voor het lichaam en eiwitten, hormonen en vetten naar alle cellen transporteren. Elk orgaan heeft ook een energieverbinding met een specifieke lymfeklier, vandaar de term **neuro-lymfatische reflex**.

Alle bovengenoemde werken als stroomonderbrekers of schakelaars die kunnen worden uitgeschakeld wanneer het systeem overbelast is. Bij correcties van de lichaamssystemen door middel van Toegepaste Kinesiologie moeten al deze paden worden gecontroleerd om te zien of ze goed functioneren. Als dat niet het geval is, kunnen ze worden gecorrigeerd zodat de energie een duidelijk kanaal heeft om boodschappen door te geven.

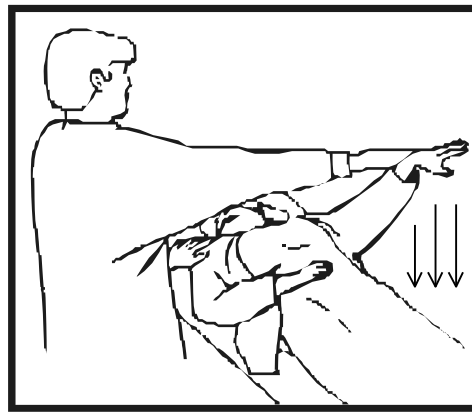
Hoe is het mogelijk om te bepalen welke "circuits" correct functioneren? Dit wordt bereikt door een proces dat "handmatige spiertesten" of "spierresponstesten" wordt genoemd. Hierbij vraagt een arts of therapeut een patiënt om een bepaalde spier, bijvoorbeeld zijn arm, in een bepaalde positie te houden. De therapeut oefent dan een lichte kracht uit op die spier en de patiënt wordt gevraagd zich daartegen te verzetten.



Laat het stromen

Deze eenvoudige oefening onthult niet alleen de integriteit van de armspier, maar ook de integriteit van het zenuwstelsel dat de spier voedt. Als de patiënt stevige weerstand kan bieden, is dat "circuit" duidelijk en kan dat zenuw-spierpad vervolgens worden gebruikt als indicator om de integriteit van andere lichaamspaden te weerspiegelen.

De therapeut kan nu systematisch bepaalde belangrijke punten op het lichaam van de patiënt aanraken (of patiënten hun eigen lichaam laten aanraken) terwijl de weerstandstest van de armspieren wordt herhaald. Als de spier van de patiënt weerstand biedt, stroomt de energie op de juiste manier. Als de punten die worden getest niet goed functioneren, zien zowel de therapeut als de patiënt iets vreemds: Hoe hard de patiënt ook probeert weerstand te bieden, hij of zij kan de spier niet naar wens laten functioneren.



Dit fenomeen wekt vaak scepsis op bij zelfs de meest ruimdenkende mensen, maar een eenvoudige demonstratie is alles wat nodig is voor een nieuwe klant om overtuigd te raken van de echtheid ervan. De techniek werkt voornamelijk op het menselijke elektrische veld, dus je moet het echt ervaren om het te geloven. Wat nog intrigerender en bevredigender is, is dat zodra de juiste correctie is uitgevoerd, de punten opnieuw kunnen worden getest en de spier zijn volledige kracht zal tonen. (De term spiertesten is eigenlijk

Het is enigszins misleidend voor een therapeut om niet de kracht van de spier te testen, maar eerder de integriteit van het circuit in kwestie. De spier is slechts de indicator, net als het piepkleine lampje dat aan of uit gaat in de circuittestter van een elektricien).

Sinds de ontdekking van toegepaste kinesiologie (AK) en spiertesten in het midden van de jaren 60, hebben kinesiology over de hele wereld hun bevindingen gecorreleerd en intrigerende patronen opgemerkt voor tal van verschillende gezondheidsaandoeningen. Patiënten die lijden aan van alles en nog wat, van een stijve nek tot een slechte blaasfunctie en leermoeilijkheden, kunnen nu hun "circuits" laten controleren en corrigeren - en tot hun verbazing van de ene op de andere dag verlichting vinden bij langdurige chronische ziekten. Nog belangrijker is dat kinesiology de circuits van kinderen kunnen controleren en problemen kunnen corrigeren voordat ze zich tot symptomen hebben ontwikkeld.

Dat is pas echte preventieve gezondheidszorg.

**Laat het
stromen**

HOOFDSTUK 2

MIJN BENADERING VAN GEZONDHEID EN WELZIJN MET BEHULP VAN DE TRIADE VAN GEZONDHEID



Laat het stromen

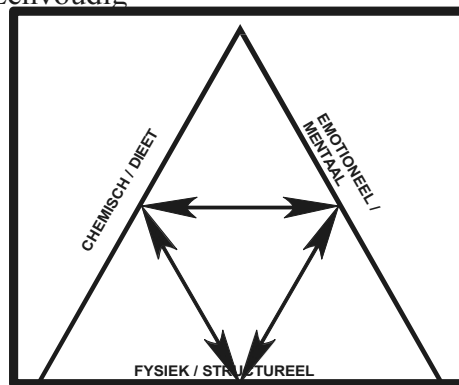
"Krijg het grote idee en al de rest volgt."

B.J. Palmer, pionier van de chiropractie

Op het meest fundamentele en primitieve niveau is het leven afhankelijk van overleven in de jungle. De individuen die zich aanpassen aan hun omgeving zullen overleven en gedijen door natuurlijke selectie. Idealiter functioneert hun lichaam optimaal, in balans met de omgeving en in een efficiënte staat van homeostase. Hopelijk voldoen ze ook aan de definitie van gezondheid zoals beschreven in het woordenboek van Webster: "een optimale staat van lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn, en niet slechts de afwezigheid van ziekte of gebrek. Als iemand echter lichamelijk niet goed functioneert of zich niet goed voelt, verkeert hij niet in een staat van fysiologisch evenwicht en dat heeft een negatief effect op zijn helderheid van denken en handelen. Hun relaties met familie, maatschappij en omgeving zullen er ook onder gaan lijden - met andere woorden, ze zullen minder goed kunnen overleven in de jungle.

Als je de "jungle" vanuit een modern of zelfs historisch perspectief bekijkt, zijn er slechts drie hoofdcategorieën van stressoren die ons beïnvloeden. Dat zijn de structurele, de chemische en de emotionele - daarom volg ik een model dat de Triade van Gezondheid heet. Eenvoudig

Samengevat kijkt de Triade of Health naar deze drie brede gebieden van externe invloed die onze menselijke computers voeden en invloed hebben op de manier waarop we denken, voelen en handelen. Als deze krachten in balans zijn, vormen ze een gelijkzijdige driehoek, zoals je hier ziet.



Wanneer iemand echter een slechte gezondheid ervaart, is een van deze variabelen uit balans. In het geval van een ernstige gezondheidsuitdaging of chronisch probleem kunnen twee of zelfs alle drie scheef staan en bijdragen aan de situatie van slechte gezondheid. Een eenvoudig voorbeeld is het geval van een atleet die een spier verrekt in zijn middenrug, wat resulteert in een spasme die de vijfde borstwervel (een middenrugwervel) uit het lood trekt. De zenuw die door deze plek loopt, is deels verantwoordelijk voor de toevoer van energie of kracht naar de lever. Irritatie en letsel in dit gebied kunnen de leverfunctie, waaronder het reinigen van het bloed van gifstoffen of onzuiverheden, in gevaar brengen. Met andere woorden, dit letsel aan de rug kan er nu toe leiden dat de patiënt bepaalde voedingsmiddelen - zoals cafeïne of schaaldieren - niet kan verdragen en geleidelijk aan giftiger wordt omdat hij niet goed kan elimineren.

Dit voorbeeld kan ook andersom werken omdat zenuwbanen tweerichtingsverkeer zijn. Iemand die te veel koffie drinkt (een gifstof voor de bloedsomloop) of te veel schaaldieren eet, kan zijn lever overbelasten, wat vervolgens een verhoogde of hyperactiviteit veroorzaakt op de weg van de lever naar het ruggenmerg naar de hersenen. Dit kan leiden tot zwakte ter hoogte van de vijfde borstwervel, wat dan leidt tot chronische rugpijn. Ik heb veel patiënten gezien die vruchteloos een groot aantal gezondheidsdeskundigen hebben bezocht om van hun pijnlijke rug af te komen, terwijl de oplossing zo simpel was als minder koffie drinken of hun dieet aanpassen. Ik heb ook veel patiënten gezien bij wie de voedselovergevoeligheid verdween toen hun rugprobleem werd verholpen.

Bij het corrigeren van de oorzaak van een onevenwichtigheid moet rekening worden gehouden met alle drie factoren - structureel, chemisch en emotioneel - zodat de therapeutische inspanningen gericht kunnen worden op de onderliggende oorzaak van een probleem. Dit is de schoonheid van Toegepaste en Gespecialiseerde Kinesiologie. De technieken stellen me in staat om de evenwichtstoestand van de triade te evalueren en de onderliggende oorzaak van een probleem te traceren.

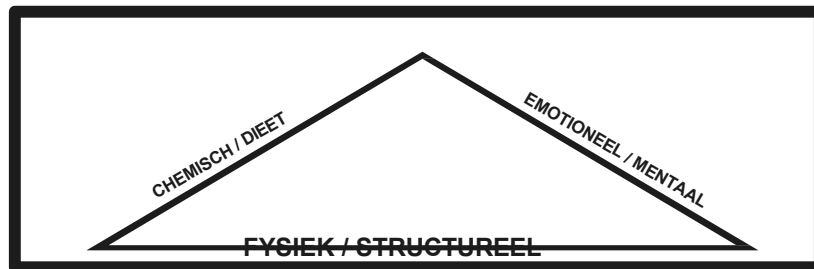
Laat het stromen

probleem terug te brengen naar de precieze oorzaak en het lichaam te helpen zichzelf te herstellen. Het is essentieel om te begrijpen dat een fysiek symptoom een emotionele of chemische oorzaak kan hebben, of andersom. Waar het op neerkomt is het volgende: Als de primaire factor onbehandeld blijft, zal de aandoening aanhouden of zelfs verergeren, waardoor herhaalbehandelingen nodig zijn die kostbaar en tijdrovend zijn voor de patiënt, om nog maar te zwijgen van de ineffectiviteit op de lange termijn.

ASPECTEN VAN DE TRIADE VAN GEZONDHEID

Fysiek/Structureel

De fysieke kant van de driehoek heeft te maken met stoten en klappen, te beginnen bij de natuurlijke krachten van een bevalling en verder via de normale ongelukken, valpartijen en sportblessures die we allemaal in het dagelijks leven meemaken. Deze kunnen de fysieke uitlijning en het functioneren van het lichaam, vertegenwoordigd door de structurele kant van de driehoek, verstoren. Wanneer iemand een structurele klap krijgt - misschien is hij uitgegleden en gevallen op een ijzige stoep of heeft hij een whiplash opgelopen bij een auto-ongeluk - kan de "fysieke" kant van de driehoek uit balans raken. Dit kan vervolgens leiden tot verhoogde emotionele spanning en voedingsgevoeligheid, waardoor die twee zijden van de driehoek uit balans raken.



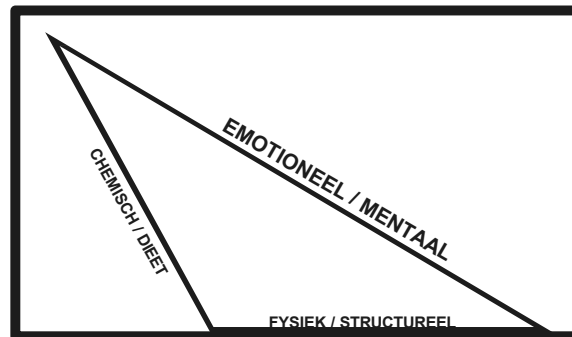
Aangezien de oorzaak van de disbalans fysiek was, zou de behandeling fysieke correcties van de zenuwen moeten omvatten,

spieren, botten, gewrichten en organen door middel van strategieën zoals massagetherapie, chiropractie, acupunctuur, cranio-sacraal therapie, enz.

Mentaal/ Emotioneel

Alle oude emotionele stress die onopgelost is gebleven - echtscheiding, misbruik, jeugdtrauma's, enz. - kan de "emotionele" kant van de driehoek beïnvloeden. Zulke trauma's kunnen, zelfs als mensen denken dat ze verwerkt zijn, energetisch opgeslagen blijven in het lichaam en kunnen de driehoek, en niet te vergeten het lichaam, uit lijn en harmonie trekken.

Emotionele onrust kan diepgaande fysieke effecten hebben op het lichaam. Denk maar aan iemand met een laag gevoel van eigenwaarde, hoe scheef die kan gaan zitten, of kijk naar een chronische piekeraar die uitslag krijgt als hij onder druk staat. De gevolgen zijn ook te zien aan de chemische kant van de driehoek, in verminderde energieniveaus of een verminderd vermogen om voedingsstoffen te metaboliseren. Een chronische piekeraar kan bijvoorbeeld zijn eetlust verliezen of last hebben van onregelmatigheden.



Emotionele stress kan iemands energie zodanig opslokken dat hij vast komt te zitten in oude gedachtepatronen, ondanks zijn verlangen om te veranderen en verder te gaan. Tot voor kort waren psychologie, psychiatrie en counseling de standaardbehandelingen voor

Laat het stromen

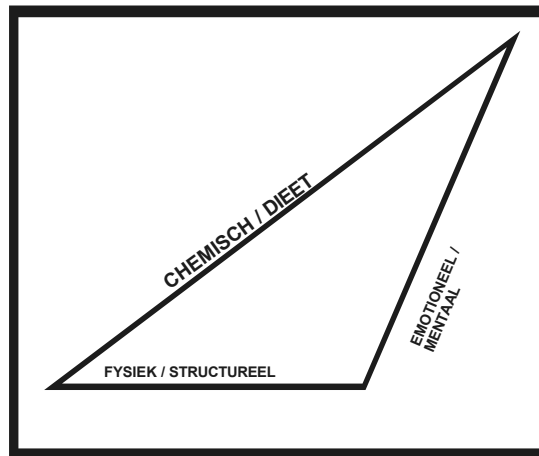
emotionele problemen. Hoewel deze therapieën zeer effectief zijn, zijn de herinneringen of trauma's die vastzitten in het onderbewustzijn vaak moeilijk toegankelijk voor de bewuste geest (d.w.z. praattherapieën) en duurt het vele sessies of jaren om ze op te lossen en te verhelpen. Er zijn echter nieuwe technieken ontwikkeld die spierresponstesten gebruiken om zeer efficiënt en snel toegang te krijgen tot het emotionele trauma en het los te laten van de plaats waar het in het lichaam is opgeslagen.

Chemisch

Aan de chemische kant van de vergelijking kan een overmatig gebruik van giftige stoffen zoals nicotine, cafeïne, alcohol, drugs en medicijnen, of een gebrek aan essentiële voedingsstoffen, vitamines en mineralen invloed hebben op de fysieke en emotionele kant van de driehoek. Slechte voeding kan de organen en systemen die brandstof en energie leveren vermoeien.

de fysieke gezondheid in stand te houden. Met verminderde energie is het duidelijk dat een individu zich emotioneel gevoeliger voelt,

minder mentaal alert is, minder goed kan omgaan met de dagelijkse stress



Chemische onevenwichtigheden worden gecorrigeerd door schadelijke voedingsmiddelen te elimineren, het dieet aan te passen door te vasten en het systeem te reinigen, of door vitamines, mineralen of kruiden toe te voegen. Dieetveranderingen zijn grotendeels de verantwoordelijkheid van

Hoofdstuk

elk individu. Iedereen heeft zelf in de hand wat hij eet, drinkt en rookt. Het is mijn verantwoordelijkheid om met behulp van kinesiologicalmethoden vast te stellen welke stressoren of schadelijke stoffen moeten worden aangepakt.

**Laat het
stromen**

geëlimineerd en welke positieven moeten worden toegevoegd.

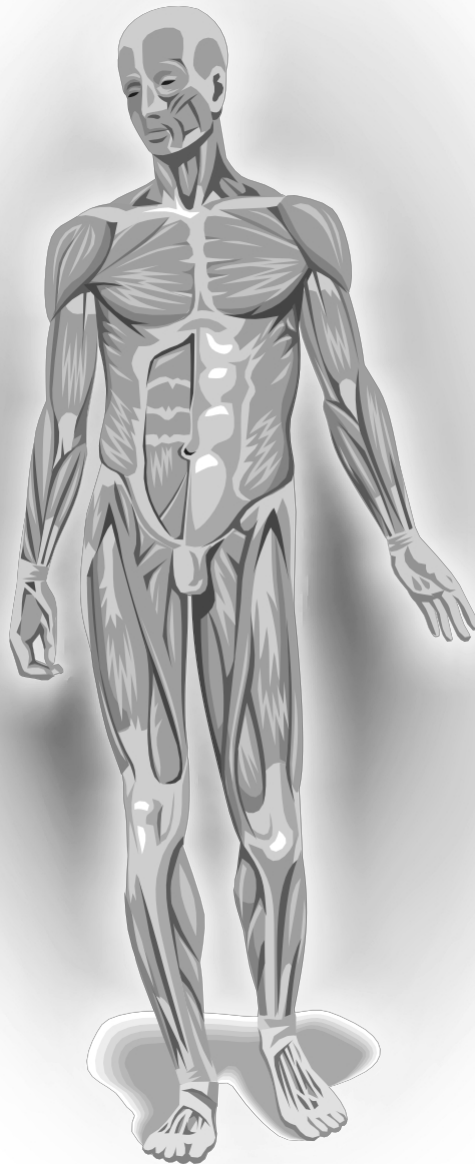
Er is een groot aantal gespecialiseerde technieken ontwikkeld uit de Toegepaste Kinesiologie, waardoor de term Gespecialiseerde Kinesiologie is ontstaan. Sommige gaan over het opsporen en corrigeren van emotionele "fouten", terwijl andere gaan over fysieke of chemische problemen. Ik blijf bijscholing volgen in technieken die betrekking hebben op alle drie de kanten van de Triade van Gezondheid, zodat ik mijn vaardigheden en effectiviteit kan verbeteren. Deze benadering voorkomt de valkuil dat je steeds weer meerdere behandelingen voor hetzelfde probleem moet geven. Als de juiste behandeling is vastgesteld en de eerste of tweede keer is toegepast, zou het probleem niet meer terug moeten komen, en in mijn jarenlange ervaring komt het ook niet meer terug, tenzij er natuurlijk een nieuw trauma is.

Een duidelijk begrip van deze concepten is essentieel voordat we verder gaan naar de volgende hoofdstukken, die de principes beschrijven achter de technieken die ik gebruik en hoe ze geïntegreerd zijn.

**Laat het
stromen**

HOOFDSTUK 3

HET FYSIEKE LICHAAM



**Laat het
stromen**

"Je bent wat je bent"

Frank Zappa

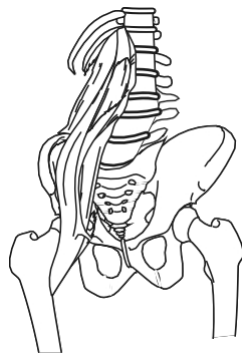
Er kan een breed scala aan technieken worden gebruikt om het fysieke lichaam te behandelen. Sommige richten zich op botten en gewrichten, andere op spieren en zachte weefsels en weer andere behandelen of reinigen de verschillende organen van het lichaam.

Zoals in hoofdstuk 1 is uitgelegd, bestuurt het zenuwstelsel het lichaam, dat op zijn beurt de spieren opdracht geeft om aan of uit te gaan. Het is dan ook logisch dat wanneer een spier verkrampst, het zenuwstelsel dit beveelt om een specifieke en intelligente reden. Het lichaam probeert ons meestal te waarschuwen dat er ergens een structurele scheefstand is die tot grote schade kan leiden als het lichaam te ver wordt gedreven, bijvoorbeeld tijdens het sporten of zware lichamelijke arbeid. Totdat de verkeerde uitlijning is verholpen, blijft het zenuwstelsel bewapend en de spier verkrampst.

Het zenuwstelsel waarschuwt ons dat er iets gedaan moet worden en beschermt tegelijkertijd het lichaam tegen schade totdat de reparatie is uitgevoerd. Hier is een voorbeeld van hoe het werkt: Een jogger ontwikkelt een scheefstand in zijn onderrug. Hij heeft geen pijn en beseft dus niet meteen dat hij een probleem heeft. Maar als hij gaat hardlopen, zorgt de scheefstand ervoor dat hij meer kracht uitoefent op de ene kant van zijn lichaam dan op de andere. Dit kan leiden tot grote structurele schade aan de heup, knie of enkel aan die kant van zijn lichaam. De geïrriteerde structuren en zenuwen in zijn onderrug sturen zijn hersenen een rood alarm dat waarschuwt voor mogelijke schade en zijn hersenen reageren door een spier aan te spannen of te verkrampen in de onderrug en heup. Dit voorkomt dat de jogger de drempel overschrijdt waarbij hij zichzelf ernstig zou kunnen blesseren met verwoestende gevolgen. Gebruik

de analogie van een elektrisch systeem: in plaats van het apparaat te overbelasten en door te laten branden, is een huis zo bedraad dat er een zekering doorslaat of dat de hoofdschakelaar doorslaat. Deze jogger heeft in feite een zekering laten springen om zijn lichaam te beschermen. Daarom is het innemen van spierverslappers in veel gevallen in strijd met de wijsheid en het verstand van het lichaam.

