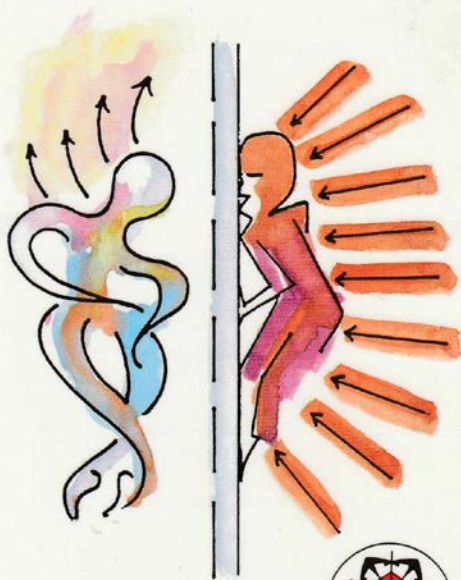


Blij met stress

stressregulering door
educatieve kinesie



Coby Schasfoort-Spanbroek



COBY SCHASFOORT-SPANBROEK

Blij met stress

Stressregulering door educatieve
kinese

Tweede druk



UITGEVERIJ ANKH-HERMES BV
DEVENTER



Eerste druk 1989
Tweede druk 1992

© 1992 Uitgeverij Ankh-Hermes bv-Deventer

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, either chemically, electronically or mechanically, with the written permission from the publisher.

Ankertjesserie 162

Voorwoord bij de digitale editie

De eerste druk van het boekje “Blij met stress” van Coby Schasfoort-Spanbroek verscheen in 1989, uitgegeven bij Ankh Hermes. De tweede druk kwam uit in 1992 en de derde druk in 2002. Langzaam maar zeker droogt de voorraad van deze boekjes op... Jammer, want de inhoud van “Blij met stress” blijkt na bijna 30 jaar tijdloos en nog altijd zeer actueel!

Dankzij de technische mogelijkheden en de vrijgevigheid van Coby, ligt hier nu de digitale editie voor je, in e-pub of pdf- formaat.

Ik ben blij en dankbaar dat de inhoud van “Blij met stress” vanaf nu weer voor een breed publiek beschikbaar komt, zodat ook jij je eigen stress kunt reguleren en mag kennismaken met ons prachtige vak kinesiologie!

Mocht je een cursus willen volgen, kijk dan voor inhoud en data op www.zichtverbreeders.nl

Ik wens je veel leesplezier in dit humorvolle, herkenbare boekje “Blij met stress”!

Els Jansen
Kinesioloog en Trainer Zichtverbreeders
April 2017

Inhoud

Voorwoord bij de digitale editie.....	4
Een glazen wand in de tijd.....	7
Educatieve kineses	9
Wat is stress eigenlijk?	11
Wat is te veel stress?	13
Hoe ons orkest ontstaan is	16
Het brein.....	19
Het linkerbrein, de 'geleerde'	21
Het rechterbrein, de 'mysticus'	21
Automatisch bewegen, een voorwaarde voor stress-regulering	26
Nog meer verdriet	29
De spiertest	31
Kiezen, moeten en doen.....	36
De fysieke en de psychische stressor	40
De fysieke stressor.....	40
De psychische stressor	41
De chemische of voedingsstressor, de structurele stressor	45
De chemische stressor.....	45
De structurele stressor	46
Zo maar wat stressoren, vanwege hun tegenstrijdigheid	49
De een zijn stress is de ander zijn stressor	50

Laat je emoties de vrije loop	55
Ik was even mijzelf niet	57
Het een kan niet zonder het ander. Wij hebben elkaar nodig voor ons voortbestaan.....	59
Leren, internaliseren en begrijpen	62
Het 'gezonde' scepticisme. De 'gezonde' kritiek en de discriminatie.	65
De zinnigheid van de zintuigen.....	67
Zintuiglijke herinneringen	69
Nog een keer iets over tijdsbesteding.....	71
Een magische formule: O	73
Door de glazen wand heen.....	74

Een glazen wand in de tijd

Op zekere dag overkwam mijn dochter een ongeluk. Mijn man en ik waren ervan overtuigd dat ze dood was. Terwijl ze daar levenloos lag, veranderde ons hele leven in een fractie van een seconde.

Nadat ik alles wat ik aan kennis in huis had op haar had toegepast -en de hemel weet hoe ik dat onder die omstandigheden bij elkaar dacht- kwam ze bij haar positieven. Ze werd ter observatie opgenomen in het ziekenhuis.

Nadat zij in het ziekenhuis was opgenomen en ik naar huis kon gaan met de zekerheid dat er niets ernstigs met haar aan de hand was, stond ik mijzelf toe een wandeling in het bos te maken. Mijn hele lijf was nog gespannen als een snaar en op dat moment ontstond het idee dat stress gelijk is aan een glazen wand in de tijd. Ik bevond mij aan de ene kant van die glazen wand en de wereld waarin ik mij zou moeten bewegen was aan de andere kant. Ik zag de beweging, maar kon er niet bij. Mijn tijd stond stil. Er was geen enkele mogelijkheid om aan die andere kant te komen. Op een gegeven moment realiseerde ik mij hoe gespannen en pijnlijk mijn spieren waren. Ik liep, maar was mij er niet van bewust. Ik keek, maar zag niet werkelijk. Ik kon niet voelen wat ik zag. Ik had mijzelf verstijfd geplaatst in het beeld van mijn bewusteloze dochter.

Ik bleef zelfs langer in die bewegingloosheid dan zij geweest was.

Schrijven en praten over stress en stress-regulering zijn de grootste stressoren die een mens zich zelf kan aandoen. Ik ben zo'n mens. Ik houd van de stress van het leven en dat is een van de redenen waarom ik dit boek schrijf.

Er zijn nog andere redenen. Ik weet hoe stress voelt. Ik heb leren kijken naar mensen en hun verkrampde gedrag in spannende situaties. Ik heb ook geleerd dat hoe meer wetenschappelijke benaderingen er inzake dit onderwerp zijn, des te hoger de stress-factor wordt. De laatste reden (en dat is een heel belangrijke): ik heb van stress-regulering mijn beroep gemaakt. Ik moet er mijn kost mee verdienen. Ik lijd soms aan de stress die optreedt als je geld verdient aan het 'leed' van anderen.