Een spier die blijft verkrampen kan ernstige problemen veroorzaken die verder gaan dan de oorspronkelijke blessure of verrekking. Ze kunnen de uitlijning van de botten waaraan ze vastzitten veranderen en zorgen voor verhoogde wrijving en degeneratie van gewrichtsoppervlakken. Daarom moeten deze waarschuwingen ter harte worden genomen en moeten de oorzaken ervan zo snel mogelijk worden gecorrigeerd. Vertrouw niet op het symptoom pijn om te bepalen of je een



gezondheidsprobleem hebt of niet.

Bij de behandeling van een blessure als deze kan een therapeut de spiercomponent of de bot- en gewrichtscomponent aanpakken. Als het probleem is verholpen en niet steeds terugkeert, is het waarschijnlijk verholpen. Wat ik echter begon te observeren in de beginjaren van mijn praktijk, was dat veel mensen bleven terugkomen met dezelfde scheefstand in de heup of onderrug. Ze probeerden verschillende oefeningen, pasten hun dieet aan, veranderden van schoenen, letten erop dat ze niet met gekruiste benen zaten of stopten zelfs met activiteiten die ze graag deden uit angst dat dat de oorzaak van hun klachten zou kunnen zijn.

Laat het stromen

terugkerend probleem. Ik geloofde, zoals ik geleerd had op de Chiropractic College, dat het zenuwstelsel en de intelligentie die er doorheen stroomt een aangeboren verlangen heeft om ons gezond te houden **als dat wordt toegestaan**. Daarom is de **oorzaak** niet echt verholpen als een probleem blijft bestaan en behandeling vereist, of dat nu via reguliere of "alternatieve" therapieën is. Voordat ik de externe variabelen in het leven van een patiënt probeer aan te passen, wil ik er zeker van zijn dat de interne zekeringen die hun computer aansturen optimaal werken. Ik geloof dat als de integriteit van het zenuwstelsel niet wordt onderzocht en gecorrigeerd als een primaire modaliteit, de meeste gezondheidsproblemen ongecorrigeerd zullen blijven. Ik geloof ook dat dit een van de belangrijkste redenen is waarom veel aandoeningen verkeerd worden behandeld of als chronisch worden bestempeld. Het verklaart ook waarom ons gezondheidssysteem vaak de behoefte aan veel behandelingen of medicijnen over een langere periode ondersteunt.

Hetzelfde principe geldt voor aandoeningen waarbij de organen betrokken zijn. Orgaanfuncties nemen toe (worden hyper) of af (worden hypo) op basis van specifieke opdrachten van het zenuwstelsel. Een schildklier, bijvoorbeeld, besluit niet uit zichzelf om zijn functie te verminderen en hypothyreoïdie te worden. Hij krijgt de opdracht om dat om een bepaalde reden te doen, door de hoofdcomputer, en dus ligt de remedie voor het probleem in het ontdekken waarom het zenuwstelsel op deze manier heeft gereageerd. Helaas hebben veel aandoeningen indrukwekkend klinkende namen, maar is er niet indrukwekkend veel tijd geïnvesteerd in het uitzoeken waarom het lichaam plotseling besluit om de functie van sommige van zijn vitale organen in gevaar te brengen.

Men kan nu de waarde gaan inzien van Toegepaste Kinesiologie en andere kinesiologie-technieken als diagnostische hulpmiddelen die ons kunnen helpen de functie en het disfunctioneren van het lichaam snel te identificeren en te begrijpen.

Neurale Organisatie Techniek (N.O.T.) is een van de krachtigste technieken die ik tot nu toe heb geleerd. Het is

N.O.T. is het primaire systeem dat ik gebruik om het fysieke lichaam te beoordelen en te behandelen en ik gebruik het samen met traditionele chiropractische technieken en spiertherapieën die ik tijdens mijn doctoraalopleiding heb geleerd. N.O.T. is ontwikkeld door Dr. Carl Ferreri, een chiropractor uit Brooklyn, New York, die een van de eerste chiropractische kinesiology was die spiertesten gebruikte bij de diagnose, correctie en voortdurende herevaluatie van gezondheidstoestanden. Dr. Ferreri is ook opgeleid in acupunctuur, cranio-sacraaltherapie en andere geneeskunsten en is goed toegerust met kennis van de circuits van het lichaam en blijft op dit gebied werkzaam.

Ik ontmoette Dr. Ferreri voor het eerst in mijn tweede jaar aan het Chiropractic College. Op dat moment, in 1988, gingen zijn theorieën veel verder dan wat de reguliere chiropractische professoren onderwezen. Ik ging toch naar zijn lezing en was niet alleen gefascineerd door zijn theorieën, maar ook door zijn aanpak. Zelf beveel ik mijn patiënten niet te veel technieken of therapieën aan, tenzij ik er zelf ervaring mee heb. Tijdens dat seminarweekend kreeg ik een behandeling van Dr. Ferreri en ik moet toegeven dat het mijn lichaam aanzienlijk heeft veranderd. Nog indrukwekkender was dat de aandoening tot op heden nooit meer is teruggekeerd. Veel andere artsen van verschillende disciplines hebben gezegd dat ik ofwel geen probleem had of dat het een chronische degeneratieve aandoening was. Het was een beetje moeilijk voor me om door te gaan met mijn traditionele chiropractische opleiding omdat het beperkend aanvoelde in zijn technieken. Ik heb veel respect voor chiropractie en zal mezelf altijd als een chiropracticus beschouwen, maar ik denk dat politiek en gezondheidszorg een verblindende combinatie kunnen zijn. Helaas zijn het de patiënt en het publiek die lijden wanneer degenen die de macht hebben en de kennis verspreiden weigeren om de waarheid na te streven.

Na mijn afstuderen in 1990 heb ik een paar jaar gewerkt aan mijn vaardigheden als chiropractor in Victoria B.C., maar toen mijn praktijk eenmaal gevestigd was, vond ik een aanzienlijk aantal

Laat het stromen

patiënten geen langdurige resultaten kregen. Dus in 1992 herinnerde ik me de verbazingwekkende lezing die ik had gehoord en begon het werk van Dr. Ferreri te bestuderen. In de daaropvolgende drie of vier jaar ging ik naar ongeveer 15 seminars in New York, Los Angeles en San Francisco om met hem te studeren. Ik werd een gecertificeerd beoefenaar in 1994 en ben nu een gecertificeerd instructeur, een van slechts een handvol in Canada.

De basisgedachte van de chiropractische filosofie is dat alle gezondheidsproblemen te maken hebben met een zekere mate van verstoring of desorganisatie van het zenuwstelsel. Daarom is een van de meest logische en **primaire** behandelingen het reorganiseren van het zenuwstelsel en het verwijderen van elke energie-interferentie. Om de elektrische analogie nog eens te gebruiken: Als een apparaat niet werkt, nemen we het niet meteen mee voor vervanging, maar controleren we eerst de stekker en de stroombron om te zien of de energie wel stroomt.

In de jaren 1960 werkte Dr. Ferreri als een traditionele chiropractor en behandelde hij veel typische gevallen van hoofdpijn, nek-, kaak- en rugpijn. Toen begon hij ook Toegepaste Kinesiologie te gebruiken. Hij had verbazingwekkend succes met aandoeningen die een nog diepere desorganisatie van het zenuwstelsel leken te impliceren - zoals allergieën, leerstoornissen (ADD/ADHD), epilepsie, hersenverlamming, hormonale en vruchtbaarheidsproblemen. Toch was hij nieuwsgierig waarom sommige mensen onmiddellijk en blijvend reageerden op behandelingen, terwijl anderen de correctie maar kort volhielden, soms slechts een kwestie van dagen of weken. Hij geloofde dat als een aandoening was verholpen, deze verholpen moest blijven en geen herhaalde behandelingen nodig had - tenzij er natuurlijk een nieuw trauma was - omdat op het primitieve neurologische niveau een aandoening die niet onmiddellijk is verholpen tot de dood kan leiden.

Tijdens zijn zoektocht naar antwoorden in 25 jaar klinische aantekeningen begon Dr. Ferreri patronen te ontdekken die uniek waren voor individuele aandoeningen. Hij ontdekte bijvoorbeeld dat zowel volwassenen

en kinderen met leerstoornissen vertoonden altijd een bepaalde opeenvolging van schedelbotmisstanden (die heel gemakkelijk voorzichtig gecorrigeerd kunnen worden, met dramatische resultaten). Bij bedplassen en mensen die moeite hadden om hun plas op te houden, was er bijvoorbeeld altijd sprake van een specifieke verkeerde kaakuitlijning, acupunctuurmeridiaanblokkade en middenrifzwakte.

Met behulp van spiertestprocedures begon Dr. Ferreri alleen die fouten te corrigeren die consequent aanwezig waren bij bepaalde aandoeningen, en op die manier ontdekte hij dat de resultaten veel nauwkeuriger en langduriger waren. Door zijn brede kennis van verschillende disciplines toe te passen vond hij een orde en patroon in het zenuwstelsel, een soort elektrische blauwdruk. Dit inzicht ontbrak binnen elke afzonderlijke discipline, maar hij vond het door het beste uit elke techniek te destilleren, waarbij hij altijd zijn aanwijzingen uit het lichaam haalde. Als een aandoening terugkeerde of een gecorrigeerd circuit bij een volgende behandeling weer "geblazen" werd, leidde Dr. Ferreri daaruit af dat het lichaam hem wees op de betrokkenheid van een dominant circuit dat eerst gecorrigeerd moest worden.

Door spiertesten en het diep intuïtieve werk van pioniers zoals Dr. Ferreri kunnen we nu het bestaan aantonen van lineaire en sequentiële "programma's" die de primitieve functies van het menselijk lichaam besturen, net zoals logische en rationele programma's de complexe werking van computers besturen. In feite zijn deze N.O.T.-protocollen zo reproduceerbaar en nauwkeurig dat als de reflexen in omgekeerde volgorde worden gestimuleerd (voor demonstratiedoeleinden), de toestand **zal terugkeren!** Het is duidelijk dat wanneer het lichaam op een intelligente manier wordt aangesproken en in een taal die het kan begrijpen, de reactie snel en betrouwbaar is.

Laat het
stromen

PRINCIPES VAN NEURALE ORGANISATIETECHNIEK

Dr. Ferreri gaf zijn baanbrekende methode de naam Neural Organization Technique omdat het het menselijk zenuwstelsel op een intelligente en specifieke manier organiseert, zodat het kan functioneren zoals het ontworpen is, met topprestaties, niet op een niveau dat net geen pijn doet of "het net haalt". Het beste van alles is dat de hands-on methode effectief is bij de behandeling van zowel symptomatische als asymptomatische aandoeningen.

Er is heel weinig giswerk bij N.O.T. en de behandeling bestaat uit heel specifieke correcties die in een precieze volgorde worden uitgevoerd, dus er is een begin- en eindpunt. In tegenstelling tot andere behandelingen die jaren en jaren van correcties kunnen vereisen, vereist deze methodologie slechts één tot drie sessies over een periode van een paar dagen. Er is een hoge mate van herhaalbaarheid en reproduceerbaarheid, en niet te vergeten een hoge mate van succes bij de meeste aandoeningen.

Op wetenschappelijk niveau is het leidende principe van N.O.T. dat we naar onze primitieve oorsprong moeten kijken om de fundamentele fysiologische functies te begrijpen. We zijn tenslotte geschapen om te bestaan en te overleven in een vijandige omgeving. Daarom moeten de gereedschappen die we nodig hebben om te overleven - met uitzondering van grondstoffen zoals voedsel, lucht en water - in het lichaam zelf te vinden zijn. Ons lichaam is ontworpen als een zelfherstellend, zelfregulerend, zichzelf in stand houdend mechanisme dat ontworpen is om zijn eigen weefsels te repareren en te vervangen. Deze mechanismen zijn aangeboren, geïntegreerd en volledig automatisch vanaf het begin van het leven, maar de fysieke stress van de moderne wereld, emotionele trauma's, slechte voeding en een zittende levensstijl kunnen deze automatische, aangeboren functies verstoren.

N.O.T. is de sleutel tot het ontsluiten en begrijpen waarom veel van deze op zichzelf staande mechanismen kapot gaan.

De overlevingssystemen van de mens zijn genoemd naar hun primaire functies: Voeding, Vechten/Vluchten en Voortplanting. Deze drie functies zijn externe overlevingssystemen die de mens gebruikt voor zijn bestaan. Intern overleven wordt geregeld door het Limbisch Systeem, dat de immuun-, herstel-, groei- en cellulaire voortplantingssystemen in het lichaam combineert. Samen vormen deze twee systemen een samenhangende levenskracht. Ik zal het in detail uitleggen:

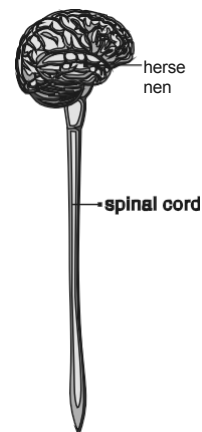
VOEDING / SPIJSVERTERING

Vanaf de geboorte weet de mens hoe hij voedsel moet opnemen, verteren en de bijproducten verwijderen. Er zijn circuits die te maken hebben met de afscheiding van spijsverteringszuren en enzymen, evenals spiercircuits die betrokken zijn bij het slikken, het verplaatsen van voedsel langs de spijsverteringsroute en het verwijderen ervan. Dit is allemaal automatisch en aangeboren.

Disorganisatie in deze systemen kan leiden tot symptomen van hypo- of hyperaciditeit, onvermogen om voedsel en voedingsstoffen af te breken en te absorberen, constipatie of diarree, winderigheid en een opgeblazen gevoel. Koliëk is een van de meest gestelde diagnoses bij zuigelingen wanneer de spijsvertering geïrriteerd is, maar dit is een van de vroegste tekenen van neurale desorganisatie volgens de N.O.T.-filosofie.

DE VECHT/VLUCHT- OF VERDEDIGINGSREACTIE

Deze reactie omvat de controle over de structurele balans en spanning van spieren, ligamenten en botten - de fysieke elementen die het lichaam beschermen tegen potentiële bedreigingen. Het centrale zenuwstelsel bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg. De natuur heeft



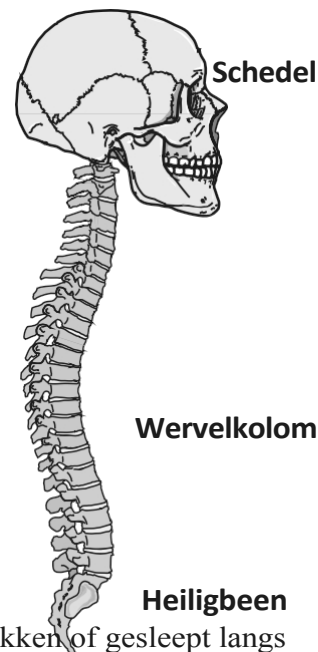
Laat het stromen

omhulde deze "hoofdcomputer" in een taai, beschermend membraan van drie lagen dat we samen het hersenvlies noemen. Net als een afgesloten ballon is het gevuld met hersenvocht, een vloeistof die niet alleen werkt als schokdemper om de hersenen en het ruggenmerg op te vangen als we bewegen, maar ook om voedingsstoffen te leveren aan het zenuwstelsel, wat resulteert in elektrolytische energie. Om het centrale zenuwstelsel te beschermen, heeft de natuur de zachte zenuwen omhuld met een harde benige schedel, ruggengraat en staartbeen.

De schedel bestaat uit 29 botten die met elkaar bewegen of scharnieren tijdens het ademen. De wervelkolom bestaat uit 24 op elkaar gestapelde botten om het kwetsbare ruggenmerg te beschermen. Dit ruggenmerg is als een grote kabel die alle informatie van de hersenen naar het lichaam brengt en weer terug. Aan de basis van de wervelkolom ligt het heiligbeen, dat uit vijf met elkaar vergroeide botten bestaat.

De hersenvliezen zitten vast aan de binnenkant van de schedel en de binnenkant van de bovenste drie wervels in de nek. Vanaf daar zweven de hersenvliezen in principe langs de hele wervelkolom tot ze vastzitten aan het heiligbeen en het staartbeen onderaan de wervelkolom.

Wanneer een dier in zijn normale rusttoestand is, veroorzaakt de ademhaling beweging van de schedelbeenderen, de bovenste drie wervels, het heiligbeen en het staartbeen. De hersenvliezen, die vastzitten aan de eerder genoemde structuren, wordt vervolgens getrokken of gesleept langs



als de botten bewegen. Deze knijpactie zorgt ervoor dat het hersenvocht circuleert of rondpompt binnen het hersenvlies. Deze pomp wordt de cranio-sacrale ademhalingspomp genoemd en is de natuurlijke manier om de vloeistoffen in beweging te houden en het centrale zenuwstelsel te voeden.

Wanneer een dier zich voorbereidt op een gevecht, gaat het in een verdedigings- of gewapende modus. Het kan de hersenen en het ruggenmerg tijdens een gevecht niet in de schedel en ruggengraat laten rondsommelen, omdat dit de zachte, kwetsbare zenuwen zou kunnen beschadigen of kneuzen. Om het systeem te vergrendelen klemt het dier automatisch zijn kaken op elkaar en gooit het zijn staart in de lucht.

Wanneer de kaak wordt gebald, worden alle schedelbeenderen samengeklemd, waardoor ze niet meer kunnen bewegen. Tegelijkertijd spannen de hersenvliezen zich aan de binnenkant van de schedel en verankeren ze de hersenen zodat ze niet kunnen bewegen en letsel oplopen. Aan de andere kant van de wervelkolom zorgt de spanning op het staartbeen ervoor dat de hersenvliezen het ruggenmerg strak trekken binnenin de wervelkolom, waardoor beweging en schade aan deze structuren wordt beperkt. Dit is de natuurlijke manier om de belangrijkste structuren in het lichaam te verdedigen en het fort te beveiligen tegen aanvallen.



Wanneer de strijd voorbij is of een roofdier is ontweken, komt een dier in het wild heel snel tot rust. Zijn spinale reflexen, spanning, ademhaling en stofwisseling worden weer normaal. Hijgen, hijgen, schreeuwen, brullen, huilen en rennen zijn

Laat het
~~sveng~~ens enkele van de belangrijkste manieren waarop dieren,
waaronder

mensen, hun zenuwstelsel resetten en zich niet meer verdedigen. Daarom moeten ouders hun kinderen toestaan om een paar minuten te huilen nadat ze zijn gevallen of zichzelf hebben bezeerd, of om rond te rennen en te schreeuwen om overtollige adrenaline te verbranden. Interessant genoeg geloof ik dat dit de reden is waarom ademhalingsoefeningen in gezondheidsregimes zoals pranayama in yoga zo nuttig zijn: diepe ademhaling helpt het hersenvocht rond te pompen en de structuren van de wervelkolom en schedel te resetten, waardoor de energiestroom weer optimaal wordt.

Bij mensen doen deze vecht/vlucht verdedigingssituaties zich voor wanneer ze uit het geboortekanaal komen, wanneer ze als kind vallen en spelen, wanneer ze als volwassene aan sport doen, wanneer ze betrokken raken bij auto-ongelukken, enz. Maar mensen gaan tegenwoordig ook op andere momenten in de verdedigingsmodus: door te veel koffie of alcohol te drinken, lange uren te werken in stressvolle banen of gewoon door niet goed te bewegen en te ademen. Het cruciale punt is dat deze natuurlijke reset-schakelaars steeds vaker niet geactiveerd worden en mensen vast komen te zitten in defensieve houdingen en toestanden.

In mijn praktijk zie ik steeds meer patiënten met ontregelde afweersystemen die gepaard gaan met allerlei vormen van hoofd-, kaak-, nek-, rug-, heup-, been- en armpijn. Ze hebben moeite om hun hoofd omhoog te houden, ze hebben ernstige spierspanningen, spasmen en krampen - allemaal omdat hun lichaam vastzit in een semi-permanente of permanente verdedigingsmodus.

VOORTPLANTING / ENDOCRIEN

Om te overleven moet een soort zich voortplanten. Het voortplantingssysteem omvat niet alleen circuits die de seksuele drift en activiteit regelen, maar ook andere hormonaal gestuurde functies. De klieren in het lichaam die hormonen produceren en afscheiden staan bekend als de endocriene klieren. Ze zenden specifieke chemische stoffen uit die

Laat het stromen

regelen het suikergehalte in de bloedsomloop, hoe voedsel wordt gemetaboliseerd, de bloeddruk, hoe snel of langzaam iemand groeit en zelfs hoeveel iemand zweet en warmte produceert.

Disorganisatie in dit systeem kan de vorm aannemen van een verstoorde bloeddruk (duizeligheid als je te snel opstaat of uitputting na een kleine inspanning), of van een verstoorde bloedsuikerspiegel (hypo- of hyperglykemie en uiteindelijk diabetes). Schildklier- en bijnierdisfunctie kan zich uiten in snelle gewichtstoename of -afname, warme of koude handen en voeten, of stemmingswisselingen en emotionele instabiliteit.

Veel vrouwen klagen over krampen of een pijnlijke menstruatie, onregelmatige menstruatie, zware of lichte menstruatie, pijn tijdens het vrijen, gebrek aan seksueel verlangen en problemen met zwanger worden of bevallen. Dit wijst er allemaal op dat er iets niet goed functioneert in het hormonale systeem. Het lichaam produceert gewoon niet de juiste hoeveelheid hormonen. Tot nu toe was de gangbare oplossing om hormonen chemisch te introduceren in plaats van te onderzoeken waarom het lichaam er niet in slaagt om deze vitale chemicaliën aan te maken. Onlangs behandelde ik een vrouw die klaagde over een zeer laag seksueel verlangen. Na de neurale reorganisatie belde ze om te zeggen dat ze zich veel beter voelde en haar man wilde me laten weten dat de behandeling elke cent waard was.

Mannen zijn meestal de laatsten om toe te geven dat ze last hebben van seksuele disfunctie, maar toch is het interessant om te zien hoe groot de belangstelling is als er een medicijn als Viagra op de markt komt.

HET LIMBISCH SYSTEEM

Het limbisch systeem is een intern systeem dat het immuunsysteem, het herstelsysteem, het groeisysteem en het cellulaire voortplantingssysteem combineert. Het immuunsysteem bestaat uit cellen die

vreemde stoffen zoals stof, pollen, virussen en vervuilende stoffen. Het herstelsysteem herstelt beschadigde weefsels, terwijl het groei- en voortplantingssysteem verouderde of versleten weefsels onderhouden en vervangen.

Zwakke plekken in het limbisch systeem kunnen leiden tot allergieën, gevoeligheden of zelfs chronische en degeneratieve aandoeningen die niet gecorrigeerd of "genezen" kunnen worden door de medische wetenschap. Kanker is een perfect voorbeeld van een systeem dat wild onregelmatig is geraakt en zijn vermogen heeft verloren om onderscheid te maken tussen normale en abnormale cellen. Alle chaos kan resulteren in een lichaam waar cellen zich oncontroleerbaar beginnen te delen en vermenigvuldigen. De wetenschap heeft aangetoond dat we allemaal cellen in ons lichaam hebben die "kankerachtig" zijn, maar onder normale omstandigheden worden ze door andere cellen gecontroleerd en vernietigd zodra ze zich misdragen. Ze worden dan uit het lichaam gewassen en alleen de goede cellen blijven achter.

Wanneer het limbische systeem specifiek weer wordt ingeschakeld met behulp van N.O.T.-protocollen, kan het lichaam van een voorheen "ongeorganiseerd" individu "wakker worden" en beginnen met het verwijderen van deze abnormale weefsels in een kwestie van dagen of weken.

Allergieën wijzen op een ander soort desorganisatie, waarbij het lichaam het vermogen heeft verloren om een normale stof in de omgeving te herkennen en te accepteren. Wanneer iemand bijvoorbeeld voor het eerst wordt blootgesteld aan brood, produceert het lichaam cellen die de broodmolecule als een bruikbare stof erkennen. Het verteert het brood, gebruikt de energie ervan en maakt een "herkenningsbestand" dat wordt opgeslagen in de hersenen. De volgende keer dat brood op de tong komt, gaat het lichaam direct naar de hersenen en controleert de archiefkast om te zien of het de stof herkent. Als dat zo is, accepteert het lichaam het brood als "vriendelijk" en begint het normale verteringsproces.

In een ongeorganiseerd zenuwstelsel is het echter alsof de

Laat het
~~bestanden~~ door elkaar zijn gegooid of zelfs niet kunnen worden
opgeslagen. De

De hersenen geloven nu dat de stof onbekend of levensbedreigend is omdat ze zich geen eerdere blootstelling herinneren. Om te overleven stoot het de stof af door niezen, tranende ogen, hoesten, overgeven, diarree of reacties via de huid zoals jeuk en uitslag. Het is erg jammer dat er zoveel aandacht is besteed aan het verlichten van symptomen - door bijvoorbeeld medicijnen te nemen die het hoesten stoppen, de sinussen uitdrogen of diarree tegengaan - terwijl dat juist de gezondheidsbevorderende strategieën zijn die het lichaam gebruikt om te proberen zichzelf te genezen. Dit is ook een perfect voorbeeld van hoe we het lichaam soms tegenwerken en zijn wijsheid niet in ere houden omdat we te lui of te onbekwaam zijn om voorbij de voor de hand liggende symptomen te kijken.

In plaats van voedingsmiddelen of ongemakkelijke symptomen te vermijden, zouden we moeten luisteren naar wat het lichaam ons vertelt en het herprogrammeren om samen te leven met de omgeving zoals de natuur het bedoeld heeft.

HET PRINCIPE VAN N.O.T

In een georganiseerd zenuwstelsel zijn de afweer-, spijsverterings- en voortplantingscircuits van het lichaam in balans.

Vlucht/Vlucht ----- Spijsvertering ----- Voortplanting

Het lichaam is klaar om op elk moment een programma te starten, afhankelijk van wat op dat moment het meest nodig is. Als het lichaam bijvoorbeeld weinig energie heeft, verhoogt het de energie naar de voedingssystemen en verlaagt het de energie naar de vlucht/vecht- en voortplantingssystemen.



Laat het stromen

Wanneer het spijsverteringsproces is voldaan - de maag is vol en/of de eliminatie is voltooid - vertragen de voedingscircuits en wordt de energie naar de vlucht/vecht- en voortplantingssystemen hersteld tot hun vroegere niveaus. De hele dag door bewegen we in en uit deze drie staten, afhankelijk van wat de "jungle van het leven" op dat moment vraagt - tenminste, dit is wat er gebeurt in een normale, gezonde georganiseerde staat van zijn. In een ongeorganiseerde staat zijn de systemen echter uit balans en zit iemand vast in een van deze standen, meestal verdediging. Nu kan het menselijk dier niet efficiënt overleven in de "jungle" van het leven en is de basis gelegd voor een slechte gezondheid.

Met vallen en opstaan ontdekte Dr. Ferreri dat het vecht/vluchtsysteem meestal de dominante trigger was voor neurale desorganisatie. Dit betekent dat op een bepaald moment in het leven, mogelijk na een val of trauma, een individu in de verdedigingsmodus terecht kwam. De kracht of ernst van de neurale desorganisatie was te groot voor het lichaam om zichzelf daarna te reorganiseren, dus het zenuwstelsel bleef in de verdedigingsstand, zoals een bokser, altijd klaar voor de volgende klap. Dit kan verklaren waarom zoveel mensen klagen over spanning in het hoofd, de kaak, de nek en de onderrug.

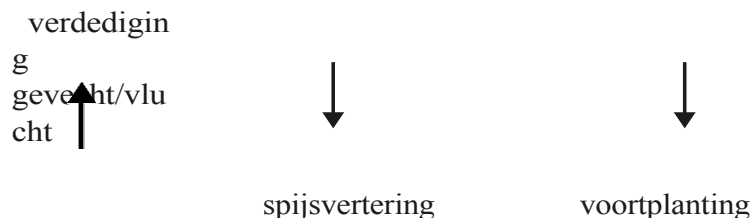
Mijn ervaring met het behandelen van meer dan 8.000 gevallen over de hele wereld is dat deze verwondingen meestal in de eerste 5-10 levensjaren ontstaan. Dit is het meest verbijsterende en belangrijke aspect om te begrijpen, omdat de meeste aandoeningen pas weken of, waarschijnlijker, tientallen jaren later symptomatisch worden. Op jonge leeftijd vallen we allemaal wel eens of stoten we ons hoofd. Dat is een vaststaand feit.

Door middel van spiertesten kan een behandelaar de integriteit van het zenuwstelsel testen, ongeacht wat de patiënt of de ouders van de patiënt zich herinneren over het oorspronkelijke letsel. Beter nog, waarom zou je de circuits niet onmiddellijk na het letsel laten controleren?

een val of ongeluk? Als de functie niet goed werkt, kan deze onmiddellijk worden gecorrigeerd, zonder te wachten tot de symptomen verschijnen. Daarom is het zo belangrijk om kinderen zo vroeg mogelijk in hun leven te laten onderzoeken en is het ook belangrijk om onderzoek te baseren op de oorzaken van ziekte en ongemak, niet op de symptomen.

Onderzoek heeft aangetoond dat de meerderheid van de gevallen van hersenverlamming, aandachtstekort en het syndroom van Down - aandoeningen die allemaal te maken hebben met een aanzienlijke mate van neurale desorganisatie - ook een zwak immuunsysteem hebben. Ze vertonen symptomen als frequente verkoudheid, huiduitslag, voedselovergevoeligheid, enz. Als deze onderzoeken waren gedaan bij mensen bij wie het zenuwstelsel eerst was gereorganiseerd, waren de onderzoeksresultaten misschien heel anders geweest.

Als dit niet snel wordt gecorrigeerd, blijft het lichaam opgesloten in de verdediging, wordt de energie die naar het spijsverterings- en voortplantingssysteem stroomt opgeofferd en beginnen deze systemen uiteindelijk tekenen en symptomen van slecht functioneren te vertonen.



Het is belangrijk om te begrijpen dat wanneer een lichaam opgesloten zit in de verdediging, het meer energie zal vragen en deze energie zal onttrekken aan het spijsverterings- en voortplantingscircuit. Op een primitief niveau zal het menselijk dier, net als elk ander dier dat geconfronteerd wordt met een dreiging, zichzelf uiteraard verdedigen voordat het de tijd neemt om te eten of zich voort te planten. Daarom is het bij pogingen om het spijsverterings- of voortplantingssysteem te stimuleren van vitaal belang om eerst het verdedigingssysteem uit te schakelen. Werken in een andere volgorde zou betekenen dat je het lichaam

Laat het
stompe leert tegen zijn eigen intelligentie in, en zou slechts
resulteren in een kortetermijncorrectie.

DE FACTOR "IN RELATIE TOT

Sommige mensen hebben overdag hoofdpijn, terwijl anderen 's nachts over hoofdpijn klagen. Men ontdekte dat het zenuwstelsel altijd getest moet worden "in relatie tot" de manier waarop het zich het trauma herinnert. Als het letsel 's nachts gebeurde, zal het lichaam 's nachts zwaktes (neurale desorganisatie) vertonen. 's Nachts of "in relatie tot het donker" was het moment waarop het zenuwstelsel zich ging verdedigen en vervolgens de energiestroom naar de spijsverterings- en voortplantingscircuits afremde. Als de kinesiooloog de circuits test terwijl het licht aan is, zal het lichaam geen zwakte vertonen. Als de lichten echter uit zijn, zullen de circuits het defect vertonen. De correctie moet dus letterlijk of figuurlijk in het donker plaatsvinden. Na jaren van klinisch onderzoek is ontdekt dat het lichaam zal reageren op een verbaal commando van de behandelaar "het is donker", in plaats van daadwerkelijk het licht uit te moeten doen.

Ik geloof dat het "in relatie tot" fenomeen van groot belang is en een van de redenen is waarom veel therapieën geen hoge succespercentages laten zien. Als we het lichaam willen helpen zijn balans en optimale energiestroom te hervinden, moeten we tegen het lichaam praten op de manier waarop het denkt. Keer op keer heb ik slachtoffers van auto-ongelukken gezien die een volledige organisatie van hun zenuwstelsel vertoonden toen ze op de behandeltafel lagen, maar toen dezelfde tests werden herhaald in zittende positie vertoonden al hun circuits zwakte. Dit komt omdat de persoon in zittende positie was op het moment van de impact/neurale desorganisatie en het lichaam niet langer volledig veilig is in die positie. Het individu heeft geen andere keuze dan zich te verdedigen, totdat het veilig is gereset. Zijn of haar klachten van pijn en onvermogen om comfortabel te zitten zullen aanhouden totdat ze op een intelligente manier ontwapend zijn.

**Laat het
stromen**

Een goede arts of therapeut moet een goede detective zijn en denken als het lichaam van een patiënt. De mogelijkheden van het aantal "in relatie tot" factoren zijn eindeloos, maar als de meest voorkomende circuits eenmaal zijn opgeruimd (ogen open en dicht, in het licht en donker) kan het lichaam veel van de andere combinaties meestal zelf opruimen.

HOE EN WAAROM

Door gebruik te maken van het intacte spierkrachtindicatiesysteem (de "spiertest"), kunnen N.O.T.-procedures de "doorgeslagen zekeringen" in de basisoverlevingssystemen vaststellen. Het kan de fout in elk systeem corrigeren, zodat de patiënt terugkeert naar de neutrale stand en niet langer vastzit in een lage of hoge versnelling, te veel toeren maakt en zichzelf uitput. Defensieve, spijsverterings- en voortplantingssystemen keren terug naar hun normale functie en het individu kan weer in balans functioneren, vrij van chronische problemen.

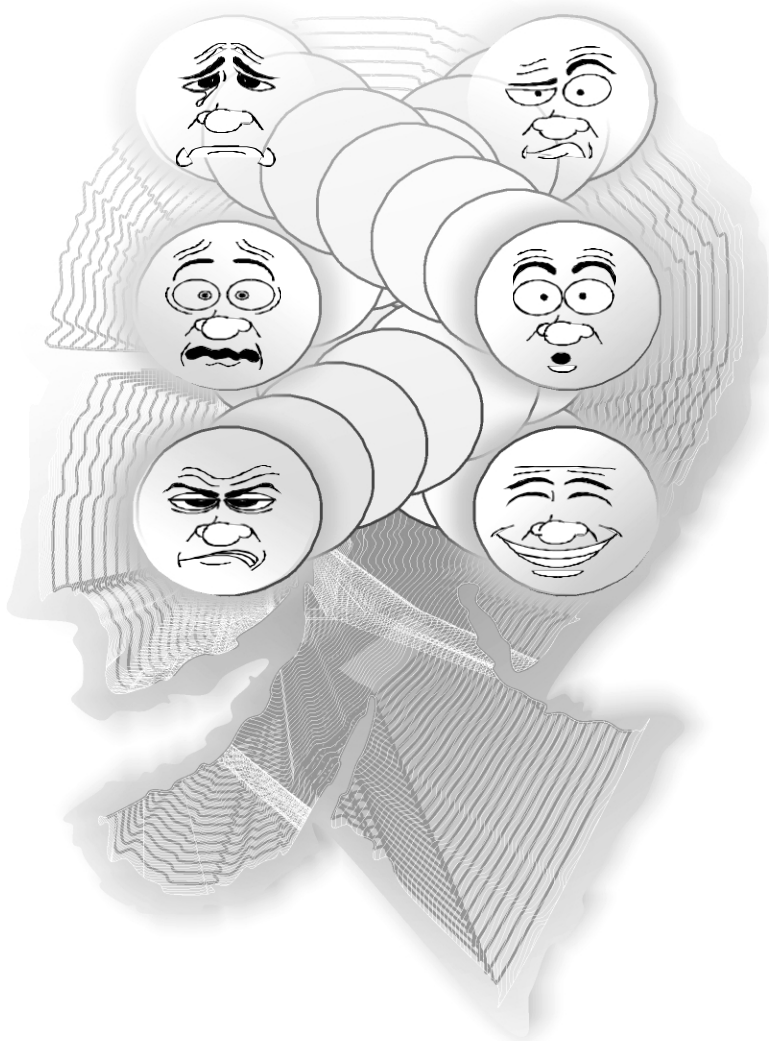
Mensen moeten nooit geloven dat ze "er maar mee moeten leven". Elke aandoening heeft een oorzaak en gevolg dat zich manifesteert via het zenuwstelsel, dus er kan altijd iets aan gedaan worden. Geen enkele aandoening is onbehandelbaar. We weten misschien nog niet genoeg, maar we moeten blijven zoeken naar antwoorden. Dat is waar het bij Neurale Organisatie Techniek om gaat. Ons motto is "IT IS N.O.T. IMPOSSIBLE".

Neem voor meer informatie contact op met:
Neurale Organisatie Techniek (N.O.T.) - Dr. Carl Ferreri 3850
Flatlands Ave. Brooklyn, N.Y. 11234
Telefoon: 718-253-9702 Website: www.notint.com

Laat het
stromen

HOOFDSTUK 4

HET EMOTIONELE LICHAAM



**Laat het
stromen**

"Je bent wat je denkt en voelt."

Auteur onbekend

Na mijn eerste twee jaar studeren en oefenen N.O.T. bij mijn patiënten uit te voeren, ontdekte ik dat ik af en toe een correctie uitvoerde en dat de spiertest nog steeds een zwakte liet zien. Ik probeerde de correctie dan opnieuw, maar welke fysieke techniek ik ook gebruikte, het circuit werd niet weer normaal sterk.

Er is een gezegde dat luidt: "Als de leerling er klaar voor is, komt de leraar" en zo was het ook met mij. Mijn volgende leraar was Dr. Scott Walker, een chiropractor uit Encinitas, Californië, en de oprichter van de Neuro Emotionele Techniek (N.E.T.[®]). Ik begon zijn technieken te bestuderen, integreerde ze in mijn praktijk in 1993 en bleef de volgende twee tot drie jaar zijn seminars volgen.

Onderzoek heeft aangetoond dat bepaalde chemische boodschappers, neuropeptiden genaamd, in de hersenen worden aangemaakt en zich door het hele lichaam verplaatsen wanneer we een emotie ervaren. De kracht en invloed van neuropeptiden is bijvoorbeeld zichtbaar wanneer iemand schrikt van een slang. Het lichaam kan bevroren, een golf van misselijkheid kan de maag overspoelen of er kunnen zweetdruppels over de rug van de persoon beginnen te druppelen. Zelfs het geluid van een slangenrammelaar of de afbeelding van een slang kan bij sommige proefpersonen een fysieke reactie opwekken. Heel vaak doen mensen zulke reacties af als fobieën en accepteren ze dat er niets aan te doen is. Ze gaan door met hun leven, maar zijn altijd angstig en bang voor slangen als ze buiten zijn.

Het goede nieuws is dat dit niet hoeft te gebeuren. Het is nu mogelijk om de reactiepatronen van het lichaam te veranderen en dergelijke negatieve reflexen snel en gemakkelijk op te heffen. Dat is

Dat is precies waar N.E.T.[®] over gaat. Door de "emotionele" computer van het lichaam te resetten, kunnen we oude sabotages, angsten en reactiepatronen deblokkeren die ons vastketenen aan het verleden. Dit is heel belangrijk omdat de angst voor lijden vaak erger is dan het lijden zelf.

Er zijn momenteel een aantal verschillende technieken die de neuro-emotionele component van het menselijk welzijn aanpakken. Ze hebben elk hun eigen strategie om oude reactiepatronen te lokaliseren en het lichaam te resetten om nieuwe en meer gewenste patronen mogelijk te maken. Het is belangrijk om de basistheorie te begrijpen.

Wanneer we voor het eerst een emotie ervaren, bijvoorbeeld een moederzoen, scheidt het lichaam neurochemicaliën af via het zenuwstelsel en het resultaat van deze chemische reactie is dat we ons "goed voelen". Er wordt een positief stimulus-reactiepatroon gecreëerd. In de toekomst, wanneer dat individu denkt aan gekust worden of een beeld ziet van een vrouw die een kind kust, controleren de hersenen hun "archiefkast", vinden het vorige gunstige dossier in het zenuwstelsel en de reactie van de hersenen en het lichaam is dat we ons "goed voelen", geliefd, geaccepteerd enz.

Omgekeerd, als een vader ontploft op zijn driejarige zoon omdat hij zijn zusje heeft geslagen, kan het resultaat een defensieve reactie zijn, zoals die in het vorige hoofdstuk is besproken. Als de ervaring erg emotioneel en fysiek stressvol is, kan het lichaam de emotionele lading van de gebeurtenis niet resetten of loslaten. De jongere zal dan een stimulus-reactie tussen lichaam en geest vormen die Dr. Walker een Neuro-emotioneel complex of NEC heeft genoemd. In dit voorbeeld heeft het NEC betrekking op hoe de jongere reageert op boosheid of kritiek van een man. Vanaf dat moment, wanneer een man boos of kritisch wordt, reageert hij zoals eerder geprogrammeerd: defensief. Natuurlijk kan dit zich op verschillende manieren uiten: als strijdlustig,

Laat het stromen

verpletterd, gesloten, bang, angstig of een breed scala aan andere emoties, afhankelijk van de persoonlijkheid van de persoon. Dit kan ook resulteren in fysieke samentrekkingen zoals gespannen schouders, gebalde kaken en gebalde vuisten. Ook al begrijpt een individu het misschien niet bewust, elke keer dat een man boosheid op hem richt - het kan nu een leraar of werkgever zijn - sturen de hersenen een boodschap naar het lichaam die zegt: "Ik vind dit niet leuk, het voelt niet goed, het brengt oude slechte gevoelens naar boven, het is een bedreiging voor mij." Het lichaam gaat in de verdediging. We moeten onthouden dat de reden waarom deze emoties in het onderbewustzijn worden opgeslagen, is dat de persoon door het trauma heen kan komen. Het is een overlevingsreactie. De gebeurtenis is pijnlijk of beangstigend of lelijk, dus de reactie is om het gevoel diep van binnen te verbergen en verder te gaan met het leven.