Aangezien veel van onze stressoren hun oorsprong vinden in ons verleden, lijd ik nog steeds aan de uitdrukking: 'Mijn loon is dat ik dienen mag'. Ik ben opgevoed als verpleegster in katholieke ziekenhuizen en zelfs 'diende' ik ooit in de Katholieke Missie in het verre Afrika. Voor een appel en een ei; of liever: 'voor een mango en een zuurzak'.

Na dertig jaar op die manier en in allerlei andere gezondheidsvakken werkzaam te zijn geweest, ben ik nu directeur van een educatie-centrum, waar cursussen gegeven worden gericht op stress-regulering op basis van allerlei methoden, die afleidingen zijn van de toegepaste kinesiologie. En ik moet u eerlijk zeggen, dat loopt lekker.

Het 'engeltje' in mij, dat zo af en toe nog eens over mijn schouder gluurt om mij te vertellen dat ik munt sla uit andermans ongemak, wordt zeldzamer in zijn optreden naarmate ik zie hoeveel mensen in die cursussen opknappen en leren om beter met hun engeltjes en duiveltjes om te gaan.

Een andere stressor, die ik al heel lang koester, is mijn angst om anderen na te apen of na te praten. Dat geeft mij nog altijd het gevoel van afkijken op school. Niet dat ik dat ook werkelijk doe, maar het heeft te maken met het feit dat wij als mensen altijd origineel willen zijn. Originaliteit wordt beloond en afkijken wordt gestraft; op school leerden wij echter alleen die dingen te moeten kennen die in het boek stonden en er vooral geen eigen meningen op na te houden. Dat is de stress van de discrepantie.

De waarheid spreken: ook dat is een goeie. Onze eigen waarheid krijgt vaak weinig waardering. In onze cultuur wordt alleen dat als waarheid aanvaard wat wetenschappelijk is bewezen. Dat bewijs wordt dan geleverd door blind, dubbelblind of door stekeblind onderzoek. Wij zien dat fenomeen optreden bij de verwoede strijd die geleverd wordt om de waarheid tussen de diverse soorten van 'gezondheidszorg', waarbij ook de holistische gezondheidszorg zich schuldig moet gaan maken aan 'bewijzen dat het werkt. Dit gebeurt door middel van onderzoeken, waarbij weer allerlei dingen uit hun verband gerukt moeten worden om te kunnen invoeren in een onderzoekmodel. Het model functioneert echter alleen als je altijd dezelfde omstandigheden kunt meten. Er kunnen echter geen 'dezelfde' omstandigheden ingevoerd worden zolang het om levende wezens zoals mensen gaat; daarvoor is ons soort te uniek en hebben wij te veel verschillende hebbelijkheden. Leven is beweging, is verandering. Men kan iemand geen grotere belediging toevoegen dan door te zeggen: 'Jij bent nog niets veranderd'. Geen verandering is de dood in de pot. Stress-regulering heeft te maken met het toegeven aan die veranderingen: met je lijf en je ziel en met je hele wezen, zonder angst.

Stress is een toestand van spanning die door het lichaam wordt waargenomen en vertaald in gevoel. Als het goed is hechten wij grote waarde aan dat gevoel.

Als wij dat gedurende langere tijd niet doen, zal dat subtiele gevoel veranderen in pijn en ongemak. En zelfs dan blijven wij vaak zeggen: 'Ik maak het goed'. Dat hebben wij namelijk geleerd. Wij hebben geleerd ons van pijn en ongemak niets aan te trekken, omdat dat kinderachtig en niet flink is. En dus doen wij onszelf tot stikkens toe de das om.

Mijn voornemen is om in dit boekje alles op te schrijven wat ik weet over stress-regulering en met weten bedoel ik, dat ik weet in mijn lijf hoe het voelt. Waarschijnlijk zal ik gebruik maken van theorieën en uitspraken die allang bekend zijn en misschien zelfs al wetenschappelijk bewezen. Dat weet ik echter niet altijd. Ik weet ook niet altijd uit welke bronnen ik mijn wijsheid of mijn eigenwijsheid put. Ik maak gebruik van die dingen, die ik in mijn diepste wezen voel als mijn waarheid. Als u mij betrapt op napraten en op het gebruik van gezegden en uitdrukkingen die ik gestolen heb van een ander, dan kan ik alleen maar zeggen dat die wetenschap kennelijk een deel van mij geworden is en dat ik die wetenschap heb geïnternaliseerd (een deel van mijzelf gemaakt) in mijn lijf en leven, als onderdeel van mijn bestaan. Daarom dank ik bij voorbaat alle bronnen, waaruit ik in de loop van mijn leven heb kunnen putten. Veel ervan heb ik begrepen.

Mijn dank gaat echter in de allereerste plaats uit naar de bron, waaruit alles voortkomt: het leven zelf.

Educatieve kinesie

Educatieve kinesie is een verzameling van technieken en methoden, die ik heb samengesteld uit een aantal andere methoden. De oermoeder van het hele systeem kunnen wij vinden in de toegepaste kinesio­logie. Deze werd vanaf de zestiger jaren ontwikkeld in de Verenigde Staten. De oorsprong ervan moeten wij zoeken in de chiropractie. De chiropractie houdt zich voornamelijk bezig met de lichaamshouding, die afhankelijk is van de stand van de wervelkolom. Hoe beter de stand van de wervelkolom is, des te gezonder het lijf en des te evenwichtiger de persoon aan wie dat lijf toebehoort. Het is een zeer professionele methode, voorbehouden aan chiropractoren en andere professionele opgeleide gezondheidswerkers zoals artsen, fysiotherapeuten en manueel therapeuten. In de zeventiger jaren was het John Thie die op het idee kwam deze toegepaste kinesio­logie dermate te vereenvoudigen, dat de methode ook toegankelijk werd voor de 'leken' op gezondheidsgebied. Voor ons allemaal dus: de dokter, de pastoor, de melkman, de huisvrouw en de onderwijzer.