Zulke primitieve stimulus-responspatronen hebben waarschijnlijk gedurende de hele evolutie in mensen bestaan, maar de moderne wetenschap bewijst nu wat de Chinezen duizenden jaren geleden al waarnamen: De "chi" of energie (de neurochemicaliën) van bepaalde emoties verbindt zich met en wordt opgeslagen in bepaalde organen, paden of meridianen van het lichaam.

Van woede wordt bijvoorbeeld verondersteld dat het wordt opgeslagen in de levermeridiaan en de lever is een orgaan dat een veelheid aan fysieke functies heeft in het menselijk lichaam. De lever is grotendeels verantwoordelijk voor het filteren van onzuiverheden uit het bloed, helpt het immuunsysteem sterk te houden en regelt samen met de alvleesklier de bloedsuikerspiegel. Als de lever zwak is, kan dit leiden tot een onevenwichtige bloedsuikerspiegel (hypoglykemie) die leidt tot een slechte gezondheid als iemand gedurende een korte periode niet eet. De lever kan het immuunsysteem verzwakken en leiden tot terugkerende verkoudheden en infecties en een gevoel van algehele lusteloosheid. Het kan ook pijn doorverwijzen naar de middenrug en rechterschouder, omdat deze delen van het lichaam specifiek verband houden met de lever.

Ik behandelde een 40-jarige man die pijn had ervaren

in zijn rechterschouder en geen enkele hoeveelheid fysiotherapie gaf hem enige verlichting. Zijn lichaam gaf aan dat de oorzaak van de pijn emotioneel gerelateerd was, dus ik benaderde de zaak vanuit een emotioneel standpunt om de aandoening op de juiste manier te corrigeren. De pijn verdween binnen 10 minuten na de behandeling en is nooit meer teruggekomen.

Ik geloof dat deze programma's zijn geïmplantéerd als primitieve vecht/vlucht reactiemechanismen. Het lichaam denkt: "Dit is teveel om nu mee om te gaan en ik heb andere dingen die afgehandeld moeten worden, dus ik sla deze energie ergens op en ga verder met mijn leven." Ik geloof ook dat zulke vroege reacties worden opgeslagen omdat ouders niet met hun kinderen praten of zich niet verontschuldigen na een emotionele overstuur. Door dingen uit te praten en te leren vergeven en vergeten, leren we hoe we kunnen helen en dingen los kunnen laten. Zonder vroege training in het loslaten van boosheid en andere stressvolle gevoelens, stapelen emotionele problemen zich jaar na jaar op totdat we een grote lading negatieve bagage met ons meedragen.

Kinesiologen kunnen spiertesten gebruiken om uit te zoeken of het lichaam emotionele angst vasthoudt. We kunnen toegang krijgen tot deze onbewuste gedachtepatronen en overtuigingen en de reactie van het lichaam resetten zodat deze patronen mensen niet langer tegenhouden om het leven te leiden dat ze willen leiden.

Een manier om toegang te krijgen tot het "programma" is om een patiënt aan de pijn te laten denken en te kijken of een spier slap wordt. Als dat het geval is, wordt de patiënt gevraagd om twee energiepunten aan de voorkant van het voorhoofd aan te raken, die verband houden met het emotionele circuit. Als een zwakke spier sterk wordt terwijl de persoon de punten aanraakt en aan de pijn denkt (d.w.z. dat er een verandering heeft plaatsgevonden), duidt dit op een neuro-emotionele component. Als de spier zwak blijft, duidt dit erop dat er op dat moment geen emotionele component is en kan de behandelaar verder zoeken naar een fysieke of chemische oorzaak. Het elimineert giswerk voor zowel arts als

Laat het stromen

patiënt, bespaart onnodige behandelingen, tijd en geld - en maakt gebruik van de natuurlijke wijsheid van het lichaam.

Als er eenmaal een emotionele component is geïdentificeerd, hoe ontrafelt een genezer dan wat het probleem is en hoe ruimt hij het op? Een verbaal proces, ontwikkeld door N.E.T.[®], wordt gespeeld tussen de arts en het onderbewustzijn van de patiënt met behulp van de spierresponsstest. Het lichaam beantwoordt een verbale vraag met een "niet-congruent" of "congruent" antwoord dat wordt gegeven via een spier die sterk blijft of zwak wordt. Dit kan bij sommige lezers de wenkbrauwen doen fronsen, maar je moet het proces ervaren om het echt te begrijpen.

Een ervaren beoefenaar ontwikkelt de kunst om de juiste vragen te stellen, het veld van mogelijkheden te verkleinen, de vinger op het probleem te leggen en de patiënt te helpen de antwoorden te interpreteren. Het is belangrijk op te merken dat wanneer deze techniek wordt gebruikt, de patiënt altijd volledig bij bewustzijn is en de behandelaar bijstaat, niet in een soort hypnotische toestand. De patiënt beantwoordt de vragen niet bewust, maar laat zijn lichaam voor hem spreken door middel van spierresponsstesten.

Dit is het soort dialoog dat zou kunnen plaatsvinden als ik deze techniek oefen, waarbij ik ons vorige voorbeeld gebruik van de vader die ontplofte van woede op zijn driejarige zoon. Het testkind, nu een volwassen man, klaagt over problemen met zijn rechterschouder. Ik denk dat het een emotionele component kan hebben, dus werk ik in dat "programma": Onthoud dat ik hardop tegen zijn lichaam praat en dat hij zich concentreert op het sterk houden van de spier in plaats van te luisteren naar de vraag en het antwoord aan te nemen.

Dokter: "Heeft deze pijn te maken met een gebeurtenis?"

Test- spier blijft sterk (betekent "niet congruent" NC) Dr: "Of een persoon?"

Testspier wordt zwak (wat "congruent" C betekent)

Hoofdstuk

4

Dr: "Een vrouw?"	Sterk-"NC"
Dokter: "Een man?"	Zwak -"C"
Dr: "Een familielid?"	Zwak -"C"
Dr: "Je broer?"	Sterk -"NC"
Dr: "Je vader?"	Zwak -"C" Dr:
"Jij en je vader en iemand anders?"	Sterk NC Dr:
"Alleen jij en je vader?"	Zwakke -"C"
Dr: "Heeft dit te maken met jou als volwassene?"	Sterk - "NC"
Dr: "Of als kind?"	Zwak -"C"
Dr: "Jij tussen conceptie en geboorte?"	Strong -"NC"
Dr: "Jij tussen geboorte tot vijf jaar?"	Zwakke -"C" Dr: "Jij
tussen geboorte tot één jaar?"	Sterk -"NC"
Dr: "Jij tussen één en twee jaar oud?"	Sterk -"NC"
Dr: "Jij tussen twee en drie jaar oud?"	Sterk -"NC" Dr: "Jij
tussen drie en vier jaar oud?"	Zwak -"C"

De techniek lijkt op een spel van 20 vragen, of op een spel dat velen van ons als kind speelden, genaamd Dier, Plant en Mineraal, waarbij we het antwoord afleidden door het aantal opties steeds kleiner te maken. Dit proces wordt echter op een diep niveau gespeeld, waarbij de beoefenaar letterlijk communiceert met het onderbewuste en niets aanneemt. De redenerende geest wordt omzeild en het lichaam geeft de antwoorden over waar het een negatieve of positieve lading aan geeft. Op dit punt in ons voorbeeld hebben we wat Dr. Walker een "momentopname" noemt gevonden van wat het lichaam heeft opgeslagen en wanneer. Het lichaam van de man geeft aan dat de pijn in zijn rechterschouder een neuro-emotionele component heeft die verband houdt met een incident dat plaatsvond toen hij 3 of 4 jaar oud was en waarbij hij en zijn vader betrokken waren.

Op dit moment weet de arts niet wat de betrokken emotie zou kunnen zijn. Chinese geneeskunde, Chiropractie en Toegepaste Kinesiologie hebben ontdekt dat er reflexpunten zijn die specifiek zijn voor elk orgaan van het lichaam en die betrokkenheid kunnen aangeven bij bepaalde momentopnames. Dus om door te gaan met hetzelfde voorbeeld: het leverpunt zou betrokkenheid kunnen laten zien als het getest wordt, terwijl de andere orgaanpunten dat niet zouden doen. Aangezien we

**Laat het
stromen**

weten dat de levermeridiaan de emoties van woede en wrok bevat,
zou de arts de volgende veronderstelling poneren:

Dr: "Is de betrokken emotie wrok?"	Sterk -"NC"
Dr: "Haat?"	Sterk "NC"
Woede?	Zwak - "C"
Dokter: "Heeft dit te maken met je boosheid op je vader?"	Sterk -"NC"
Dr: "Heeft dit te maken met de woede van je vader op jou?"	Zwak - "C"

Op dit punt kan de arts de patiënt vragen of hij zich een situatie kan herinneren waarin zijn vader boos op hem was toen hij 3 of 4 jaar oud was. Soms weet de patiënt van een gebeurtenis of heeft hij een vaag idee. Het is de verantwoordelijkheid van zowel de arts als de patiënt om niets aan te nemen en het lichaam te laten onthullen wat het vasthoudt. Het lichaam liegt nooit en onthoudt alles. Als de patiënt zegt: "Het komt waarschijnlijk omdat ik melk heb gemorst aan tafel", dan moeten we een spiertest doen terwijl ze die gedachte vasthouden. Als het circuit sterk is, dan is die gebeurtenis geen stressfactor en niet de gebeurtenis waar we naar op zoek zijn. Als het echter verzwakt, weten we dat we het doel hebben geraakt en dat deze gedachte nog steeds een verzwakkend effect heeft op het lichaam. Zelfs als de patiënt zich een gebeurtenis niet herinnert, kunnen we de blokkade opheffen omdat het lichaam gewoon zijn geheimen prijsgeeft door zwak te worden (energie te verliezen) wanneer het een negatieve lading vasthoudt.

We moeten overleven in de jungle en als iets ons te abrupt, te hard of te lang onder druk zet, stoppen we het weg en gaan we door naar de volgende gebeurtenis. Keer op keer worden deze emotionele problemen opgeslagen in ons onderbewustzijn totdat ze op een dag het computercircuit overbelasten. Dan krijgen we een onverklaarbare emotionele of fysieke inzinking.

Als we uit de kindertijd groeien en deze wereld beter beginnen te begrijpen, hebben we allemaal bepaalde eigenaardigheden

die ons lijken tegen te houden om te worden wie we werkelijk willen zijn. Veel mensen gaan naar een psychiater of psycholoog in een poging om patronen te herkennen en te veranderen. Dergelijke gesprekstherapie is vaak belangrijk en versterkend omdat het individuen, via getrainde professionals, in staat stelt om zichzelf te begrijpen en oplossingen te bereiken. Het nadeel is dat, hoewel de emoties intellectueel kunnen worden opgeruimd, de spanningen vaak op een primitief niveau **in het lichaam opgesloten** blijven en de patiënt nog steeds negatieve onderbuikreacties heeft met betrekking tot zijn problemen.

Helaas zijn sommige patiënten jarenlang bezig met onderzoeken die niet tot antwoorden leiden. Waar kan iemand terecht als hij zich de oorspronkelijke gebeurtenis die zijn negatieve overtuigingspatroon of permanente defensieve houding heeft veroorzaakt, niet meer kan herinneren? Spierresponstesten zijn de sleutel tot het ontsluiten van deze reacties uit het verleden omdat ze directe, accurate feedback geven.

Eenmaal geïdentificeerd zijn er veel verschillende manieren om een negatieve geest-lichaamsreactie te verwijderen of los te koppelen. Sommige therapeuten doen aanpassingen aan de ruggengraat of wrijven over acupunctuurpunten, anderen gebruiken ademhalingstechnieken of laten patiënten bepaalde oogbewegingen maken. Mijn ervaring met het onschadelijk maken van dergelijke reacties is om patiënten aan te sporen om vast te houden aan het specifieke **gevoel** op het moment van correctie. Zelfs als ze zich de gebeurtenis niet herinneren, kunnen ze de emotie in hun geest vasthouden terwijl de ervaring wordt "opgeruimd". Mensen met verstand van computers weten dat het indrukken van de "delete"-toets gemakkelijk is, het belangrijkste is om de juiste informatie op het scherm te krijgen.

Bij het gebruik van deze techniek is het belangrijk om te benadrukken dat we geen herinneringen wissen of mensen hersenspoelen. We ontwapenen of stoppen gewoon de negatieve reactie van het brein op het lichaam die gebaseerd was op een eerder aangeleerde gebeurtenis, zodat de persoon op een frisse, open manier kan reageren op nieuwe gebeurtenissen, niet alleen mentaal maar ook fysiek. Ze kunnen in het nu leven en fysiek beginnen te reageren op gebeurtenissen gebaseerd op het huidige

**Laat het
stomen**, niet op iets uit het verleden.

Zodra de correctie is uitgevoerd, kan de arts het pijngebied opnieuw testen en kijken of er nog steeds een zwakke spierrespons is. Als dat zo is, en de emotionele punten op het voorhoofd bevestigen dit, dan is er een andere emotionele gebeurtenis die moet worden aangepakt. Als de spiertest zwak blijft, geeft dit aan dat er geen andere emotionele gebeurtenis is, maar mogelijk een factor aan de andere twee kanten van de triade van gezondheid, namelijk de fysieke of chemische factoren.

Veel van de mensen die bij mij op kantoor komen, klagen niet over een bepaalde pijn of symptoom, maar hebben gewoon het gevoel dat ze "vastzitten" in het leven. Ze hebben problemen in relaties, of obstakels bij het diëten, stoppen met roken, etc., of ze lijden aan fobieën. Bij deze mensen hebben we toegang tot het programma door ze verbale uitspraken te laten doen en dan te kijken of hun lichaam sterk blijft tijdens de uitspraak.

Iemand kan bijvoorbeeld gevraagd worden om te zeggen: "Ik ben oké met stoppen met roken", maar als ik een spier test terwijl ze dit zeggen, wordt de spier zwak, wat aangeeft dat ze niet congruent zijn met deze uitspraak. Als een contact over de emotionele centra de spier sterk maakt, begin ik met dezelfde procedure als eerder beschreven. **Het gebruik van de juiste woorden is belangrijk bij het benaderen van hersen/lichaamsbestanden.** "Ik vind het goed om te stoppen met roken" is een ander concept dan "Het is goed voor me om te stoppen met roken". Het eerste kan leiden tot problemen uit het verleden die te maken hebben met een gebrek aan eigenwaarde/zelfrespect en het verlangen van de persoon om voor zichzelf te zorgen. Het tweede kan te maken hebben met moraliteit en de publieke perceptie (roken is slecht). Omdat dit het defecte brein-lichaam programma is - met andere woorden "ik waardeer mijn lichaam of mezelf niet" - zal elke bewuste poging om het te waarderen door te stoppen met roken, te sporten of een dieet te volgen mislukken omdat het in tegenspraak is met wat de onbewuste brein-lichaam reactie geprogrammeerd is om te doen.

Het lichaam zal altijd de programmering van de geest volgen. Dit kan helpen verklaren waarom sommige mensen eigenlijk de

**Laat het
stromen**

juiste dieet of meld je aan voor het beste stoppen met roken programma ter wereld, maar het probleem wordt erger. We noemen dit "emotionele sabotage".

Als het probleem goed en blijvend is opgelost, dan zal de spierrespons sterk blijven, wat aangeeft dat ze nu niet alleen in gedachten, maar ook in lichaam congruent zijn met de gedachte. Dr. Walker noemt dit "emotionele congruentie". Dit hoeft niet te betekenen dat iemand na een behandeling meteen stopt met roken, maar er is wel een belangrijke psychologische hindernis genomen. Het lichaam is nu in staat om dat nieuwe gedachtepatroon te ondersteunen.

Het doel van deze techniek is om mensen te helpen emotioneel congruent te worden met elk mogelijk aspect van hun bestaan, of dat nu fysiek, materieel, romantisch of spiritueel is. Ik moedig iedereen aan om de hulp in te roepen van een gekwalificeerde beoefenaar op dit gebied, omdat we allemaal wel eens emotionele "verstoringen" in ons leven hebben gehad en waarschijnlijk ergens in ons lichaam negatieve, schadelijke energie vasthouden. We moeten ook het gevoel loslaten dat we zwak of onvolmaakt zijn als we een probleem hebben.

Zoals het gezegde luidt, "dingen gebeuren". Maar mensen hebben nu een keuze. Ze hoeven die "dingen" niet meer met zich mee te dragen, want er bestaan krachtige technieken om ze op te ruimen. Ik benadruk dat mensen niet moeten wachten tot een probleem de kop opsteekt en ook niet paranoïde moeten zijn dat elke kleine crisis stress en problemen voor hen creëert. Bezoek van tijd tot tijd een behandelaar voor preventieve zorg en ga verder met je leven zo goed mogelijk te leven.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Neuro-Emotionele Techniek Dr.

Scott Walker

500 2nd Straat

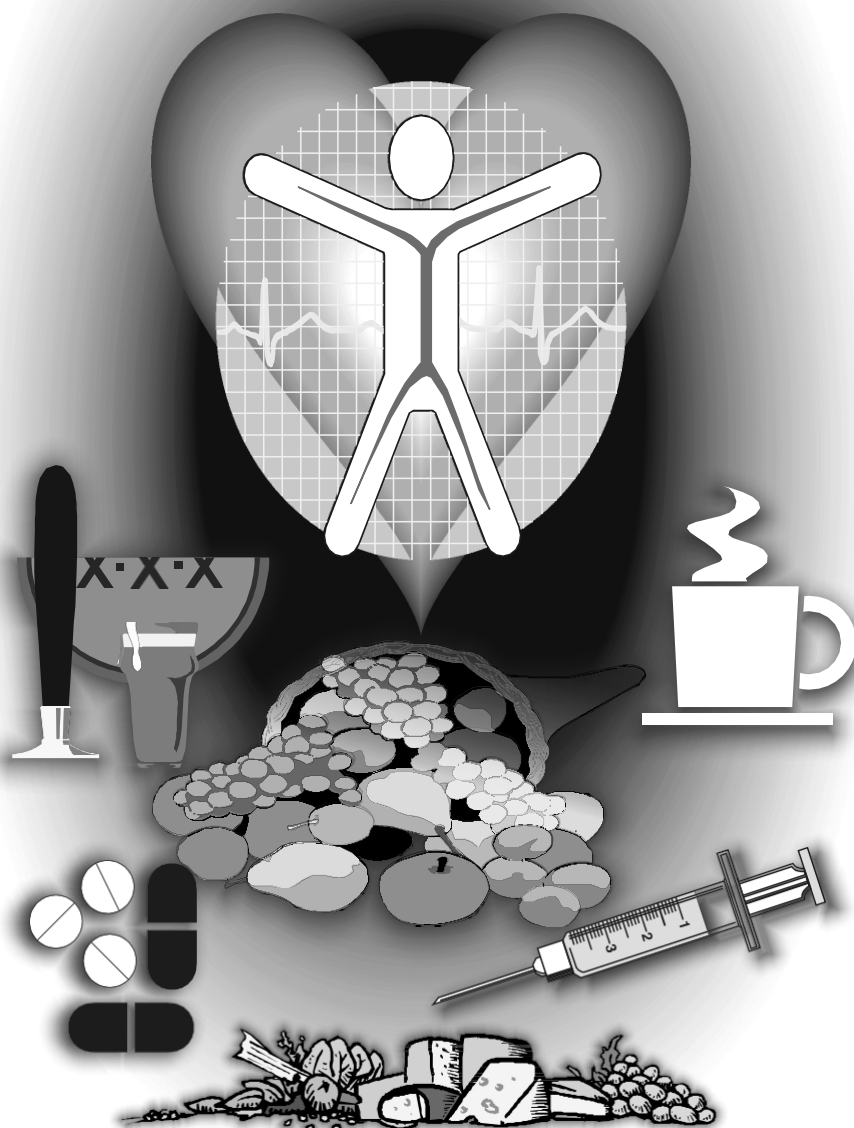
Encinitas, Californië 92024

Telefoon: 619-944-1030 Website: www.netmindbody.com

Laat het

HOOFDSTU
K 5

HET CHEMISCHE LICHAAAM



"Je bent wat je eet."

Auteur onbekend

Er is tegenwoordig veel verwarring over diëten en ik voel mee met degenen die verbijsterd zijn door alle tegenstrijdige informatie en tegenstrijdige reclamehypes. Ik denk dat de verwarring voortkomt uit het feit dat de meeste onderzoeken naar diëten zijn gedaan bij mensen die om te beginnen een ongeorganiseerd zenuwstelsel hebben. Dit is de reden waarom sommige diëten voor sommige mensen wel werken en voor anderen niet, waarom sommige mensen een voedingsregime effectief vinden om een kwaal aan te pakken terwijl anderen geen verlichting vinden. Natuurlijk zijn de resultaten tegenstrijdig als er om te beginnen geen consistentie is.

In dit hoofdstuk presenteer ik niet weer een wonderdieet. Ik bied een aantal basisrichtlijnen die ik in de loop der jaren heb geleerd en waarvan patiënten hebben gemeld dat ze veel voordeel opleveren, vooral nadat iemands zenuwstelsel is gereorganiseerd. Door mijn studie van talloze boeken over Chinese geneeskunde, de Ayurvedische benadering van het oude India en westerse stijl voeding, ben ik tot de conclusie gekomen dat we naar ons lichaam moeten luisteren en moeten uitzoeken wat echt voor ons werkt.

Ik raad mensen aan dit holistische model van gezondheidszorg te volgen: Eerst reorganiseer je het zenuwstelsel om het te bevrijden van fysieke en emotionele interferentie. Ten tweede moeten we reinigen en werken aan een betere eliminatie. Vervolgens moeten we werken aan het verbeteren van het dieet, waarbij we ons meer bewust worden van de pH-balans; en dan moeten we ons richten op het kalmeren van het systeem, het verminderen van stress en het behouden van balans in alles wat we doen.

Als we terugkeren naar de triade van gezondheid, is het duidelijk dat de

De voedings- of chemische kant van ons bestaan hebben we grotendeels zelf in de hand. **Wij** beslissen wat we willen eten, drinken, inademen, injecteren of op ons lichaam smeren. Het is daarom van het grootste belang dat we onszelf voorlichten en verantwoordelijkheid nemen voor de keuzes die we maken. Voor elke grondstof of prikkel waaraan het lichaam wordt blootgesteld, voor elk stuk junkfood dat we eten of elke vaccinatie die we krijgen, is er een lichamelijke reactie en waarschijnlijk ook een emotionele reactie. We kunnen misschien niet alles controleren wat we binnenkrijgen of inademen, omdat dingen als luchtvervuiling en genetisch gemanipuleerd voedsel op dit moment buiten onze controle liggen. Maar het is belangrijk om de beste keuzes te maken die we kunnen maken, terwijl we pleitbezorgers worden voor een betere kwaliteit van het water, de lucht en het voedsel in onze gebieden.

HET LICHAAM REINIGEN DOOR REGELMATIG TE VASTEN

Ik vind het verbazingwekkend dat we allemaal de noodzaak inzien om de olie in onze auto's te verversen, maar dat maar weinig mensen hun eigen spijsverteringskanaal een grondige, regelmatige reiniging geven. Wanneer ben je voor het laatst 24 uur gestopt met eten? Misschien toen je een griepvirus of een zware verkoudheid had. Toen dat gebeurde, vertelde de wijsheid van het lichaam je dat het verstopt zat en aandacht en rust nodig had. Dit is het basisconcept achter vasten.

Zelfs een korte vastenkuur van 24 uur geeft het spijsverteringsstelsel een pauze. Het idee is niet om het lichaam te belasten om gewicht te verliezen, maar om het periodiek te laten rusten en bij te komen zodat het niet zo verstopt raakt dat het niet meer functioneert. Als je het ermee eens bent dat elke dag een beetje voorkomen beter is dan een beetje genezen, kun je veel van de negatieve effecten van het moderne dieet en de moderne levensstijl tegengaan. Elke nacht als we slapen en 10 of meer uur niet eten, doen we een mini-vastenkuur. Voordat je je vasten verbreekt ("ontbijt") en 's ochtends gaat eten, is het handig om je leidingen te reinigen met het sap van een halve verse

Laat het stromen

citroen in een glas warm water. Dit is een zeer zachte manier om gifstoffen weg te spoelen die zich in het spijsverteringskanaal hebben vastgezet. Het klinkt misschien als een kleine verandering in je levensstijl, maar het kan een grote stap in de goede richting zijn.

Het concept van vasten bestaat al eeuwen en is een belangrijk principe van veel wereldreligies. Sommige mensen vasten één dag per week, drie dagen per maand, of twee keer per jaar 10 dagen als onderdeel van hun doorlopende gezondheidsregime. Vasten kan ook gebruikt worden als strategie door mensen die geconfronteerd worden met een levensbedreigende ziekte en ik heb mensen gekend die 30, 60 of 90 dagen vasten en in die tijd alleen water en sappen consumeren. Neem altijd contact op met een gezondheidsprofessional (natuurgeneeskundige, darmtherapeut etc.) voordat je aan een lange vastenkuur begint, omdat deze onder gecontroleerd toezicht moet worden uitgevoerd. Er zijn veel gezondheidscentra over de hele wereld die gespecialiseerd zijn in dergelijke behandelingen en er zijn veel uitstekende boeken over dit onderwerp.

Ik heb ooit 10 dagen gevast en het was een fascinerende ervaring. Na twee dagen was mijn lichaam moe, maar na de vierde dag met alleen water en citroensap had ik een tomeloze energie. Ik kon de hele dag effectief aan patiënten werken en 's nachts had ik levendige dromen waarin ik mijn geest ook gereinigd voelde. Ik verloor wat gewicht, hoewel dat niet mijn belangrijkste motivatie was, maar belangrijker was dat ik leerde over de overweldigende psychologische gehechtheid die we aan voedsel hebben. Overall waar ik keek tijdens het vasten, zag ik reclame voor friet, pop, snoep en junkfood. Toen ik stopte met vasten lette ik veel beter op het voedsel dat ik in mijn mond stopte: Het was als een wedergeboorte van mijn relatie met eten. Ik begon ook anders te winkelen, aan de randen van de winkel, waar alle verse producten liggen, in plaats van in de middelste gangpaden waar alle dozen en bewerkte voedingsmiddelen opgestapeld liggen. Ik kwam geleidelijk weer wat aan, maar sommige kilo's kwamen nooit meer terug en ik denk graag dat dat de kilo's waren die vol zaten met gifstoffen en vet.

Tijdens het vasten melden veel mensen dat hun stoelgang er zwart uitziet als teer. Denk aan een buis bedekt met slijm en je zult begrijpen hoe de zwarte smurrie in het lichaam van mensen eruitziet. Net zoals een regenpijp verstopt raakt en regelmatig gereinigd moet worden, zo raakt ook de darm verstopt, anders kan dit leiden tot problemen met de opname van afvalstoffen, obesitas, het prikkelbare darmsyndroom, colitis en zelfs maagzweren. Een verstopte spijsvertering kan ook leiden tot huiduitslag, acne, eczeem, psoriasis, longaandoeningen en bronchitis. Dit is heel logisch als je bedenkt dat als je de uitlaat van een auto blokkeert, de dampen en giftige stoffen via de carrosserie van de auto naar buiten komen.

Het is uiterst belangrijk dat je na het vasten de leidingen "uitspoelt" van de losgekomen rommel, anders wordt deze losgekomen rommel gewoon weer opgenomen in het systeem. Daarom is het verstandig om een paar dagen na het vasten alleen lichte soepen en sappen te eten. Vaak stoppen mensen te snel met vasten omdat ze zich niet goed voelen en hoofdpijn of lichte koorts krijgen. Dit is vaak een teken dat het lichaam net begint met het verwijderen van de oude giftige resten in de bloedsomloop en dat het vasten effect heeft. Ook al voelt iemand zich op dat moment niet zo goed, het is de tijd om vol te houden en te blijven vasten.

BLIJF DICHT BIJ DE NATUUR, EET LOKALE SEIZOENSPRODUCTEN

Als je eenmaal gereinigd bent, is het belangrijk om zo goed mogelijk te gaan eten. Mijn genezingspraktijk heeft me geleerd dat het grootste deel van ons dieet moet bestaan uit lokaal geteelde producten, want als je voedsel eet dat dicht bij huis is geteeld, kun je het op zijn best, rijpst en laatst geplukt eten. Als we voedsel eten dat wordt geplukt voordat het rijp is, dat wordt besproeid met schimmelwerende middelen zodat het niet bederft, dat honderden of duizenden kilometers wordt vervoerd en dat wordt opgeslagen of vervoerd naar het buitenland, dan is het niet goed.

**Laat het
stromen**

dagen of weken in de koelkast staan, gaan we natuurlijk ten koste van de versheid en het goede. Om nog een stap verder te gaan in deze filosofie, zijn er nu veel mogelijkheden om het hele jaar door op contractbasis voedsel te kopen van lokale biologische boeren. Dit ondersteunt niet alleen gezond eten bij ons thuis, maar ook een nieuwe levensverbeterende beweging in onze gemeenschappen.

Koop niet langer elke twee weken eten, maar probeer elke dag of twee dagen te kopen wat het meest vers en aantrekkelijk is. Dit is gebruikelijk in landen als Frankrijk en Italië, waar veel gastronomen en voedselpuristen zo kieskeurig zijn dat ze alleen de kazen, vruchten, groenten en kruiden eten die in hun eigen regio worden geproduceerd. Veel van de kazen in Toscane zijn bijvoorbeeld rauw en onbewerkt, wat betekent dat ze binnen twee of drie dagen moeten worden gegeten, anders bederven ze. Elke dag boodschappen doen lijkt misschien onrealistisch voor sommigen, maar in principe moeten we dit doel nastreven en veel biologische producenten leveren tegenwoordig aan huis. Bovendien kan een paar minuten extra tijd om dagelijks boodschappen te doen betekenen dat je minder dagen in bed ligt met griep en verkoudheid.

Naoorlogse studies in Zuid-Engeland brachten enkele merkwaardige bevindingen aan het licht die verband houden met dit soort terug-naar-de-natuur-filosofie. Na de Tweede Wereldoorlog wilden wetenschappers graag de schadelijke effecten bestuderen van de rantsoenering op de vermoeide Londenaren, die ook te maken hadden gehad met de extra stress van bombardementen en angst voor aanvallen. De wetenschappers waren verbijsterd toen ze ontdekten dat het aantal ziekten zoals hoge bloeddruk, diabetes en hartaandoeningen tijdens de oorlog was gedaald. Ze ontdekten dat het rantsoeneren van zaken als boter en suiker, in combinatie met de toegenomen consumptie van seizoensgroenten zoals kool, rapen en pastinaken, een duidelijk effect had op de algemene gezondheid en het weerstandsvermogen van de bevolking. Mensen die uit bittere noodzaak hun gazons ompitten om groenten te planten, merkten dat hun gezondheid en levensverwachting verbeterden.

Er zijn nog andere dwingende redenen om lokaal te eten, en een daarvan heeft te maken met de natuurlijke cycli van het leven. In bepaalde perioden van het jaar produceert de natuur voedsel dat ons helpt energie op te doen tijdens dat seizoen. Als de dagen korter zijn, bevatten de lokale gewassen dingen als wortelgroenten en appels en peren, die op natuurlijke wijze voor vele maanden kunnen worden bewaard in het koude weer dat komen gaat. Vruchten zoals druiven, die in de herfst rijpen, zijn ideale spijsverteringsreinigers voor de komende winter. Aan het einde van de zomer is het gezond om de darmen een beetje te ontgiften met een kort druivendieet, en hetzelfde geldt voor de lente, wanneer verse bessen helpen de winterse energie op te ruimen en ons voorbereiden op de langere dagen die komen gaan.

Ik stel niet voor dat mensen in één keer overschakelen op een dergelijke levensstijl, maar we kunnen er allemaal naar streven om onze voeding geleidelijk in deze richting te veranderen. Nogmaals, ik dring er bij mensen op aan om te observeren hoe hun lichaam zich voelt bij het eten van verse, seizoensgebonden, lokale voeding - en dan hun eigen beslissingen te nemen. Let op wat je eet, proef je eten en geniet ervan. Als je ergens echt niet van geniet, als die koffie en dat suikergebakje om 10 uur 's ochtends gewoon een oude gewoonte is, stop er dan mee. Probeer je weer bewust te worden van smaak en analyseer of je eet voor je plezier of alleen uit onbewuste routine. Eet om te leven, leef niet om te eten.

Ik moedig mensen aan om dagelijks zes tot acht glazen vers, zuiver water (niet uit de kraan) te drinken en om een goede multivitamine en een goed multineerale te nemen. Net als batterijen bestaan we uit chemicaliën en water. Om de batterij optimaal te laten functioneren, moeten we onze chemicaliën en water aanvullen met de beste kwaliteit die we kunnen vinden.

Een van de slechtste gezondheidsgewoonten van veel mensen is 's ochtends vroeg koffie drinken op een lege maag. Mijn klinische ervaring heeft me geleerd dat koffie, samen met alcohol en nicotine, een van de grootste boosdoeners is voor de gezondheid.

Laat het stromen

oorzaken van gezondheidsproblemen in onze samenleving. Ik suggereer niet dat we ons volledig moeten ontdoen van koffie (misschien doe ik dat wel), maar de meeste van mijn patiënten merken een grote verbetering in hun gezondheid nadat ze hun koffiegebruik hebben gestaakt of drastisch hebben verminderd. Ze melden ontwenningssverschijnselen zoals hoofdpijn gedurende twee of drie dagen (dat doen heroïnejunkies ook), maar na een aantal dagen voelen ze hun energie opleven en zeggen ze dat ze zich nog nooit zo goed of vitaal hebben gevoeld. Even terzijde, hoeveel mensen zeggen dat ze blut zijn en toch lukt het ze om \$3 per dag te vinden voor een latte of cappuccino. Dat is \$1.000 per jaar en er zijn genoeg mensen die veel meer drinken dan één per dag. Als iemand echt van de smaak van koffie houdt, moet hij het zien als een traktatie waar hij een paar keer per maand van kan genieten, zoals een speciaal dessert.

PROBEER VOEDSEL TE COMBINEREN

Een dieetaanpassing die voor de meeste mensen zeer effectief is, is gebaseerd op het concept van voedselcombinaties. Bepaalde voedingsmiddelen hebben, wanneer ze met elkaar gemengd worden, positieve effecten op het lichaam omdat ze de spijsvertering bevorderen, terwijl andere combinaties de spijsvertering kunnen vertragen en daardoor het lichaam beroven van energie die het nodig heeft om dagelijkse functies uit te voeren. Twee boeken die ik van harte aanbeveel zijn *Fit for Life* van Harvey Diamond en *Eating Alive* van Dr. Jonn Matsen. De eerste biedt een diepgaande uitleg van het concept van voedselcombinaties, terwijl de tweede uitstekend is voor leken die het fysiologische proces van de spijsvertering willen begrijpen en willen weten hoe ze het lichaam kunnen reinigen.

De theorie over het combineren van voedingsmiddelen is gebaseerd op het principe dat verschillende voedingsmiddelen een verschillende verteringstijd nodig hebben en daarom niet samen moeten worden geconsumeerd als je streeft naar een optimale gezondheid en spijsvertering. Eiwit heeft van alle voedingsmiddelen het langst nodig om te verteren, en een biefstuk

kan vele uren duren. Fruit daarentegen verteert heel snel, vaak binnen een paar uur.

Laat het stromen

van minuten. Als fruit en biefstuk samen worden gegeten, veroorzaken ze indigestie omdat vlees een enzym genaamd pepsine nodig heeft om het goed te verteren, en de meeste fruitzuren vernietigen dit enzym. Wanneer het samen met vlees wordt gegeten, begint het fruit te gisten, wat gasvorming en zure indigestie veroorzaakt. Er zijn veel goede boeken over dit onderwerp en ze zijn de moeite waard om te lezen.

LET OP JE PH-BALANS, STREEF NAAR EEN ALKALISCH DIEET

Als het lichaam eenmaal gereinigd is door te vasten en iemand is begonnen met het eten van vers, lokaal geteeld voedsel in de juiste combinaties, is het een goed idee om je bewust te worden van een eenvoudig principe in de chemie van het lichaam.

In de scheikunde bestaat er een meetsysteem dat de pH-schaal wordt genoemd. Deze loopt van 0 (zuur) tot 14 (basisch of alkalisch). De optimale pH van het bloed ligt tussen 7,37 en 7,41. Als de pH-waarde van iemands bloed buiten dit zeer smalle bereik komt, kan hij snel ziek worden en in coma raken. De nieren, die in de Chinese geneeskunde als een van de belangrijkste organen worden beschouwd, reguleren en controleren de pH-waarde en houden deze te allen tijde binnen een optimaal bereik. Het is een fenomenaal proces dat elke seconde van ons leven doorgaat, een balanceren van yin en yang om ervoor te zorgen dat de "batterij" de juiste lading heeft.

Het lichaam werkt efficiënter en lijkt jonger te blijven wanneer het dieet meer basisch is. Dit gebeurt wanneer het dieet voornamelijk bestaat uit fruit, noten, volle granen en groenten. Wanneer het dieet zuurder is, wordt het verouderings- en degeneratieproces versneld. Een zuur milieu in het lichaam wordt bevorderd door de inname van dierlijke producten zoals vlees, melk, eieren en kaas, maar ook door cafeïne, witte suikers, witmeelproducten, alcohol, frisdrank, bewerkte voedingsmiddelen, conserven en andere voedingsmiddelen.

voedingsmiddelen en nicotine. Het zuur-base-evenwicht in het juiste bereik houden is de theorie achter veel gecombineerde voedingspatronen.

VECHT- OF VLUCHTREACTIE

De meeste patiënten die ik zie, zien er zwak en uitgeput uit. De waarheid is dat ze zwak en uitgeput zijn, deels omdat het typische westerse dieet een pH-waarde stimuleert die ver uit balans is aan de zure kant, maar ook vanwege een stressvolle levensstijl.

Zoals uitgelegd in hoofdstuk drie, produceert het lichaam het hormoon adrenaline in vecht- of vluchtsituaties. Het wordt een uitbraakhormoon genoemd omdat een kleine hoeveelheid een enorme reactie in het lichaam veroorzaakt. In de natuur komt adrenaline slechts sporadisch vrij, om dieren de enorme uitbarsting van snelheid te geven die ze nodig hebben om een roofdier te ontwijken of hun prooi aan te vallen.

Ik geloof dat veel problemen in onze samenleving ontstaan omdat veel mensen fysiek en emotioneel de hele tijd in de verdedigingsstand staan. Dit betekent dat hun bijnieren een constante stroom adrenaline afgeven (hyper bijnier) waardoor het lichaam overtollige warmte, zweet en energie produceert. Onder normale omstandigheden produceert het lichaam warmte en stofwisseling via de schildklier en energie via het insuline/bloedglucosemechanisme dat wordt gereguleerd door de alvleesklier. Het lichaam wil nooit energie verspillen, dus als er extra warmte en energie wordt geproduceerd door een overactieve bijnier, zet het lichaam de schildklier (hypothyreoïdie) en insuline (hypoglykemie) lager om de balans in evenwicht te brengen.

Normaal

bijnier — schildklier— alvleesklier

Uit balans

bijnier
↑
schildklier ↓
alvleesklier ↓

Laat het stromen

Onthoud dat verwondingen die ervoor zorgen dat een individu in de verdedigingsmodus vergrendeld blijft, in de eerste vijf levensjaren voorkomen. Dit leidt tot verhoogde activiteit van de bijniere. Een kind in een staat van hyperbijnalisme zal in zijn eerste levensjaren symptomen van hypoglykemie (lage bloedsuikerspiegel) ontwikkelen en dit zal leiden tot hunkeren naar koolhydraten en suikers zoals brood, pasta, snoep, frisdrank - alles wat hen een tijdelijke high geeft om hun verminderde alvleesklier/insulineafgifte te compenseren. Naarmate ze ouder worden, schakelen ze over op stimulerende middelen voor volwassenen, zoals cafeïne, gebak en chocolade. (Begrijp me niet verkeerd, ik ben dol op chocolade, maar in gematigde doses).

Veel ouders van kinderen die het etiket "hyperactief" opgeplakt hebben gekregen of die Attention Deficit Disorder (ADD) hebben, zullen al zeggen dat ik hun zoon of dochter beschrijf. De oplossing voor deze kinderen is niet Ritalin (kiddie Prozac) en andere bewustzijnsverdoevende medicijnen, maar de niet-invasieve benaderingen van N.O.T. die intelligent en systematisch kunnen helpen bij het reorganiseren en zuiveren van het zenuwstelsel van deze hyper- of hypoactieve condities. N.O.T. kan de bijniere uitschakelen (door de verdedigingsmodus uit te schakelen) en het lichaam in staat stellen de energie en functie van de schildklier en de insulinemchanismen te herstellen. De trieste realiteit is dat de meesten van ons zich in deze toestand bevinden, omdat de meesten van ons gevallen zijn of een ongeluk hebben gehad dat het proces van neurale desorganisatie in gang heeft gezet, en daarmee de overgang naar de verdedigingsmodus.