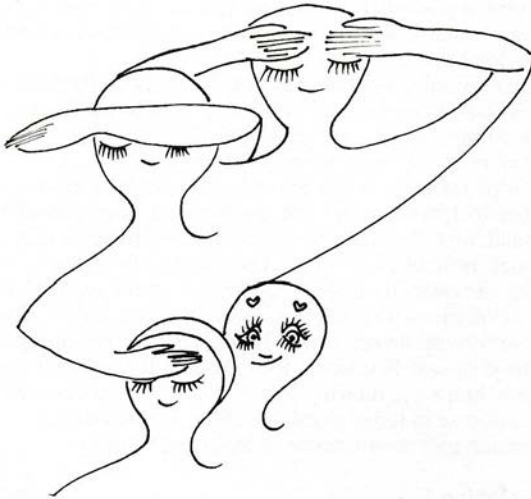
De methode is gebaseerd op de manuele spiertest die, mits goed uitgevoerd, inzicht kan geven in de wijze waarop wij reageren op invloeden van buitenaf en van binnenuit. In de loop van de ontwikkeling van de toegepaste kinesio­logie en dus ook van de in haar ontwikkeling niet stil staande Touch for Health-methode werden er meer en meer koppelingen gevonden met de Oosterse filosofieën over meridiaan-energie en andere fenomenen. Was de toegepaste kinesio­logie al een therapievorm die alleen door professionele werkers kon worden gehanteerd, inmiddels dreigt hetzelfde te gebeuren met het speciaal voor leken gecreëerde Touch for Health-systeem. Als dat betekent dat er over een tijdje geen leken meer bestaan inzake eigen gezondheid en welbevinden, dan heeft die ontwikkeling van harte mijn zegen. Wanneer het echter inhoudt dat ook het Touch for Health-systeem alleen nog maar begrepen kan worden door 'hoog geschoolden', dan is het in mijn ogen een kwalijke ontwikkeling.

Een redding uit de professionaliseringsdrift, die slechts stress-bevorderend kan zijn voor de uitvoerder en voor diegene met wie het uitgevoerd wordt, is misschien educatieve kinesie: bewegingsoefeningen om je lijf beter te leren kennen. De bewegingsoefeningen kunnen door iedereen gedaan worden, op iedere minuut van de dag, en zijn gericht op een betere body-brein-connectie. Zelfs als men geen gebruik zou willen maken van de manuele spiertest, zijn deze oefeningen van grotere waarde dan men op het eerste gezicht zou denken. De eerlijkheid gebiedt mij echter op te merken dat de spiertest een fantastisch instrument is voor het inschatten van de mate van stress waarin het lichaam zich onder bepaalde omstandigheden bevindt. De edukinesio­logie werd ontwikkeld door Paul Dennison en in de loop van de jaren werd er op voortgeborduurd door vele anderen. De methode richtte zich in eerste instantie op kinderen met lees-, leer- en leefproblemen. Maar zijn wij niet allemaal kinderen met leefproblemen?

Dit boekje gaat over ons allemaal: met al onze hebbelijkheden, maar zeker met al onze onhebbelijkheden. Tenminste, die dingen die wij van onszelf onhebbelijk vinden en die wij derhalve ook niet willen hebben. Wat wij willen is overzicht over ons lijf en ons leven. De beschreven oefeningen, die je tussen de teksten door in het hele boek zult vinden, helpen je daarbij. Je ziet maar of je ze doet. Mij helpen ze in ieder geval geweldig. Je zou kunnen beginnen met de simpelste oefening aller tijden.

Oefening 1

Leg je beide handen of, als je dat lekkerder vindt, je hele onderarm op je voorhoofd. Stel je nu voor dat je het te spannend vindt om dit boek verder te lezen, omdat er misschien ergernis bij je opkomt: het is immers al het zoveelste boek over stress. Houd je arm daar tot je ergernis verdwijnt en tot allerlei andere gedachten om de voorrang vragen. Dat is genoeg. Je lijf heeft de eerste ergernis verwerkt en je kunt nu zonder lijfelijk gevoelde ergernis verder lezen of kiezen om dat niet te doen. Doe je het toch, dan veel leesplezier en succes met je body-brein-connectie in tijden van stress.



Wat is stress eigenlijk?

Stress is de spierspanning van het lichaam, die verandert naarmate de situatie waarin wij ons bevinden verandert. Eigenlijk dus niets bijzonders. Het is een onderdeel van het normale bestaan en zonder stress vaart niemand wel. Zonder stress zouden wij waarschijnlijk niet bestaan in de vorm, zoals wij bestaan: levende, bewegende mensen met lichamen van vlees en bloed. Dankzij stress-impulsen bewegen wij ons voort van de ene plaats in het leven naar de andere plaats, van het verleden naar het heden, van het heden naar de toekomst en weer terug naar het verleden, enzovoort.

De golf van ons dagelijks leven heeft iedere seconde opnieuw haar oorsprong in het heden. Dat is iets wat wij goed in het oog moeten houden als wij het straks gaan hebben over stress-regulering.

Wij hebben namelijk niet altijd in de gaten wat er aan de hand is. Wij hebben geleerd dat de manier waarop wij in het nu leven, alles te maken heeft met wat ons in het verleden is overkomen. Tot op zekere hoogte is dat zo. Wij hebben geleerd van de ervaringen, die wij in de loop van ons leven hebben doorgemaakt. Het wordt echter pas stress in de negatieve zin, als wij ons laten verleiden om te veel waarde te hechten aan die gebeurtenissen uit het verleden. Wij hebben ze immers allemaal overleefd. Ons lijf heeft het toch allemaal doorstaan.

Hetzelfde geldt voor de toekomstige ervaringen. Bij het denken aan de toekomst krijgen wij soms al bij voorbaat de kriebels. De mens lijdt vaak het meest door het lijden dat hij vreest, enzovoort. Die spreuk hing vroeger in de wachtkamer van mijn tandarts. Ik was door die spreuk meestal al zo geprogrammeerd, dat het lijden en die pijn wel degelijk kwamen opdagen, al had ik er nauwelijks een voorstelling van.

Op dat moment was er dan een teveel aan stress in de body, een te hoge spierspanning en dus meer pijn, opgeroepen door mijn voorstellingsvermogen. En dat voorstellingsvermogen was gevoed door de griezelige verhalen van de mensen die in de wachtkamer zaten te wachten. De verhalen die opdoken uit hun pijnverleden werden mijn pijnvoorstelling van de toekomst, als het belletje voor mijn beurt zou klinken. En ze werden de waarheid van het heden: het moment waarop de tandarts zijn vingers in mijn mond stopte. De pijn was dan onmiddellijk aanwezig.