Als deze desorganisatie niet wordt gecorrigeerd en de bijniere gedwongen worden meer werk te doen dan oorspronkelijk de bedoeling was, zullen ze uiteindelijk vermoeid raken of afbreken. Onlangs behandelde ik een patiënte die acht jaar lang te horen had gekregen dat ze chronisch vermoeidheidssyndroom en fibromyalgie had. Er was bij haar een lage schildklier en een lage bloedsuikerspiegel vastgesteld, waarvoor ze medicijnen had geslikt, en ze had ook verschillende diëten gevolgd die maar weinig verandering teweegbrachten en haar lichaam zelfs nog giftiger maakten. Ze kon niets doen behalve

zitten. Opstaan putte haar uit. Ze verklaarde dat ze sinds haar kinderjaren altijd moe was geweest en vaak ziek was met de een of andere verkoudheid.

Toen ik haar zag deed ik een neurologische en emotionele clearing zoals besproken in de vorige hoofdstukken en ontdekte dat ze een schedelwonding had gehad en vast zat in de verdediging sinds ze ongeveer vijf jaar oud was. Ze was erin geslaagd om door het leven een of andere manier, maar het was altijd een strijd. Op 37-jarige leeftijd begon haar gezondheid een duikvlucht te nemen en toen ik haar op 49-jarige leeftijd behandelde, was ze chronisch moe, had ze voortdurend spierpijn, hypoglykemie en trek in zoetigheid en zetmeelrijk voedsel. Haar bijniere hadden al het werk gedaan, dus in plaats van 80 jaar mee te gaan, waren ze ingestort van vermoeidheid tegen de tijd dat ze half zo oud was. Na drie sessies N.O.T. over een periode van twee weken was ze weer aan het werk in haar tuin en meldde ze dat ze functioneerde op een niveau dat ze in meer dan 40 jaar niet had gevoeld.

Bij het gebruik van N.O.T.-technieken is dit soort getuigenissen niet ongewoon, maar toch promoot ik N.O.T. nooit als een wondermiddel. Ik zie het echter als een zeer krachtige techniek die wereldwijd meer aandacht zou moeten krijgen en zeker als eerste stap in elke healingmodaliteit zou moeten worden toegepast.

Het is zonde om patiënten in te delen in syndromen, ziekten of aandoeningen voordat er eerst gekeken wordt naar neurale desorganisatie. Veel te vaak spenderen wetenschappers kostbare tijd aan het zoeken naar virussen of bacteriën als de oorzaken van ziekte, in plaats van te kijken naar de mogelijkheid van diepere individuele oorzaken en hoe deze het geheel beïnvloeden. Veel van de patiënten die ik heb gezien - vooral degenen met letsel door geboorte of vroege kinderjaren - hebben de eerste 10 tot 25 jaar van hun leven doorgebracht, vastzittend in hyperadrenalisme (afweer). Wanneer de bijnier uiteindelijk doorbrandt en in een staat van bijniermoeheid raakt, lijkt niets deze mensen te helpen om hun dagelijkse energie te behouden.

**Laat het
stromen**

niveaus, zelfs geen cafeïne of suiker. Ze zijn chronisch vermoeid, hebben overal pijn, zijn over het algemeen opgebrand en depressief.

Als ik met een nieuwe patiënt werk, is mijn aanpak **altijd** om eerst de N.O.T.-behandelprotocollen toe te passen om alle neuro-fysieke variabelen te elimineren. Daarna controleer ik zoveel mogelijk neuro-emotionele variabelen - en stel ze opnieuw in. Het is zelfs mogelijk om spiertesten te gebruiken om uit te zoeken of iemand reageert op een bepaalde chemische stof of baat heeft bij een bepaald voedingsproduct. Men kan bijvoorbeeld een koffiekorrel op de tong leggen en dan een spier testen. Als de spier verzwakt, geeft dit aan dat cafeïne op dat moment een stressfactor is voor die persoon.

Deze vorm van testen kan niet alleen worden gebruikt voor voedingsmiddelen, maar ook voor vitamines, medicijnen, kruiden en homeopathische middelen die worden ingenomen om het lichaam te herstellen. Soms zijn er verrassingen, zoals wanneer een patiënt ontdekt dat een bepaalde vitamine of supplement dat hij neemt hem eigenlijk geen goed doet. Het kan zijn dat de dosering te hoog is of dat de combinatie van producten niet in balans is. Dit is een ander gebied waar spierresponstesten van grote waarde zijn en gebruikt kunnen worden als hulpmiddel om feedback van het lichaam te krijgen.

Laat het
stromen

CHAPTER 6

EXERCISE, YOGA, MEDITATION AND PRAYER



**Laat het
stromen**

"Maak van plezier je oefening en van oefening je plezier."

Dr. Sheel Tangri

Als het op lichaamsbeweging aankomt, is mijn basisfilosofie "use it or lose it". Ik moedig mensen aan om te bewegen, dansen, spelen, lachen, studeren, yoga te beoefenen en lange wandelingen te maken. Wat ze vermakelijk en leuk vinden, is wat ze zouden moeten doen - omdat ze er plezier aan beleven en het hopelijk regelmatig zullen doen. Streef er altijd naar om jouw leven en dat van anderen zo leuk mogelijk te maken. Doe dingen die zowel jouw welzijn als dat van anderen ten goede komen. Waar het op neerkomt is: blijf actief, blijf bewegen, probeer nieuwe dingen, zet de televisie uit en GO.

Niemand kan zijn volledige potentieel bereiken als zijn zenuwstelsel ongeorganiseerd is, en dat geldt zowel voor sporters als kantoormedewerkers, tieners en tachtigjarigen. Maar vooral voor sporters is desorganisatie een van de belangrijkste redenen waarom er zoveel sportblessures optreden. De logische oplossing is om het zenuwstelsel te reorganiseren voordat je aan een nieuw trainingsprogramma begint, ongeacht leeftijd of conditie.

En hoe kan iemand effectief mediteren en de geest kalmeren als die vastzit in afweer of gebukt gaat onder oude emotionele bagage? Het reinigen van het zenuwstelsel is een van de belangrijkste therapieën op de weg terug naar welzijn.

OEFENING EN STRETCHING

Voordat je aan een nieuw trainingsprogramma begint, is het verstandig om te controleren of de neurologie goed werkt. Als bijvoorbeeld de zenuwtoevoer aan één kant van het lichaam belemmerd of uit balans is, wat heeft het dan voor zin om extra push-ups of sit-ups te doen? De spier zal pas sterker worden als de kracht

is hersteld! Het overbelasten van een ongeorganiseerd zenuwstelsel is niet alleen ineffectief, maar kan het lichaam ook beschadigen. Ik heb gewerkt met zowel atleten als amateurs - iedereen van golfers en gewichtrainers tot langeafstandlopers - en meer dan 80 procent van hen heeft een dramatische toename in functie en prestaties gerapporteerd na N.O.T.

Stretching is een belangrijk aspect van lichaamsbeweging dat vaak over het hoofd wordt gezien. Het is nuttig vóór de training omdat het spieren, botten en ligamenten voorbereidt op beweging. **Na** de training is het net zo belangrijk omdat het de spieren ontspant en helpt om lenig en elastisch te blijven. Als je na een harde tenniswedstrijd bijvoorbeeld stopt met spelen en meteen in de auto stapt en naar huis rijdt, blijven je spieren in een hogere staat van spanning dan normaal. Deze langdurige contractie kan stijfheid veroorzaken in de komende 12 uur en mogelijk de prestaties in de volgende wedstrijd belemmeren of leiden tot een blessure.

MEDITATIE

Meditatie is een echte aanwinst in de drukke wereld van vandaag. Veel mensen denken dat het iets metafysisch en mystieks is, iets dat hun vermogens te boven gaat. Dat is het niet. Het leven kan een meditatie zijn als je de kunst van het aanwezig zijn beoefent, het vermogen om in het nu te leven. Hiermee bedoel ik echt zien, voelen, horen, proeven en voelen wat er binnen en buiten jezelf gebeurt. Er is ook een andere vorm van meditatie waarbij je 's ochtends of 's avonds een paar minuten zit, of allebei, om de geest te kalmeren, de ademhaling te vertragen en de innerlijke rust te versterken. Neem een paar minuten in de ochtend, nog voordat je je ogen opent of uit bed stapt, om te erkennen wat je hebt, wat je wilt, wat je voelt, wat er wel en niet werkt in je leven. Je hoeft het niet uit te zoeken, neem gewoon de tijd om je gedachten te observeren. Veroordeel je gedachten niet en veroordeel jezelf niet. Laat het gewoon stromen.

Laat het stromen

Er zijn veel boeken die verschillende vormen van meditatie en verschillende soorten ontspanningstechnieken uitleggen, van je aandacht op de adem richten tot het gebruik van een mantra en visualisatie. Persoonlijk beoefen ik Transcendente Meditatie, een van de meest bestudeerde en onderzochte technieken in zijn soort. Er is ontdekt dat het de bloeddruk verlaagt, het risico op een hartaanval vermindert en stress vermindert. Door verschillende soorten meditatie te lezen en uit te proberen, kan iemand de meditatie vinden die het beste bij hem past. Het is dan heel nuttig om regelmatig te mediteren en de beoefening op te nemen in een gezondheidsregime, net als lichaamsbeweging.

YOGA

Yoga is een ander element in een gezonde levensstijl en een effectieve manier om lichaam en geest soepel te houden. Yoga is gebaseerd op technieken die 5000 jaar teruggaan tot het oude India en combineert fysieke bewegingen en houdingen met meditatie en gecontroleerde ademhaling. De samensmelting van deze drie leidt tot een nauwere band tussen lichaam en geest en tot meer ontspanning en bewustzijn. Onnodig te zeggen dat het ook kracht, balans, energie en flexibiliteit verhoogt en het immuunsysteem stimuleert. Een paar minuten yoga 's ochtends en/of 's avonds kan een krachtige invloed hebben op de lichamelijke gezondheid en de gemoedstoestand.

DAGELIJKSE AANROEPINGEN

In de loop der jaren ben ik de ongelooflijke macht gaan waarderen die de geest heeft over het lichaam - en nog een stap verder, de invloed die de geest heeft op de geest en het lichaam. Jaren geleden begon ik patiënten aan te moedigen om hun spirituele bewustzijn te verlevendigen, zodat ze veranderingen in hun leven konden creëren en mogelijk maken. Eenmaal ontdaan van de oude energieën en beperkende gedachtepatronen, door middel van de verschillende middelen die eerder zijn besproken, is de mens een vat dat klaar is om te ontvangen wat werkelijk zijn geboorterecht is.

Toen ik een jaar of vijf was, had ik een favoriete puzzel, een bordje met kleine vierkantjes die je kon verschuiven. In het midden stond een afbeelding van twee handen in gebed en aan de randen waren stukjes die gemanipuleerd konden worden en die, als ze goed gerangschikt waren, de boodschap vertelden: "Vraag en u zal gegeven worden." Door deze puzzel steeds opnieuw te doen, raakte mijn hogere geest onder de indruk van deze fundamentele waarheid en ik ben ontzettend dankbaar voor deze diepgaande vroege les. Ik heb het aan vele anderen doorgegeven.

Alles wat we verlangen in het leven - of het nu een betere gezondheid, relatie of baan is - ligt binnen ons bereik als we er eerst om vragen aan ons hogere zelf. Helaas vragen de meesten van ons het niet, dus blijven deuren voor ons gesloten, of als ze open zijn, zijn we bang of weten we niet door welke we moeten lopen. Ik dring er bij mensen op aan om volledig en diep na te denken over waar ze om vragen en waarom, en zich dan los te maken van het resultaat. Stel je voor dat je een brief op de post hebt gedaan: Verstuur de gedachte en vertrouw dan op de bezorging. Deze techniek is heel krachtig als iemand niet geobsedeerd of verontwaardigd raakt over het resultaat. Het is ook een manier om het lichaam in overeenstemming te brengen met het hogere zelf, want als we dit doen, verlevendigen we de verbinding tussen geest en lichaam. Door te vragen om een einde aan onze pijn of ziekte en door te vragen om de oorzaak ervan te begrijpen, leren we levenslessen en beginnen we onze eigen waarheid te begrijpen.

Dit brengt me bij het onderwerp bidden. Wanneer de meeste mensen bidden, vragen ze hun hogere macht om hen iets **te geven**. Ik vind dat gebed zich ook zou moeten richten op het vragen om **verwijdering** van datgene wat hen tegenhoudt om te ontvangen waar ze om vragen. We zouden onze hogere macht moeten vragen om blokkades of houdingen op te lossen die ons belemmeren om ons potentieel te bereiken. Bij het vragen om genezing stel ik voor dat patiënten vragen om de verwijdering van alles - fysiek, emotioneel, chemisch of spiritueel - dat hun gezondheid belemmert. Het kan iets zijn dat ze hebben gecreëerd of waar ze aan hebben bijgedragen, zoals problemen met een moeder of vader, of misschien pijn of wrok uit het verleden. Het

**Laat het
stromen**

Het is niet nodig om de antwoorden meteen te vinden, maar het is belangrijker om met intentie te vragen. Mensen kunnen om begeleiding en duidelijkheid vragen zodat ze uiteindelijk alle negatieve patronen kunnen opheffen en de schadelijke dans die ze hebben doorgemaakt kunnen stoppen.

Veel mensen zitten vast in ongezonde relaties, waar ze anderen de schuld van geven. In plaats van slachtoffer te zijn zouden ze hun aandacht moeten richten op wat ze willen opruimen. Je zou kunnen vragen om de emoties te verwijderen of te helen die ervoor zorgen dat de persoon zich slachtoffer voelt. Dan, net zoals we na het vasten voedszaam voedsel eten, kan iemand zich gaan richten op wat hij verlangt in een relatie en dat laten gebeuren. Ik vraag altijd: Wat moet ik hiervan leren? Wat heb ik gedaan om deze situatie, die disharmonie veroorzaakt, te creëren of toe te staan? Als je **krijgt** waar je om vroeg, bedank dan het universum en jezelf - want jullie zijn medescheppers.

We bestaan op vele niveaus. Het meest voor de hand liggend is het fysieke niveau, maar vergeet niet dat er ook emotionele en spirituele niveaus zijn. Op onze reis door het leven komen we unieke ervaringen en emoties tegen. Sommige willen we onthouden en koesteren, andere laten we liever los. We willen ons die ervaringen herinneren die lessen bevatten die ons kunnen helpen. Dromen kunnen bijvoorbeeld diepe boodschappen van ons hogere zelf bevatten waar we ons voordeel mee kunnen doen, ook al kunnen we ze op dat moment niet helemaal begrijpen.

Tegelijkertijd zijn veel ervaringen niet meer nuttig of heilzaam, en sommige houden ons zelfs tegen door angst of bezorgdheid. Op fysiek niveau werkt ons lichaam als een computer die informatie verzamelt en opslaat. Net zoals een computer vastloopt als hij overladen wordt met informatie, zo zal ook het lichaam futloos en zwaar worden. Veel ervaringen worden van binnen "opgevuld" omdat we verder moeten met ons leven, ons werk moeten doen, effectieve ouders moeten zijn, enz. Dit betekent dat er misschien geen tijd was om op de juiste manier te rouwen toen een vriend overleed, of om een pijnlijke situatie te verwerken. De hersenen hebben misschien niet

tijd om de ervaring in één keer te verwerken, dus slaat het lichaam het op voor toekomstig gebruik. Op gezette tijden moeten we onze bestanden controleren, erover nadenken en dan de bestanden downloaden die niet langer nuttig, wenselijk of levensondersteunend zijn.

Het belangrijke concept hier is: "Uit met het oude, in met het nieuwe." Dit betekent niet dat we de waarheid over onszelf en anderen uit de weg gaan, of dat we problemen afwentelen zonder ernaar te kijken. Het idee is om het lichaam te helpen zichzelf te reinigen van obstructies die een belemmering zijn geworden om door problemen en spanningen heen te werken. Ik dring er bij mensen op aan om gebruik te maken van Neurale Organisatie of Neuro Emotionele technieken, om boeken over persoonlijke groei te lezen, naar therapeuten te gaan, gevoelens en meningen met anderen te bespreken en tijd te nemen om alleen en in stilte te zijn. Zo beginnen we te downloaden en beginnen we anderen en onszelf te begrijpen. Naarmate we helderder en lichter worden, zal ons leven beginnen te veranderen op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau.

Hieronder staat een zelfreinigend gebed dat ik voor patiënten heb gemaakt. Ze hebben allemaal dramatische veranderingen in hun leven gemeld als ze het gebruiken. Sluit je ogen, haal diep adem en wanneer je je gecentreerd en ontspannen voelt, begin je de onderstaande zin te herhalen. Onthoud dat niet zozeer de specifieke formulering belangrijk is, maar de intentie (d.w.z. uit met het oude, in met het nieuwe) en ik heb de belangrijkste elementen onderstreept om te benadrukken wat we hier proberen te bereiken:

"Op alle niveaus van mijn wezen wil ik de oorzaak loslaten van alle energieën die ik om welke reden dan ook koester en die de evolutie van mijn hogere zelf niet dienen. Ik vergeef mezelf en iedereen voor alles, nu en voor altijd."

Je kunt zo ver gaan als je wilt met deze aanroeping, in gedachten houdend dat de volgende vier punten de sleutel zijn tot co-creatie met je hogere kracht:

Laat het stromen

1. Voor zuivering "op alle niveaus van je wezen" moet je je eigen persoonlijke concept van wat je pijn, toestand of situatie veroorzaakt opgeven. Dit bevrijdt je hogere geest om terug te reiken naar de bronbeurtenis.

2. Dit verzoek kan werken op spiritueel, emotioneel, fysiek en chemisch niveau om alles op te ruimen wat losgelaten moet worden - **als je het toelaat**. Bijvoorbeeld, als je schouderpijn hebt, is het dan je bedoeling om de pijn alleen op fysiek niveau op te ruimen, of ben je bereid om de emotie die achter de pijn kan zitten te onderzoeken? Mijn advies is: beperk je genezing niet door een verkeerd geloof in de onderliggende oorzaak.

3. Wees bereid om alle deelnemers te vergeven - ook jezelf. Je hebt bijvoorbeeld een probleem met vertrouwen. Misschien houdt je oude angstpatronen vast die gebaseerd zijn op een eerdere gebeurtenis waarbij je partner onbetrouwbaar was. Open je kanaal rond vertrouwens- en relatiekwesaties en als je dat gedaan hebt, vraag dan om alle oorzaken te wissen - voor altijd. Visualiseer vervolgens en laat je lichaam voelen hoe het zou zijn om in een relatie te zijn waarin je volledig vertrouwt en vertrouwd wordt. Vraag om wat je echt wilt, **herken** het wanneer het is aangekomen en loop door die open deur.

4. Maak de veranderingen blijvend. Je intentie moet zijn om dit specifieke probleem in het verleden, heden en de toekomst op te ruimen, zodat je er nooit meer mee te maken krijgt. Kijk eerlijk naar de kwesaties, laat het negatieve los en **wil** dat het blijvend is, d.w.z. nu en voor altijd.

Deze techniek kan aan elke situatie worden aangepast. Als je bijvoorbeeld moeite hebt om een betrouwbare partner te vinden, heeft je bewustzijn een bron van disharmonie in je leven geïdentificeerd. Om dit te veranderen hoef je alleen maar de aanroeping te volgen, waarbij je specifiek vraagt om de oorzaak op te ruimen waarom je steeds onbetrouwbare partners aantrekt.

Als je last hebt van pijn, probeer dan het pijnpunt aan te raken, de aanroeping te doen en te vragen om de oorzaak van de pijn los te laten. Wees geduldig en wees voorzichtig met wat je vraagt, want de kans is groot dat je het zult ontvangen, en meestal vrij snel. Wanneer het komt, kunnen er emoties bij betrokken zijn waar je nooit eerder bij stil hebt gestaan. Dit is meestal een vermomde zegen om je te helpen genezen en verder te gaan, dus wees nooit bang. Ontvang wat met liefde komt, zelfs als het op dit moment niet geweldig voelt en bedenk dat het de mogelijkheid is dat een droom uitkomt die het leven interessant maakt.

Onthoud dat jij alle situaties in je leven creëert, dus in plaats van de buitenwereld en anderen de schuld te geven van je ongelukkigheid of ontevredenheid, neem je de verantwoordelijkheid en wil je dat het verandert. Probeer vooral niet anderen te veranderen, want zij zijn verantwoordelijk voor zichzelf. Vraag liever om de energieën die je met je meedraagt, waardoor je negatief op hen reageert, op te ruimen. Iets ongedaan maken betekent dat het niet langer een verklaring is van wie je wilt zijn.