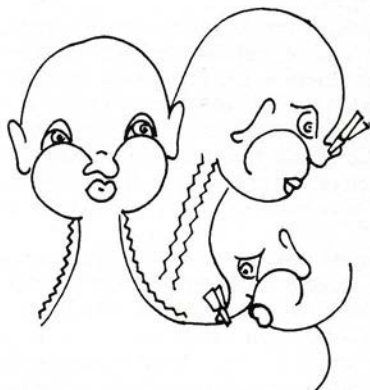
In de loop van de tijd heb ik geleerd dat pijn minder is naarmate ik mijn lijf beter bespeel en mij niet zo laat opfokken door wat er allemaal zou kunnen gebeuren of wat er allemaal wel gebeurd is. En hoewel er nog duizenden stress-herinneringen in mijn 'wezen' zijn opgeslagen, klaar om mij op onverwachte momenten te bespringen, weet ik nu ook beter hoe ik ze kan weerstaan, en hoe ik ze kan veranderen in evenzoveel sterke verhalen, die mij het gevoel geven dat ik af en toe Jules Verne ben. En dat is een te gek gevoel.

Oefening 2

Geef je brein wat meer energie.

Adem diep in. Knijp je neus dicht en houd je adem in gedurende dertig seconden. Je bereikt hiermee een verwijding van je halsslagader, die alle mogelijke moeite zal doen om toch nog zoveel mogelijk zuurstof naar je brein te brengen. Door die verwijding zul je bij de eerstvolgende ademtug meer zuurstof opnemen en door de verwijding van de slagader gaat daarvan een flinke portie naar je hersenen. Als je deze oefening meerdere malen per dag doet, kun je helderder nadenken.

Als je een roker bent doe deze oefening dan bij voorkeur voor een open raam. De stressor die eraan gekoppeld is zal de vraag van je collega zijn. Misschien krijgt hij de indruk dat hij stinkt.



Wat is te veel stress?

Te veel stress is het gevoel van lichamelijke spanning, dat zich uit onder omstandigheden die niet lekker aanvoelen. De spieren van het lijf worden stijf, pijnlijk en verkrampd en onze gedachten concentreren zich voortdurend op dat gevoel, zodat onze creativiteit tot nul gereduceerd wordt. Wij kunnen nog nauwelijks iets produceren wat de moeite waard is voor onszelf, en dat is onze graadmeter.

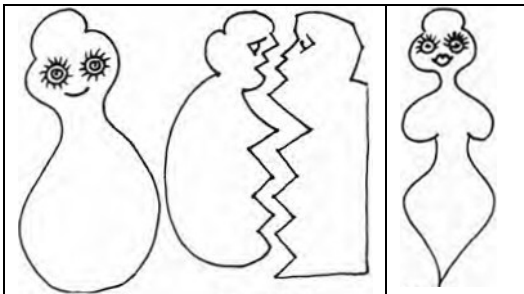
Als wij niets meer kunnen produceren waar wij zelf plezier in hebben (en waar wij een kick van krijgen), verkeren wij in een gespannen toestand, die de dynamische beweging van ons leven belemmert. Wij leven bij de gratie van onze automatische piloot, die de vitale levensfuncties, zoals het kloppen van ons hart en het regelen van onze ademhaling, overneemt. Wij overleven en daar is alles mee gezegd. Als wij te lang op die automatische piloot moeten vertrouwen, gaan wij dood. Nu is doodgaan iets dat wij allemaal doen op de tijd, die wij daarvoor uitkiezen.

Het zou echter wel fantastisch zijn als wij die keus zouden kunnen maken als een onderdeel van een creatief bestaan, in de wetenschap dat wij van dit leven alles hebben gekregen en genoten wat er te krijgen en te genieten valt.

Als wij dood kunnen gaan op een uiterst creatief moment, met medeweten van ons lichaam, onze ziel en onze geest, kortom als wij met onze hele potentie aan mogelijkheden overstappen naar een nieuwe bestaansvorm, waar wij weer gebruik kunnen maken van alles wat wij in dit bestaan hebben geleerd en begrepen, dan wordt doodgaan een bewuste en doorleefde keus, waar anderen niet onder hoeven te lijden, en wijzelf het allerminst.

Creatief en dynamisch leven levert zelden spanning op voor diegenen die dat doen. Het kan echter allerlei spanningen oproepen voor diegenen die er getuige van zijn. Die spanningen hebben dan weer te maken met de manier waarop die anderen in het leven staan. Levende wezens beïnvloeden elkaar in een voortdurende wisselwerking van dynamische energiegolven. Wij passen ons aan die golvingen aan met onze eigen structuur en voelen ons afwisselend lekker in iemands nabijheid of belabberd, afhankelijk van de situatie waarin wij verkeren. Op dezelfde manier reageren wij op de hoedanigheden van de ander.

Als dat gegeven constant tot ons dagelijks bewustzijn zou doordringen, zou er geen pijnlijke spanning bestaan. Wij zouden onze dynamische vorm onmiddellijk aanpassen aan de omstandigheden, zoals de Barbapappa's uit de kinderfilm dat zo goed kunnen.



<i>Barbamama in haar gewone doen</i>	<i>in gesprek met haar chef</i>	<i>wachtend op barbapapa</i>
		

Zij veranderen hun vorm naar de behoefte van het moment en halen op die manier alles uit het leven wat eruit te halen valt. Zij worden met hun vorm congruent aan de wereld om hen heen en voelen op die manier niet de spanning, omdat hun materiele body-hardheid niet optreedt. Zij kijken wel uit.

Voor mijn gevoel is dat de meest volmaakte vorm van stress-regulering die iemand zich kan wensen. In onze cultuur zou deze eigenschap echter al snel worden uitgelegd als de opperste vorm van slijmen. Mensen die zich op die manier aanpassen worden gezien als 'kwallen'. Zij staan niet op hun 'stuk'. In onze cultuur moeten wij er altijd keihard tegenaan. Om dat te kunnen moet je spieren verharden tot stalen kabels. Daar komen 'de mannen van staal' vandaan en als de vrouwen niet oppassen, veranderen zij ook nog in 'Iron Ladies'.

De race naar de macht wordt dan betaald met een verharding van het gevoelige lijf en ook de vrouw aan de macht ontgaat op die manier een groot aantal subtiele signalen.

En vrouwenlijven zijn nog wel zo geconstrueerd, dat zij juist gevoeliger zijn voor subtiele signalen. Hoe meer spanning in het lichaam des te minder creativiteit in de ziel en des te meer eenvormigheid: gedroogde eenheidsworst. De verharding van het lichaam treedt op naarmate wij meer 'kernfusies' zijn aangegaan. Kernfusie is het samensmeltingsproces van twee componenten onder grote hitte. Je kunt ook twee metalen samensmelten onder grote hitte en het resultaat is dan een hardere metaalsoort. Bij mijn weten gebeurt dat bij zacht goud om dit een grotere hardheid te geven. Goud en allerlei andere metalen worden op die manier onbuigzame materie.

In het menselijk gevoel is dat eigenlijk ook zo. Onze lichaamscellen gaan een fusie aan met de ervaringen van angst en pijn. In de hitte van die ervaring smelten de twee componenten, ervaring en gevoel, samen tot een gegeven. Wanneer de ervaring voorbij is en de situatie gekoeld en gestold, blijft er toch een hardheid in ons emotioneel bestaan gegrift. Wij pantseren ons voor meer van dit soort ervaringen. De hardheid van het pantser belet ons echter ook om gevoelig te blijven voor signalen en dus voor nieuwe ervaringen en dus voor nieuw gevoel; opwindend, blijdschap, verdriet of welk gevoel dan ook. Soms moet de psychiater eraan te pas komen om een omsmeltingsproces tot stand te brengen. Wat zou het niet veel heerlijker zijn als wij al die hete ervaringen zouden kunnen doorstaan, zonder de noodzaak ons te moeten pantsieren.

Om dat te kunnen moeten wij onder alle omstandigheden het hoofd koel houden. Letterlijk. En je hoofd onder alle omstandigheden koel houden heeft veel te maken met de manier waarop het lichaam functioneert. Als je dat kunt wordt iedere ervaring - fijn of vervelend - een leer- en groeiproces in plaats van weer een harde spijker aan je doodskist. De mogelijkheid om ons hoofd koel te houden, hebben wij allemaal in ons, omdat ons lijf zo vernuftig in elkaar steekt. Spieren, botten, vaten, zenuwen en organen met het brein als orkestleider en de zintuigen als de componisten. Zij schrijven de muziek en als wij valse noten spelen ligt dat maar al te vaak aan de dirigent, die het overzicht kwijt raakt. Laten wij

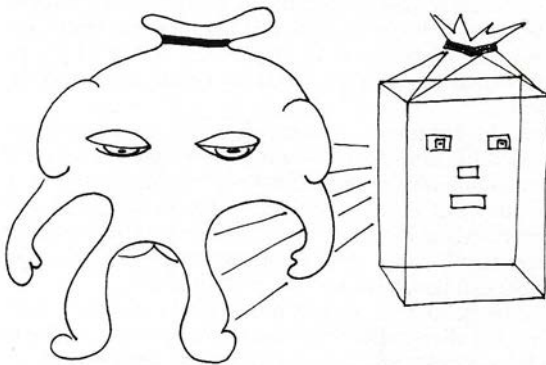
gaan kijken hoe het orkest, waarmee wij het concert van het leven moeten spelen. eruit ziet.

Oefening3

Maak van jezelf een kwal of een Barbapappa, als dat aardiger klinkt. Deze oefening helpt vooral als je goed kwaad bent.

Doe je ogen dicht en stel je voor dat je een soepele plastic zak bent, gevuld met water. Laat het water in de zak beurtelings bevroren en ontdooien. Wanneer het water bevroert, worden de spieren van je lijf hard en koud. Wanneer je ontdooit, worden ze weer soepel en warm. Als je in bevroren toestand bent, kun je geen kant op. Zodra je weer ontdooit bent, kun je met je waterzak alle vormen aannemen die je wenst. Blaas jezelf op als een pad met een diepe ademhaling. Nu wordt je dus pas echt een grote zak (excusez le mot). Laat je adem weer gaan tot je eruit ziet als een vacuüm-gezogen diepvries-zak. Aan het eind van de oefening geeuw je nog even lekker, dit om het zakkerige gevoel weer kwijt te raken. De stressor die eraan gekoppeld is: je zult voor de ogen van je medemens beurtelings veranderen in een kwal of in een ijspegel.

Beter dat, dan een slijmerd.



Hoe ons orkest ontstaan is

Eigenlijk weet ik te weinig van orkesten om deze vergelijking consequent te blijven gebruiken en daarom zal ik dat dan ook niet meer doen. Dat levert mij te veel stress op. Ik kwam echter op die vergelijking door de uitdrukking: 'Van het concert des levens heeft niemand de muziek' of iets van die strekking. Die muziek spelen wij à l'improviste en muziek brengt ons meestal in beweging.

Ons lichaam bestaat uit moleculen en atomen en nog kleinere deeltjes, zoals alle andere ons omringende materie en de ons omringende zogenaamde lege ruimte. Op dit moment is dat een gegeven waarvan de redenen, voorzover ik weet, alleen bij God bekend zijn, en ik leg mij daar graag bij neer. Zelfs de geleerden zijn het daar steeds meer mee eens, en dat wil wat zeggen. Moleculen en atomen hebben de hebbelijkheid dat ze niet stil kunnen zitten. Ze bewegen in een perpetuum mobile. Om weer een of andere goddelijke reden vormen die moleculen en atomen allerlei voor onze zintuigen waarneembare materie. Hoe trager de beweging van de moleculen, des te beter onze vijf zintuigen die materie kunnen waarnemen. Het zesde zintuig laten wij nog even buiten beschouwing. Hoe trager de beweging van iets, des te langer wij dat iets kunnen waarnemen. Hoe trager iemand loopt, des te langer het duurt voordat hij voorbij is. Dat kan onder bepaalde omstandigheden behoorlijk irritant zijn, zeker als je zelf een snelle 'mover' bent.

Met onze gedachten kunnen wij bewegingen in gang zetten. Dat kan van alles zijn. Ik krijg een idee in mijn gedachten. Om dat idee te realiseren moet ik hoe dan ook in beweging komen. Als ik met mijn idee in een luie stoel blijf zitten wordt het niet gerealiseerd of gematerialiseerd. Ik heb het idee dat ik een nieuw huis wil hebben. Om dat te realiseren moet ik in beweging komen.

Ik moet een aannemer bellen en waarschijnlijk de bank voor een hypotheek en de gemeente om toestemming. Kortom, ik zet mijn loopspieren in beweging, mijn armspieren, mijn spraakspieren en alles wat ik nog meer in beweging moet zetten om mijn idee manifest te maken. Om tot die actie te komen moet ik dus gebruik kunnen maken van al mijn lijfelijke en mentale mogelijkheden. Om dat te kunnen wordt er een oneindig aantal processen in gang gezet. Gelukkig zijn wij voor dat soort processen toegerust met een automatische piloot, die als een snelle 'mover' al die processen coördineert. Hij maakt contact met de universele ideeënwereld, die niet tastbaar is en legt zodanige contacten met de tastbare wereld, dat wij de uitkomst uiteindelijk kunnen waarnemen. Rekening houdend met de trage beweging van een gemeente en een bank, gecombineerd met de snelheid van architect en aannemer, ontstaat op een gegeven moment het huis uit mijn gedachten. 'Het ontstaat dus uit mijn gedachten.' En zo komt onze wereld tot stand.