Aan de positieve kant, schaam je niet om dingen te vragen die je graag zou willen, zoals een gezond lichaam, gelukkige liefdevolle vrienden, veiligheid voor je familie en een bevredigende baan. Wees niet bang om het universum om iets te vragen. Dit is de kracht van samen creëren. Als je iets vraagt, vraag dan ook om bevrijd te worden van elk gedachtenpatroon of overtuigingsysteem dat je blokkeert om te ontvangen waar je net om gevraagd hebt. Ik moedig mensen vaak aan om over dit gezegde na te denken: "We zijn spirituele wezens die een menselijke ervaring hebben en we zijn menselijke wezens die een spirituele ervaring hebben."

In de loop der jaren ben ik niet alleen in staat geweest om menselijke energievelden of "aura's" te voelen, maar ook om onevenwichtigheden daarin te corrigeren. Hoe ik dit doe valt buiten het bestek van dit boek, maar ik verzeker je dat er niets mystieks aan is. We zijn allemaal in staat om onze energievelden in een fractie van een seconde te veranderen.

Laat het stromen

Anderen helpen om ook hun energieveld te helen. Reiki, therapeutische aanraking, pranische genezing, handoplegging en een hele reeks andere technieken behandelen het concept van genezing door het menselijke energieveld in balans te brengen.

Wanneer ik help om het neuro-emotionele "complex" van een patiënt op te ruimen, merk ik vaak dat hun energielichaam ook verandert en deze veranderingen zijn vaak consistent en voorspelbaar voor verschillende emotionele toestanden. Na een correctie van het fysieke of emotionele lichaam kan ik onmiddellijk veranderingen in het energielichaam of de aura voelen. Om te verifiëren wat ik voel, kan ik gebruik maken van spiertesten door mijn hand zes tot acht centimeter over het lichaam van de patiënt te houden en te kijken of er een zwakke spierrespons is. Wetenschappers gebruiken geavanceerde apparatuur om de aanwezigheid van menselijke energievelden te verifiëren, maar ik denk dat op een dag, door verder wetenschappelijk onderzoek, zal worden aangetoond dat spiertestprocedures ook een hulpmiddel kunnen zijn om de aanwezigheid van menselijke energievelden te verifiëren. Hiervoor is verder onderzoek nodig. Ik heb zeker veel mensen ontmoet die aura's kunnen zien en die deze effecten hebben geverifieerd terwijl ze toekeken hoe ik een behandeling uitvoerde. Op dezelfde manier heb ik veel patiënten die nooit geweten hebben van de aanwezigheid van menselijke energievelden, maar die tot hun grote verbazing onmiddellijk voelen wat ik doe.

Eén patiënt in het bijzonder heeft een opmerkelijke gave. Ze is een geweldige dame en een geweldige moeder die ervoor zorgde dat al haar familie naar mij toe kwam voordat ze zelf een behandeling zocht. Ze had geen kennis van aura's of energetisch lichaamswerk, behalve dat ze door haar familie enigszins was geïntroduceerd in mijn werk. Zonder enige uitleg over wat ik ging doen, begon ik met de behandeling en binnen een minuut, tot mijn verbazing, begon ze te glimlachen en zei ze: "Oh mijn God." Ik vroeg haar wat er gebeurde en ze zei dat ze grote golven van kleur rond haar lichaam zag dwarrelen. Terwijl ik mijn handen boven specifieke delen van haar lichaam bewoog die ik aan het behandelen was, begonnen haar ogen

gesloten bleef. Ze zei: "Oh, het is blauw rond mijn benen, nu is het groen over mijn borst....". Toen ik mijn handen naar haar hoofd bewoog zei ze meteen: "Nu is mijn hoofd groen. Oh, het wordt paars op mijn gezicht." Ik heb haar de afgelopen drie of vier jaar vier of vijf keer gezien en elke keer heeft ze een soortgelijke zintuiglijke ervaring. Ze zegt dat ze op geen enkel ander moment aura's ziet, maar ze is altijd verbaasd over het Aurora Borealis-achtige effect dat ze ervaart tijdens de behandelingen. Het voegt zeker geloofwaardigheid toe aan het gezegde dat we "lichtwezens" zijn en het feit dat veel mensen deze realiteit daadwerkelijk kunnen zien.

Het wordt tijd dat we ontwaken voor onze hogere zintuigen en ze gaan respecteren, want als menselijke energievelden bestaan, dan kunnen andere energievelden daar zeker op inwerken. We worden voortdurend gebombardeerd met onzichtbare krachten van computers, magnetrons, mobiele telefoons, hoogspanningsdraden en nog veel meer, en deze externe invloeden kunnen onze eigen energie verstoren. We moeten kijken naar hun invloed en ze beschouwen als een variabele in de gezondheidszorg van vandaag. Dit wordt zeker steeds duidelijker nu de verenigde veldtheorie van de moderne fysica ons vertelt dat alle materie - levend of levenloos - bestaat uit deeltjes die op verschillende frequenties trillen.

**Laat het
stromen**

HOOFDSTUK 7

ALLES SAMENVOEGEN



**Laat het
stromen**

"Kennis is een enkel punt, maar de dwazen hebben het vermenigvuldigd."

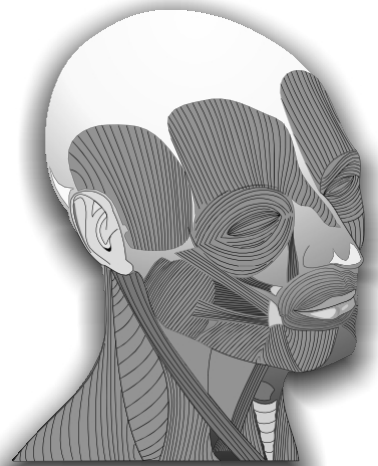
Soefji-gezegde.

Nu ik de verschillende technieken en benaderingen die ik gebruik heb uitgelegd, kan ik beschrijven wat er daadwerkelijk gebeurt tijdens een sessie.

Als ik de N.O.T.-protocollen gebruik als sjabloon voor mijn behandeling, betekent dit dat ik een begin- en eindpunt heb voor elk van mijn sessies. Ik controleer het lichaam in relatie tot licht, donker, ogen open en dicht, zitten, staan, etc. en wanneer een bepaald circuit zwakte vertoont, vraag ik het lichaam of de oorzaak fysiek, emotioneel of chemisch is. Het lichaam zal dienovereenkomstig reageren en ik gebruik dan de juiste techniek om het circuit in kwestie vrij te maken en opnieuw te controleren. Zo kan ik direct de oorzaak van het probleem vaststellen, zonder onnodige correcties uit te voeren. Het maakt ook gebruik van de wijsheid van het lichaam om me te leiden, wat de nauwkeurigheid verhoogt.

Er is bijvoorbeeld een programma in het lichaam dat de "craniale reflex" wordt genoemd in N.O.T.-taal. De functie is om het hoofd op het lichaam te houden of recht te houden door de voor- en rugspieren te stimuleren. Als iemand een klap op zijn hoofd heeft gehad, kan dit circuit ontregeld raken en resulteren in een aandoening die we een "craniaal letselcomplex" noemen. In

In dit geval verliest het lichaam het vermogen om het hoofd omhoog te houden en gaat het in de verdedigingsmodus om zichzelf te beschermen tegen de mogelijkheid van nog een klap.



Stel je een tent voor zonder vier sterke lijnen

Hoofdstuk
7

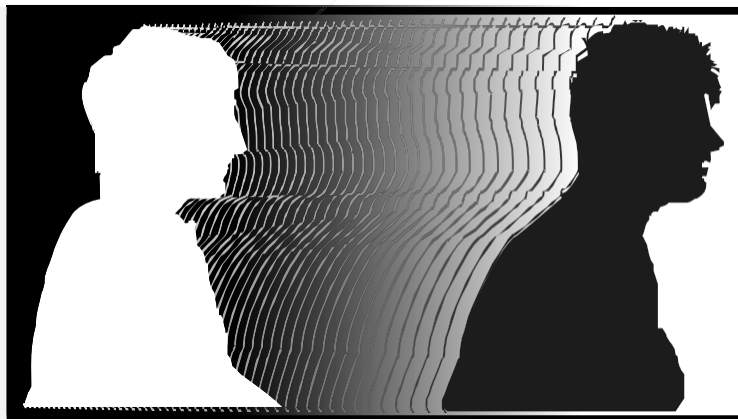
Pagina
81

Laat het stromen

verankeren aan haringen in de grond: Dit is wat de twee sets spieren aan de voor- en achterkant van de schouders doen als ze correct werken om het hoofd te ondersteunen.

Op een primitief niveau moet het hoofd omhoog gehouden worden zodat het lichaam zichzelf kan verdedigen, maar in de wereld van vandaag is overleven complexer. Het kan betekenen dat je de hele dag in vergaderingen moet zitten of dat je je hoofd omhoog moet houden zodat je ogen en hersenen kunnen communiceren met een computer.

Wanneer er sprake is van een craniaal letselcomplex, verliest het lichaam het vermogen om de kop goed omhoog te houden. Het dier kan niet overleven als zijn kop naar de grond hangt, omdat het moet kunnen zien wat er voor hem is, vooral tegenkomende roofdieren. Tot deze toestand goed is gecorrigeerd, probeert de aangeboren wijsheid van het lichaam een compenserende manier te vinden om de kop omhoog te houden. De hersenen sturen meer energie naar de nek- en schouderspieren aan de **achterkant** van het lichaam dan aan de voorkant. Ze worden **hypertonisch**, terwijl de spieren aan de voorkant, waaronder de borstspieren die helpen bij het ademen en de buikspieren, **hypotoon** worden. Naarmate de tijd verstrijkt, doen de rugspieren uiteindelijk het meeste werk en raken ze van nature vermoeid en verkramppt. Dit leidt tot spanning in de nek en schouders, waardoor het moeilijk wordt om rechtop te staan met de schouders naar achteren.



De basis van de nek, die het zwaarst wordt belast, wordt steeds stijver en onbuigzamer naarmate de spieren de topzware schedel proberen te dragen en ondersteunen. Als de spieren er alleen niet in slagen om de nek te ondersteunen, begint het lichaam vaak kalk af te zetten in het instabiele gebied, wat uiteindelijk zichtbaar wordt op röntgenfoto's. Dit proces van kalkafzetting duurt meestal enkele jaren voordat het zichtbaar wordt. Dit proces van kalkafzetting duurt meestal enkele jaren voordat het duidelijk wordt. De nek zakt naar voren, er ontstaat een bult aan de basis en uiteindelijk kan de diagnose artrose worden gesteld. Weinig mensen zoeken verder dan deze diagnose naar een reden waarom er sprake is van zogenaamde artritische degeneratie van de nek, of waarom het lichaam ervoor heeft gekozen om zich op deze manier aan te passen. Het is omdat de fysiologie op de best mogelijke manier reageert om een instabiel gebied te verstevigen. Een patiënt kan zich verzoenen met de diagnose als hij hoort dat hij artritis in de nek heeft omdat zijn moeder hetzelfde probleem had. Maar in plaats van de aandoening aan genetica toe te schrijven, is het veel nauwkeuriger om daaruit af te leiden dat de moeder in haar jeugd soortgelijke schedelverwondingen heeft gehad - zoals de meesten van ons. We moeten niet aannemen dat genetica de boosdoener is totdat we de andere mogelijkheden hebben uitgesloten door middel van spiertesten. Het is belangrijk om te begrijpen dat we de lichaamsfunctie moeten testen en niet alleen het spoor van symptomen moeten volgen. Als er geen craniaal letsel aanwezig is, kunnen we het verder onderzoeken.

Overbelaste schouderpijnen en zwakke spieren aan de voorkant kunnen leiden tot een zwakke buikspieren. De onderrug raakt dan, zonder de steun van sterke buikspieren, verzwakt door dat gebrek aan steun van dit natuurlijke korset van spieren. De dunne en dikke darm kunnen gaan verzakken in het lichaam, wat spijsverteringsklachten en een verminderde functie veroorzaakt. Dit heeft een domino-effect op de laagste organen en systemen in het lichaam, namelijk de blaas, prostaatklier (man) en baarmoeder (vrouw). Het toegenomen gewicht van bovenaf kan bij vrouwen leiden tot problemen met urineretentie of menstratiepijn, terwijl bij mannen de prostaatklier vergroot of opgezwollen kan raken.

Laat het stromen

Het kan 40 jaar duren voordat deze symptomen zich geleidelijk manifesteren, maar ze komen allemaal voort uit een trauma aan het hoofd. Net als een trui met een losse draad, beginnen na verloop van tijd de lussen langzaam te rafelen totdat het kledingstuk op een dag nauwelijks nog in staat is om zijn werk te doen. Moeten we wachten tot de problemen ernstig worden of moeten we naar een gespecialiseerde kinesioloog of iemand die gespecialiseerd is in

N.O.T. voor een systeemcontrole direct na een trauma? Het laatste is zeker zinvoller. Ik heb mannen en vrouwen gezien met blaas- en urineklachten, evenals verzakte organen, die op zoek waren naar chirurgische oplossingen die niet effectief waren. Toch voelden ze zich veel beter en ervoeren verbeteringen in de darm- en blaasfunctie slechts enkele dagen na de operatie.

N.O.T. behandelingen. Waarom? Zodra de neurologische integriteit hersteld is, kunnen de juiste boodschappen doorkomen naar alle spiergroepen en circuits - zelfs na een chirurgische ingreep. Sporters melden dat ze minder sit-ups hoeven te doen om dezelfde resultaten te behalen en zien een drastische verbetering in de effectiviteit van hun oefeningen.

Mijn observaties hebben me doen geloven dat het lichaam emotionele circuits samen met fysieke circuits opslaat, en ze correleren in de symbologie van onze taal. De emoties van zorgen, gebrek aan controle en een slecht gevoel van eigenwaarde komen bijvoorbeeld meestal naar boven bij het corrigeren van een craniaal letselcomplex. We erkennen deze relatie vaak als we het hebben over mensen met emotionele problemen die "het gewicht van de wereld op hun schouders dragen", die niet "hun hoofd hoog kunnen houden" of die iets "van hun borst af" moeten krijgen. Soms hoef ik alleen de emotionele component te corrigeren om de fysieke correctie te laten plaatsvinden, en andersom, hoewel meestal zowel de emotionele als de fysieke correcties moeten worden uitgevoerd voordat de stoornis verdwijnt. Door het lichaam te ondervragen kan ik bepalen wat het eerst kwam - het emotionele of het fysieke trauma - maar het belangrijkste is dat de oorzaak wordt gecorrigeerd en de aandoening niet terugkeert.

Een ander voorbeeld van dit soort emotioneel-fysieke verbanden heeft te maken met het energielichaam. Ik zie vaak vrouwen die problemen hebben die te maken hebben met de menstruatiecyclus: zware of lichte vloed, krampen, onregelmatige frequentie en baarmoedercysten. Veel vrouwen hebben ook een vorm van lage rugpijn, evenals irritatie of zwakte in de linker nek of schouder die vaak verkeerd wordt gediagnosticeerd als carpaal tunnel syndroom, bursitis en peesontsteking. De echte oorzaak kan voortkomen uit het voortplantings-/endocriene systeem, dat een neurologische verbinding heeft met de linker pectoralis major spier, een belangrijke stabilisator van de linkerschouder. Een disbalans in het vrouw/man- of voortplantingscircuit kan resulteren in een pijnlijke of beperkte linkerarm, nek of schouder, daarom onderzoek ik bij deze symptomen altijd het voortplantingssysteem.

Wat ik vaak tegenkom als de kernoorzaak van menstruatiesymptomen is de onbewuste afwijzing door de vrouw van haar vrouwelijke energie of essentie. Dit kan om verschillende emotionele redenen gebeuren, waaronder seksueel misbruik, schending of afwijzing. Een bron van afwijzing die ik vaak ontdek doet zich al vroeg in het leven voor wanneer de vrouwelijke foetus of pasgeborene voelt dat een van haar ouders hoopt op een mannelijk kind. Deze gevoelens van "ongeliefd" of "ongewenst" zijn opgeslagen in de baarmoeder en eierstokken van de vrouw en in de prostaat en testikels van de man.

Onlangs behandelde ik een 35-jarige vrouw die, toen haar gevraagd werd de uitspraak "Vrouwen zijn gewild" of "Vrouwen zijn gewenst" te doen, door middel van spiertesten liet zien dat ze dit op een diep niveau niet geloofde - hoewel ze bewust dacht van wel. Verdere tests brachten deze toestand helemaal terug naar de eerste 'gebeurtenis' in de baarmoeder toen ze voelde dat ze niet onvoorwaardelijk geaccepteerd werd. Het betekende niet dat haar ouders de hele tijd dat ze in de baarmoeder zat hoopten op een jongen, en het suggereerde ook niet dat haar ouders haar niet accepteerden en van haar hielden vanaf de dag dat ze geboren werd. Het feit blijft dat haar

**Laat het
stromen**

neurologie ontplofte "een klein lontje" op dat vroege moment dat haar moeder of vader, of allebei, even nadachten: "Het zou leuk zijn als we een jongen krijgen." Voor het zenuwstelsel van sommige mensen kan deze uitspraak een "emotionele realiteit" worden (d.w.z. dat ze een "lontje" laten springen), terwijl in andere gevallen het individu het laat gaan. Elke persoon reageert anders en heeft verschillende gevoeligheden, maar een zwak circuit geeft aan dat het een emotionele realiteit is voor dat lichaam. Ik suggereer niet dat ouders nooit een negatieve gedachte over een kind mogen hebben, noch stel ik voor dat we paranoïde of schuldig worden over hoe we ons voelen en denken. Ik zeg wel dat we de energie moeten opruimen en de zaken recht moeten zetten. We doen dit door onze intentie uit te spreken, zoals bij het uitspreken van het gebed in het vorige hoofdstuk. Praat tegen je baby als hij of zij in de baarmoeder zit en net geboren is en laat het weten van je totale liefde. Dit klinkt voor sommigen misschien ongelooflijk, maar ik ben ervan overtuigd dat we op een veel hoger niveau communiceren dan we onszelf gunnen.

De dochter die deze negatieve boodschap met zich meedraagt, kan bewust denken dat ze blij is een vrouw te zijn, maar onbewust kan ze twijfels hebben. Als haar fysieke lichaam niet 100 procent congruent is met haar emotionele lichaam, dan is er elke keer dat ze haar vrouwelijke zelf probeert uit te drukken, zoals wanneer ze menstrueert, onbewuste weerstand. Dergelijke incongruentie kan de functie van verschillende organen verstoren - in dit geval de baarmoeder - die na verloop van tijd tekenen van disharmonie kan vertonen, zoals pijnlijke menstruaties. Het is alsof de baarmoeder zegt: "Let op. Ik ben gewond. Ik laat je iets over jezelf zien dat niet harmonieus is." Hetzelfde algemene idee geldt voor de mannelijke conditie. Als ik een disfunctie in "mannelijkheid" zie - een probleem met de prostaatklief of het libido - onderzoek ik de mogelijkheid van diepgewortelde onevenwichtigheden met betrekking tot de mannelijke essentie.

In alle mensen bevindt zich een energetisch centrum boven het bekkengebied. Het slaat zowel onze mannelijke als vrouwelijke kracht op - die ieder van ons tot op zekere hoogte bevat. Als er een

Als de twee aspecten niet in balans zijn, zal de energie die op en neer de kern van de persoon stroomt vervormd of "uit het centrum" zijn. Een andere manier om hierover na te denken is dat de persoon niet volledig op eigen benen kan staan. Er kunnen tekenen en symptomen zijn van een herhaaldelijk onevenwichtig heiligbeen en lumbale wervelkolom die traditionele therapieën moeilijk kunnen corrigeren. In dit geval zou ik niet alleen de emotionele oorzaak corrigeren, maar ook het energieveld boven het man-vrouwcentrum reinigen en een lichte correctie van het heiligbeen of de lumbale wervelkolom uitvoeren. Dit is een perfect voorbeeld van fysieke, emotionele en spirituele of energetische heling die allemaal tegelijk plaatsvindt.

Ik kan zulke patiënten ook aanmoedigen om boeken te lezen of emotionele counseling te krijgen, met name over het eren van de mannelijke en vrouwelijke aspecten van hun wezen, afhankelijk van wat er ontbreekt. De patiënt kan nog steeds chiropractische zorg nodig hebben om het bekkengebied te stabiliseren, of spiertherapie om de spieren los te maken die dat gebied jarenlang onbewust hebben beschermd.