Zonder al die bewegingen komt er dus helemaal niets tot stand.

De automatische piloot huist in ons brein; het tussenstation tussen de universele ideeënwereld en onze lichamelijke reacties. Het is zo perfect gebouwd dat het ons op werkelijk alles laat reageren. Ons mentale vermogen schijnt daar ook te huizen. Het aardige is dat het brein op zich geen gevoel, bijvoorbeeld voor pijn, kou of warmte schijnt te hebben, maar het zorgt er wel voor dat ik alles wat ik met mijn zintuigen waarneem met gevoel kan vertalen, of dat nu heftige fysieke pijn of 'psychische' treurigheid is. Dat laatste is eigenlijk ook een lichaamsgevoel, maar dat hebben wij in het algemeen niet zo in de gaten.

Of de reacties altijd even adequaat zijn en voldoen aan onze wensen, hangt van heel veel

factoren af. Een aantal factoren is intussen van voor ons begrijpelijke namen voorzien: voeding, veiligheid, zelfvertrouwen, ervaring, temperatuur, omgeving enzovoort.

Hoe beter aan die voorwaarden is voldaan, des te beter wij in staat schijnen te zijn ons brein optimaal te gebruiken. Keuzebeperking en bewegingsbeperking maken dat het brein minder adequaat reageert.

Het brein bevat alle componenten voor een harmonisch en volledig bestaan. Hoe meer gebruik wij maken van al die componenten des te beter. Wij voelen ons menselijker en het leven is geiniger. Beperking in keuze en beweging leggen wij onszelf op door het uitvinden van allerlei regels, wetten en dogma's.

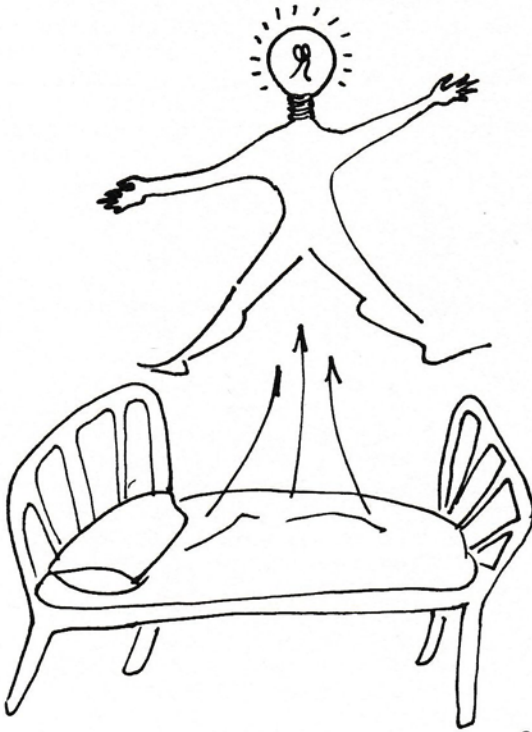
Hoe dat zo gekomen is kan niemand uitleggen. Er zijn echter zondebokken genoeg voorhanden: filosofen, wetenschappers, natuurkundigen, theologen, politici, vaders en moeders, burens en nog meer van dat soort. Allerlei 'beterwetters'.

Ik begrijp niets van dat mechanisme, maar ik moet er wel iedere dag mee leven, net zoals jij trouwens en net zoals de uitvinders van al die wetten en regels zelf. Wonderlijk. Wij weten allemaal dat wij gestraft worden als wij ons niet aan de regels houden. In lijfelijke zin draaien wij de bak in en in psychologische zin worden wij gekweld door schuldgevoel en spijt. Hoe meer wij die beperkingen voelen en daarop reageren, des te beperkter het brein functioneert.

Voor de meesten van ons is het een 'verlichting' als er weer een beperkende barricade genomen is. Verlichting wil eigenlijk zeggen: afscheid nemen van de zwaartekracht.

Aangezien wij daar tijdens ons aardse leven niet aan toekomen, maar er wel stevig naar verlangen, zullen wij andere wegen moeten zoeken om ons wat lichter te voelen.

Misschien vind je iets in dit boek.



Oefening 4

Afscheid nemen van de zwaartekracht.

De oefening die je deed als kind: springen op een verende matras. Bij iedere sprong omhoog neem je even afscheid van de zwaartekracht.

De stressor die eraan gekoppeld is: de rekening voor een nieuw bed of de opmerking dat je je niet zo kinderachtig moet aanstellen. Je kunt natuurlijk ook een trampoline aanschaffen.

Het brein

Over het brein zijn hele bibliotheken vol boeken geschreven. Ik heb nog nooit zoveel over het brein gelezen als de laatste jaren, sinds ik mij bezig houd met het werk dat ik doe. Er is mij door al dat lezen zeer veel duidelijk geworden. In lijfelijke zin: het gevoel dat ik er zonder verkramp te raken over kan praten op een manier die totaal onwetenschappelijk is. In geestelijke zin: ik heb meer gebruik leren maken van mijn mentale ogen. Mijn mentale ogen kunnen beter zien. Maar ook beter voelen.

Het brein bestaat uit miljarden cellen, die opgedeeld zijn in groepen voor het vervullen van allerlei functies. Deze groepen van cellen houden continu voeling met elkaar en met wat eronder zit, ons lichaam, met wat erin zit, de ziel, en wat eromheen zit, de wereld van ons bestaan. Misschien is het inderdaad zo simpel als ik het nu zeg. Op alle impulsen, die mij van uit mijn buitenwereld of vanuit mijn binnenwereld via mijn zintuigen bereiken, moet het brein reageren met een adequate vertaling. Als de vertaling adequaat is, reageer ik met gevoel over dat gegeven. Ik handel dienovereenkomstig en zo blijf ik in leven. Dat gevoel manifesteert zich in mijn spieren. De spieren zijn namelijk het enige instrument dat ik tot mijn beschikking heb om uitdrukking te kunnen geven aan dat gevoel. Zij moeten in actie komen om mij duidelijk te maken wat er gebeurt. Zij zullen mij, afhankelijk van de impuls, laten bewegen of verstarren. Soms zal ik reageren met mij aan de grond genageld voelen, niet meer in staat om nog een voet te verzetten. Soms zal ik reageren met hard weglopen, op de vlucht om het vege lijf te redden. Soms zal ik ook reageren met een gevoel van opperste verrukking en blijdschap, en soms met een gevoel van diepe doodsangst, die mij de kracht tot handelen ontnemt of ik zal mij voelen als een slappe dweil.

Wanneer de impulsen die ik krijg niet zo extreem zijn, zal ik gewoon bezig zijn met het leven van alle dag, zonder noemenswaardige pieken of dalen.

Om een onderscheid te kunnen maken tussen het ene gevoel en het andere worden er in het brein maar ook in het lichaam hormonen geproduceerd. In natuurkundige termen noemen we hormonen vaak chemische reacties op impulsen. In mystieke termen worden hormonen vaak vergeleken met kleine entiteiten die verlichtende impulsen aan het lichaam geven. Ik kan me bij beide wel iets voorstellen, maar daar blijft het bij. Ik kan mij niets voorstellen bij kwantiteiten van de hormoonproductie, ook al is dat technologisch meetbaar. In mijn beleving is er alleen maar meer of minder lichaamsgevoel, en meer of minder neiging om te vluchten, te vechten of te genieten. Zodra dat gevoel mij duidelijk is geworden kan ik werken aan de regulering ervan. Weer terug naar harmonie. Om daar weer terug te komen heb ik mijn logische verstand nodig. Ik stel me bij mijn logische verstand het volgende voor. Het is in mijn beleving het vermogen om de plaatjes die ik in mijn verbeelding zie om te zetten in taal of gebaar. Spreektaal maak ik door me te bedienen van het vermogen van mijn spraak- en taalgevoel. Spreken doe ik door mijn spreekspieren te gebruiken. Hoe soepeler die spieren werken des te vloeiender ik me van taal kan bedienen. Om dat te kunnen moet ik me niet in een verkrampde toestand bevinden, want dan kan ik letterlijk geen woord meer uit mijn keel krijgen, of ik zeg de verkeerde woorden, woorden die me ontglippen alsof ik er geen controle meer over heb. Dat roept aardig wat weerstand op, bij mezelf in de eerste plaats.

Ik weet dat ik de werking van het lichaam op deze manier wel heel erg simpel voorstel. Wat ik echter in de eerste plaats duidelijk wil maken is hoe de dingen voelen en zich daarna

manifesteren in mijn uitingen naar buiten. Wat geldt voor mijn spraakspieren geldt in dezelfde mate voor de spieren van mijn ogen. Als mijn oogspieren zich niet soepel van links naar rechts en van boven naar beneden bewegen krijg ik maar half zoveel informatie als mogelijk is. Om visuele informatie te vergaren en te begrijpen heb ik bewegelijke oogspieren nodig. De informatie die ik op die manier oppik kan door mijn brein worden verwerkt en ik kan daarop reageren met de reactie die het brein me geeft. Hoe bewegelijker mijn oogspieren zijn, des te minder loop ik het gevaar een tunnelvisie te ontwikkelen, letterlijk en figuurlijk. In onze cultuur zijn helaas veel mensen met zo'n tunnelvisie. Ze moeten wel 'recht door zee' gaan, een andere weg is voor hen niet zichtbaar. We hebben diepe bewondering voor de mannen in de politiek of in het bedrijfsleven die recht door zee gaan. Ze kunnen geen fouten maken maar toch duiken er af en toe berichten over hen op. Ze gingen op een scheve schaats door een rechte zee. Sommigen zijn daardoor verdronken. Jammer genoeg waren ze te verkrampd geworden om te kunnen zwemmen. Toch kan ik mij voorstellen dat voor een groot aantal van deze personen hun politieke of zakelijke verdrinkingsdood een redding was. Weg uit dat leven onder een druk die veel te hoog voor hen was. Een te hoge druk leidt uit eindelijk tot depressie. Je moet je dat werkelijk visueel voorstellen. Een depressie heeft alles te maken met spiergedrag. Als we onszelf 'depressief' voelen, gedragen onze spieren zich ook zo. We 'hangen' maar wat in een stoel, onze blik staat op oneindig, omdat de oogspieren, die nodig zijn om te kijken, te lamelijk zijn om zich te bewegen, laat staan om te focussen, en we 'zien' het dus niet meer zitten. We voelen het alleen nog maar hangen. Het is vaak een uiterste reddingspoging van het lijf om zich op die manier te gedragen. De spieren kunnen onmogelijk altijd gespannen blijven, net zo min als de beroemde boog.

Sommige mensen zeggen dat ze pas prestaties kunnen leveren als ze onder hoge druk staan. Dat lijkt ook zo. De hoge druk waar ze onder gebukt gingen, was dan het denkproces. Als we nadenken over iets, doen we dat meestal stilletjes. We maken zo weinig mogelijk beweging, omdat voor lichaamsbeweging te veel hersenwerk nodig is. Zo gauw echter de denkfase voorbij is, zet ons bewegingsapparaat zich weer in werking, om uit te voeren wat de creatieve geest nu weer heeft bedacht. Misschien tuimelen er wel allerlei soorten van ideeën door ons creatieve brein, en hebben we het gevoel dat er duizend gedachten om voorrang vragen. Toch kan het lijf maar een ding tegelijk uitvoeren, als we die uitvoering tenminste gecoördineerd willen doen. De meeste mensen kunnen niet met de ene hand thee schenken en met de andere hand een zinnig stuk schrijven. Ik ken echter wel iemand die met één hand de telefoon aanneemt en al pratend met de andere hand sjekkie draait, en als er dan ook nog notities gemaakt moeten worden neemt ze de telefoon tussen oor en schouder. Dat is in mijn ogen het toppunt van coördinatie. Ik heb haar echter nooit op deze manier een dramatisch gesprek zien voeren, ik heb dus geen idee hoe dat zou aflopen. Drama's vragen namelijk om heel wat andere combinaties van lichaamshouding en gevoel. Hoe gecoördineerder we bewegen, des te beter we onze hersens letterlijk en figuurlijk kunnen gebruiken. Onze stress wordt beter gereguleerd naarmate we beter gebruik kunnen maken van ons analytische vermogen en ons gestaltvermogen. Het geheel is meer dan de som van de delen.