Een soortgelijke incongruentie tussen lichaam en geest zien we ook bij mensen met ernstige eetstoornissen. Wanneer jonge vrouwen met anorexia in de spiegel kijken, zien ze hun lichaam niet zoals het werkelijk is. Ze kijken misschien naar een benig, gevaarlijk dun spiegelbeeld, maar wat ze zien is een afschuwelijk dik persoon met overgewicht. Ik hoef deze vrouwen nooit te vragen of ze van zichzelf houden - ze voor de spiegel zetten is al genoeg om hun energie aanzienlijk te laten dalen, wat kan worden gecontroleerd door een zwakke spierreactie. Ook al hebben ze uitgebreide psychotherapie ondergaan en hebben ze bewust het gevoel dat ze van zichzelf kunnen houden en zichzelf kunnen accepteren, hun lichaam vertelt een ander verhaal. Deze incongruentie tussen lichaam en geest heeft hun herstel in het verleden moeilijk en ontmoedigend gemaakt, maar daar komt nu verandering in met technieken zoals N.O.T. en N.E.T.[®] Interessant is dat het misschien Het lijkt erop dat dit probleem beperkt is tot anorexia, aangezien deze ziekte

**Laat het
stromen**

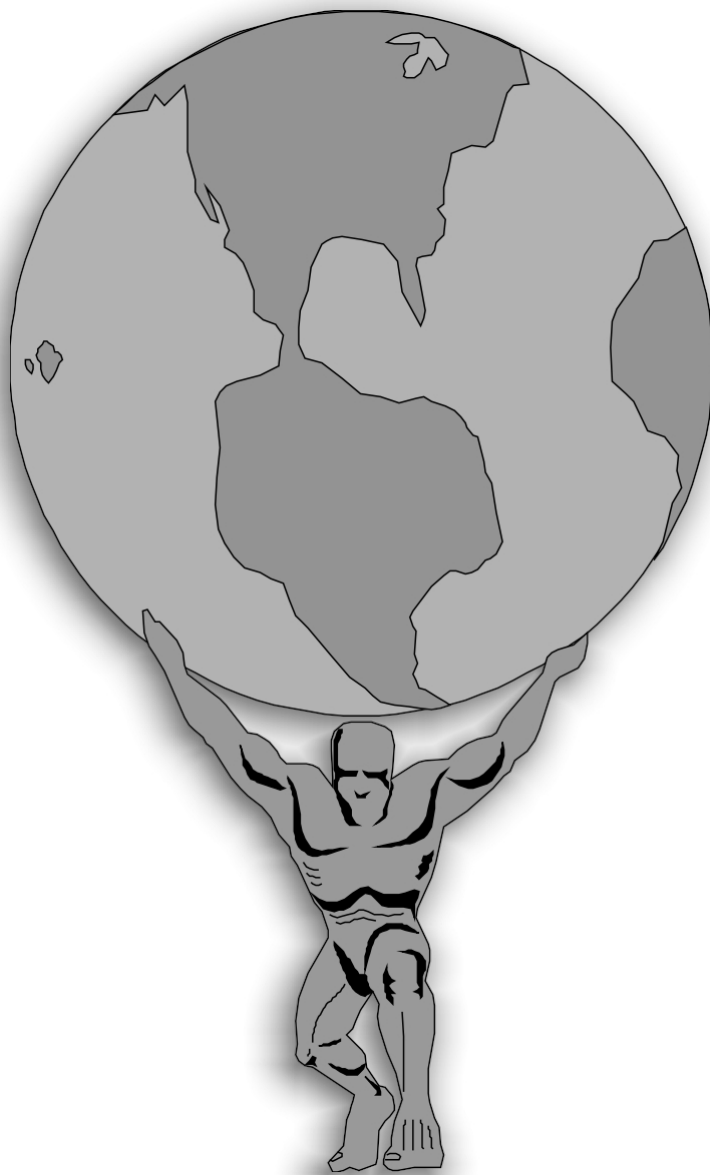
betrekking heeft op de acceptatie van onszelf, maar uit mijn observaties is gebleken dat het veel vaker voorkomt dan dat. De waarheid is dat de meesten van ons zwakke spierreacties vertonen als we in de spiegel kijken en dat komt omdat het kernprobleem achter veel aandoeningen een gebrek aan zelfliefde is.

Ieder mens is voor mij als een nieuw boek - uniek en fascinerend vanwege zijn of haar levenservaringen. Toch duiken er van tijd tot tijd gemeenschappelijke thema's op die ons naar een dieper begrip lijken te leiden. Ze geven me een glimp van de ontzagwekkende connecties tussen lichaam, geest en ziel. Mensen zijn complex en toch eenvoudig, zoals alle grote machines.

Laat het
stromen

HOOFDSTUK 8

HET WERELDWIJDE GEZONDHEIDSMODEL



**Laat het
stromen**

*"Een nieuw idee wordt eerst veroordeeld als belachelijk en dan
afgedaan als triviaal, totdat het uiteindelijk wordt wat iedereen
weet."*

William James

De bedoeling van dit boek is om een model voor gezondheid en welzijn te presenteren dat effectief is voor elke persoon en elke discipline. Dat klinkt als een hele opgave, maar ik denk dat het heel goed mogelijk is als een gezondheidswerker zijn behandelingen en technieken baseert op de echte fundamenten van gezondheid.

Toen ik onlangs op onderzoek uitging in de gezondheids- en welzijnsafdeling van een grote boekwinkel, was ik blij om te zien hoeveel boeken er zijn geschreven over de rol die emotioneel welzijn speelt in ieders leven. Er zijn boeken over het aanpassen van de manier waarop iemand eet, denkt, slaapt, bidt en het leven waarneemt. Er zijn boeken over oefeningen, yoga, Qi Gong, Tai Chi, stretching en atletiek. Even belangrijk zijn de boeken over chakra's, het spirituele lichaam, de ziel, vorige levens en hogere metafysische of spirituele leringen.

Al deze boeken helpen mensen zichzelf te helpen, maar ik vraag me af hoe iemand effectief kan sporten of optimaal kan presteren als zijn zenuwstelsel ontregeld is en uit balans is? Hoe kan iemand zijn dieet aanpassen om de gewenste gezondheidstoestand te bereiken als het zenuwstelsel dat de spijsvertering regelt in de war is? Hoe kan iemand met succes affirmaties uitvoeren en emotioneel en spiritueel vooruitgaan als zijn zenuwstelsel nog steeds vastzit in gebeurtenissen uit het verleden die de levensstroom belemmeren? Op dezelfde manier, hoe kan iemand effectief een onbalans van de aura en zijn chakra's opheffen als het fysieke lichaam vastzit in neurale desorganisatie?

De fysieke hands-on reorganisatie van het zenuwstelsel van een persoon is de essentiële variabele die serieus aangepakt moet worden voordat er echt consistente en authentieke onderzoeksclaims gemaakt kunnen worden.

De technieken en theorieën in dit boek zijn allemaal op een bepaald niveau aan elkaar gerelateerd. Mijn hoop is om op een dag een gezondheidszorgsysteem te zien dat gebaseerd is op een model dat deze verschillende systemen op een logische en systematische manier integreert, geleid door de wijsheid van het lichaam.

Als een patiënt bijvoorbeeld een been breekt, is het eerste wat moet gebeuren het zetten en gipsen van het been. Maar het is belangrijk om achterwaarts te denken als we de hele persoon willen behandelen. Het zenuwstelsel heeft verschillende "veiligheidsschakelaars" die de hersenen waarschuwen wanneer de huid, de spieren en uiteindelijk het bot dreigen te scheuren of breken. Als je een spier buiten zijn normale bereik strekt, sluiten de hersenen onmiddellijk de zenuwtoevoer af om ernstige schade aan die spier te voorkomen. Als je ooit iets te zwaar hebt opgetild, weet je wat ik bedoel. Iets in je zorgt ervoor dat je het voorwerp niet meer optilt of zegt zelfs dat je het moet laten vallen. Deze circuits zullen bijna altijd "in storing" zijn nadat een bot is gebroken, omdat de traumatische kracht zo sterk en zo snel moet zijn geweest om de breuk te laten plaatsvinden dat alle veiligheidsschakelaars als eerste doorslaan, in een kwestie van milliseconden.

Met dit in gedachten is de volgende logische stap voor een snel en efficiënt herstel, na het zetten en ingieten van het gebroken bot, het uitvoeren van de N.O.T.-procedures. Dit reactiveert en herstelt de functie van de primitieve reflexen die het hoofd, de schouders, het bekken, de heupen, de knieën en de enkels op gelijke hoogte met de grond houden. De volgende stap is revalidatie van de weke delen en massage om het littekenweefsel op te breken. Een paar chiropractische aanpassingen kunnen nodig zijn om de structuur opnieuw uit te lijnen en de gewrichten te mobiliseren, gevolgd door instructies in

Laat het stromen

oefeningen die je thuis kunt doen om de spieren te versterken. Dergelijke oefeningen kunnen zelfs de vorige spierspanning **verbeteren** en aangezien een slechte spierspanning de reden kan zijn waarom de persoon een bot brak, is dit een essentieel onderdeel van de revalidatie.

Als de reflexen van het zenuwstelsel na een ernstige val of verwonding **niet** worden gecorrigeerd, is het volgende scenario typisch: Eerst moet het lichaam elke onbalans of verkeerde uitlijning compenseren. Dit betekent meestal dat het bekken, de knie, de enkel en de voet aan één kant van het lichaam overbelast raken. Ten tweede wordt weefselherstel belemmerd omdat het lichaam haast heeft om weer in balans te komen. Weefsel van mindere kwaliteit (d.w.z. littekenweefsel) wordt opgebouwd omdat het lichaam op deze manier reageert in een noodsituatie. (Als het lichaam onmiddellijk weer in balans zou zijn en dus niet onder onnodige stress zou staan, zou het geleidelijk en correct genezen). Overmatige opbouw van littekenweefsel kan later problemen veroorzaken. Omdat het niet-elastisch weefsel is, kan het het bewegingsbereik en de flexibiliteit beperken en stijfheid en pijn veroorzaken en misschien leiden tot verdere ongevallen en degeneratieve aandoeningen.

Het probleem van overtollige littekenweefsellagen kan soms later worden hersteld, maar dit vereist vele sessies van soms pijnlijke zachte weefseltherapieën, triggerpointtherapieën en tijdrovend hands-on werk om de weefsels op te breken. Dit kan allemaal worden voorkomen door direct na het ongeluk het juiste balanswerk te doen, gevolgd door effectieve revalidatie om ervoor te zorgen dat littekenweefsel wordt geminimaliseerd en primair elastisch weefsel in plaats daarvan opnieuw wordt aangemaakt.

Ik heb veel patiënten gezien die dit scenario hebben meegemaakt. Ze hebben een ongeluk gehad of een bot gebroken dat genas, maar binnen korte tijd ontstonden er andere problemen. Ze kregen ontelbare fysiotherapie sessies, die het bewegingsbereik nooit volledig herstelden omdat hun bekken en onderrug nog steeds verkeerd uitgelijnd waren. Ze gingen naar chiropractors, massagetherapeuten en

vele andere reguliere en complementaire zorgverleners, maar het mocht allemaal niet baten. Hoeveel aanpassingen er ook werden gedaan, zodra ze van de tafel van de therapeut afkwamen en weer gingen staan, begon het bekken weer uit te lijnen. Ze voelden de symptomen misschien niet meteen terugkomen, maar binnen korte tijd voelden ze dat hun bekken weer "uit" was. Waarom? Omdat de reflexen van het zenuwstelsel nog steeds ongeorganiseerd en uitgeschakeld waren, waardoor het lichaam op die manier reageerde! Deze patiënten krijgen meestal eindeloze doses pijnstillers of ontstekingsremmers die het probleem alleen maar maskeren. Erger nog, de pillen irriteren het spijsverteringsstelsel aanzienlijk en veroorzaken andere problemen in het lichaam. Ze worden niet significant beter naarmate de tijd verstrijkt en merken dat ze hun been en lichaam niet meer op dezelfde manier kunnen gebruiken - ook al is het gebroken bot genezen. Dit kan uiteindelijk hun mogelijkheden om te werken belemmeren en ze moeten misschien van baan veranderen, wat stress oplevert voor het hele gezin en ertoe kan leiden dat de patiënt zich depressief en emotioneel vermoeid voelt. Dus terug naar de dokter voor wat antidepressiva, en het verhaal gaat verder.

Uiteraard komt bovenstaand scenario niet in alle gevallen van een gebroken been voor, maar ik heb met genoeg mensen over de hele wereld gewerkt om te weten dat het maar al te vaak voorkomt. Het hoeft geen botbreuk of structureel probleem te zijn om dit soort scenario's in iemands leven te laten spelen. Als een patiënt dyslexie, hormonale onevenwichtigheden of zelfs spijsverteringsproblemen heeft, kunnen dit soort gebeurtenissen iemands leven op alle niveaus gaan beïnvloeden. Eerst door in te grijpen in hun functioneren, dan in hun gezin, hun baan, hun gevoel van eigenwaarde en uiteindelijk in hun mentale toestand.

We betalen allemaal de kosten.

Het heeft niet alleen een grote invloed op iemands leven, maar ook op dat van de mensen om hem of haar heen. Het veroorzaakt onnodig lijden.

**Laat het
stromen**

Het kost het systeem ongelooflijk veel geld omdat we veel aandoeningen als "chronisch" en onherstelbaar hebben geaccepteerd terwijl ze duidelijk te verhelpen zijn. Als een aandoening eenmaal als chronisch wordt bestempeld, lijkt het plotseling veel meer behandelingen te rechtvaardigen om deze te corrigeren of te beheersen. Ik daag deze manier van denken uit omdat ik zogenaamde chronische aandoeningen in minuten of uren heb zien veranderen met behulp van de methoden die in dit boek worden beschreven. Zorgverleners zijn lui of onwetend als ze beweren dat hun methode de enige oplossing voor het probleem is. Wat nog erger is, is wanneer ze beweren dat als zij het niet kunnen oplossen, niets het kan oplossen, en vervolgens tegen hun patiënten zeggen dat ze ermee moeten leren leven. Dit is niet alleen arrogant, maar ook een erg defaitistische houding. Wat ik patiënten liever vertel, is dat we elke dag meer en meer kennis en inzichten vergaren en dat we, als gezondheidswerkers en complementaire behandelaars samenwerken, veel van de problemen die onze samenleving teisteren, kunnen oplossen.

We moeten vragen blijven stellen zodat we de mysteries van het lichaam en zijn relatie tot het universum waarin we leven kunnen ontrafelen. We moeten stoppen met het negeren van de antwoorden die in het menselijk lichaam zelf liggen, samen met de middelen om deze problemen te corrigeren.

De pioniers van de chiropractie en toegepaste kinesiologie verdienen veel lof. Zij hadden de wijsheid en nederigheid om het lichaam de meester-dokter te laten zijn. Zij gebruikten hun kennis van het zenuwstelsel en zijn relatie tot de fysiologie om de krachtige en diepgaande technieken te ontsluiten die in dit boek worden beschreven. De kracht die het lichaam heeft gemaakt is de kracht die het lichaam geneest - we moeten ernaar luisteren en vertrouwen op de oneindige intelligentie van het lichaam om ons te leiden.

Ik doe een beroep op alle zorgverleners en -instanties, op overheden, verzekeringsmaatschappijen en alle wellnesscentra en ziekenhuizen om hun gedachten en onderzoeksgelden open te stellen voor onderzoek naar deze innovatieve en effectieve technieken. De

Het werk dat in dit boek wordt beschreven, vereist niet meer dan één tot vier behandelsessies en als de correcties eenmaal zijn aangebracht, zijn ze **blijvend** - d.w.z. de neurologische integriteit blijft behouden - tenzij er een nieuw trauma is. Het is krachtig, herhaalbaar en reproduceerbaar bij iedereen en de kosteneffectiviteit overtreft alles wat ik tot nu toe heb bestudeerd of waarover ik heb gelezen. Dit zijn primitieve, aangeboren circuits en reflexen die in alle mensen en dieren bestaan. De emotionele toestand, spiritueel welzijn, dieet, lichaamsbeweging enzovoort zullen altijd variabelen zijn in elk wellnessprofiel, maar 10 jaar klinische ervaring in het behandelen van meer dan 8.000 mensen wereldwijd heeft mij de effectiviteit van dit programma laten zien.

Dit werk moet een kans krijgen om zichzelf te bewijzen en zijn effectiviteit te tonen. Het huidige systeem is onbeheersbaar en moet veranderd worden. Ik ben beschikbaar om lezingen te geven en onderzoeksprojecten te doen, maar ook om te overleggen met overheden, groepen en instanties zodat we ons huidige gezondheidszorgsysteem kunnen herstructureren. De toekomst is aan ons.

Namaste.

Voor meer informatie en contact: www.drsheeltangri.com

**Laat het
stromen**

REFERENTIES, BIBLIOGRAFIE en aanbevolen
literatuur



**Laat het
stromen**

Leach, Robert A. The Chiropractic Theories 2nd ed. Baltimore, MD: Williams and Wilkins. 1986.

Kapit, Wynn en Robert I. Macey en Esmail Meisami. Het kleurboek voor fysiologie. New York N. Y.: Harper and Row, 1987.

Kapit, Wynn en Lawrence M. Elson. Het kleurboek anatomie. New York, N.Y.: Harper and Row, 1977.

Walther, David S. Toegepaste kinesiologie: Synopsis. Pueblo Colorado: Systems D.C., 1988.

Thie, John F. Aanraking voor gezondheid. Pasadena, Californië: T. H. Enterprises, 1987.

Promislow, Sharon. Making the Brain/Body Connection, 2e editie. West Vancouver. B.C. Kinetic Publishing Corporation, 1998.

Upledger, J. E., en Uredevoogd, J. D., Cranio-Sacraal Therapie. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.

Pansky, Ben. Overzicht van Gross Anatomy, 5th ed. New York, N.Y.: Macmillan Publishing Company, 1984.

Bogduk, Nikolai en Twomey, Lance T. Klinische anatomie van de lumbale wervelkolom. New York, N. Y.: Churchill Livingstone, 1987.

Pert, Candace B. Moleculen van Emotie. New York, N. Y: Scribner, 1997.

Diamond, Harvey en Marilyn. Fit for Life. New York, N. Y: Warner Books, 1985.

Matsen, John. Levend eten: Preventie door goede spijsvertering. North Vancouver, B.C.: Crompton Books, Ltd., 1987.

Bibliografie

- Guyton, Arthur C. Textbook of Medical Physiology. Philadelphia, PA: W. B. Saunders Company, 1986.
- Chopra, Deepak. Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine. New York, N. Y.: Bantam Books, 1989.
- Brennan, Barbara Ann. Licht in opkomst: De reis van persoonlijke genezing. New York, N. Y: Bantam Books, 1993.
- Brennan, Barbara Ann. Handen van Licht: Een gids voor genezing door het menselijk energieveld. New York, N. Y.: Bantam Books, 1987.
- Hay, Louise L. Je kunt je leven helen. Santa Monica, CA: Hay House, 1982.
- Hay, Louise L. Heel je lichaam. Carson, CA: Hay House, 1988.
- Govan, A.D.T, Macfarlane, P.S., and Callander, R. Pathology Illustrated, 2e editie. Verenigd Koninkrijk: Churchill Livingstone, 1986.
- Ferreri, Carl A. N.O.T. Technique Manual of Basic Philosophy and Concepts.
- Beinfeld, Harriet en Korngold, Efrem. Tussen Hemel en Aarde: Een gids voor Chinese geneeskunde. New York: Ballantine Books, 1991.
- Callahan, R. en Callahan, J. Gedachtenveldtherapie en -training: behandeling en theorie. Thought Field Training Centre, Indian Wells. CA. 92210. 1996
- Craig. G. en Fowlie, A. Emotionele vrijheidstechnieken. Cary Craig, P.O. Box 398, The Sea Ranch, CA. 95497. 1995.
- Gallo, Fred. Energiepsychologie. CRC Press, Boca Raton, FL. 1998.

**Laat het
stromen**

Burrows, Stanley. De meester reiniger. Reno, NV: Burroughs Books, 1976.

Chopra, Deepak. De zeven spirituele wetten van succes. Amber-Allen Publishing, (hier ontbreekt een datum, ik heb stad en staat nodig) 1994.

Myss, Caroline. Anatomie van de Geest. New York, N.Y.: Crown Uitgevers. Inc, 1996.

Newton, Michael. Reis der Zielen. 5e ed.. St. Paul, MN: Llewellyn Publicaties, 1994.

Tolle, Eckhart. De kracht van het nu. Vancouver, B.C.: Namaste Publishing, 1997.

Peterson, Kristopher B., Two cases of spinal manipulation performed while the patient contemplated an associated stress event: the effect of the manipulation/contemplation on serum cholesterol levels in hypercholesterolemic subjects. Chiropractic Technique, 1995; 7(2); 55-59.

Peterson, Kristopher, B. , A Preliminary Inquiry into Manual Muscle Testing Response in Phobic and Control Subjects Exposed to Threatening Stimuli, JMPT, 1996; 19(5): 310-316.

D' Adamo, Peter J. Eet Goed Voor Je Type. New York, N.Y.: G.P. Putnams Sons, 1996.



ISBN 155212437-1



9 781552 124376