Dat vermogen huist in de hemisferen van ons brein. Om met Richard Bergland te spreken: 'In ons brein huist een geleerde en een mysticus'. De geleerde houdt zich bezig met het uit elkaar halen van de dingen zodat je er niets meer van begrijpt, en begrijpen is voelen. De mysticus maakt de dingen weer tot een geheel. In samenwerking met elkaar drijven ze een hormonen- en elektriciteitsfabriek. Hormonen zorgen voor opwinding en spieractie windt ons weer af. Hormonale opwinding heeft niet alleen met seks te maken, al wordt die

vergissing vaak gemaakt. Het is natuurlijk wel zo dat seks op zijn grofst gezegd als volgt verloopt: het oog ziet, het brein vertaalt door middel van hormoonproductie, het hormoon zorgt voor opwinding, de opwinding wordt gevolgd door spieractie en de spieractie maakt dat de opwinding weer verdwijnt. Na zoveel actie treedt er weer een fase van rust in. Hetzelfde geldt echter voor allerlei andere zaken waar we ons over opwinden, of dat nu gaat over financiën, geloof, politiek of andere dingen. Demonstreren met gebalde vuisten wordt ons ingegeven door hormonale opwinding die ontstaat als we het ergens gloeiend mee oneens zijn. Alleen gaan we in onze maatschappij niet meer letterlijk op de vuist maar symbolisch. Demonstranten blijven langer boos dan de mensen die werkelijk op de vuist gaan, waarmee ik niet wil zeggen dat we dan maar op de vuist moeten gaan. Ik wil er wel mee zeggen dat we wegen kunnen zoeken om die opwinding beter te reguleren. Hoe overzichtelijker de zaken worden, des te beter de voorwaarden zijn voor het handhaven van de harmonie. Om die harmonie te verkrijgen is het van het grootste belang dat de geleerde en de mysticus in mijn brein samenwerken.

Het linkerbrein, de 'geleerde'

Over het algemeen noemen we het linkerbrein het dominante brein, het brein dat de touwtjes in handen heeft.

Rechtlijnig,
rechtzinnig,
analytisch,
beoordelend,
moralistisch,
gericht op één ding per keer,
angstig,
lijfelijke overlevingsdrang,
tijdsbewust,
verbaal ('geweld' soms ook),
zelfbeeldvormend,
overtuigend,
houterig bewegend,
verklarend.

We verklaren de wereld om ons heen via het dominante brein. Dat we het voor ons gevoel niet altijd eens zijn met die verklaringen komt door de aanwezigheid van de mysticus aan de andere kant.

Het rechterbrein, de 'mysticus'

Het rechterbrein heeft tot nu toe lage waarderingscijfers gehad. Dat komt waarschijnlijk omdat mystici wel spreken tot de verbeelding, maar we er in het leven van alledag niet veel kanten mee op schijnen te kunnen.

De eigenschappen van deze mysticus?
Ruimtelijk,
creatief,
kunstzinnig,
intuïtief,
zinnelijk,
zonder angst, misschien wel roekeloos,

velt geen oordeel,
ritmisch en muzikaal,
geen benul van tijd,
onbegrensde visie,
gericht op het gehele plaatje,
taalgevoelig, ook lichaamstaal,
kleurrijk en kleurgevoelig,
geïnternaliseerd begrip.

Afhankelijk van wie je zou willen zijn kun je nu kiezen voor de geleerde of voor de mysticus in je leven. Neem echter maar aan dat ze beide onmisbaar zijn voor een volwaardig en harmonisch bestaan. Als de wereld overgelaten zou worden aan de 'geleerde' zouden we allemaal behoorlijk verkrampd door het leven gaan en soms lijkt het er in de werkelijkheid op alsof dat ook zo is. Vanaf ons vroegste bestaan worden we geconfronteerd met deze geleerde. We moeten en mogen niet. We hebben ons te houden aan, en we worden ontzettend vaak begrensd in onze uitingen. Toch is het niet zo dat de geleerde alleen aan de macht is, dan zouden we namelijk volkomen verward zijn en bovendien volslagen blind zijn voor allerlei aspecten die het leven de moeite van het leven waard maken.

De mysticus in ons zorgt ervoor dat we niet door het leven gebroken worden. Hij zorgt voor het ritme, de kleur en de klank in het leven en dus ook voor de lol. Alleen hebben we dat niet altijd in de gaten. Hij werkt in stilte. Hij hoort de taal van ons innerlijk maar heeft er geen woorden voor, wel gevoel. De geleerde moet de woorden voor dat gevoel leveren. Wanneer de samenwerking tussen de geleerde en de mysticus perfect verloopt is er geen vuiltje aan de lucht. Hun communicatie geschiedt voor een groot deel via de hersenbalk, de brug tussen het linker- en het rechterbrein, een bundel van zenuwvezels. Door middel van de communicatie via deze balk weten ze van elkaar wat ze doen. Samen houden zij het leven in de gaten, meestal tot volle tevredenheid van de persoon waarvoor ze werken. Het grenzeloze voorstellingsvermogen van de een wordt binnen de perken gehouden door de ander en de afgemetenheid van de ander wordt door de een weer vergoelikt. Die brengt er weer wat beweging en kleur in.

Wanneer er een stressor komt opdagen wordt hij door beider inspanning opgevangen. Op die manier verandert de stressor en wordt onderdeel van het leerproces dat we doormaken. Onschadelijk gemaakt wordt hij opgeborgen in het archief van de herinnering. Echter...

Soms is de samenwerking tussen die twee ver te zoeken. In tijden dat de linkerhand niet weet wat de rechter doet loopt het nog wel eens spaak. Onder die omstandigheden is het meestal de mysticus die het eerst het veld ruimt. Hij kan vaak niet op tegen het verbale geweld van de geleerde. Zijn manier van verdedigen, die via lichaamsbeweging gaat, wordt dan uitgeschakeld. De persoon verstart in zijn houding en wordt halsstarrig in zijn gedrag. Hij wordt voor zichzelf de letterlijke 'pain in the neck' en voelt dat niet eens omdat de mysticus hem niet laat weten dat de pijn er is. Hij verdringt die pijn, verkrampd de spieren van rug en schouders en stopt op die manier allerlei circulatiesystemen. Pas wanneer hij zich weer ontspant voelt hij de pijn. Dit gebeurt bij voorkeur in het vrije weekend. Dan neemt de mysticus zijn kans waar en dwingt de persoon tot rust en spierverslapping. Als de persoon nu door zijn omgeving begrepen wordt, loopt het nog goed met hem af, maar als hij ook voor zijn omgeving zich nog op de been moet houden verliest hij het. Misschien wordt hij ziek en is dan op die manier verplicht geworden iets te doen aan stressregulering. Dit is het lot van doordrammers en workaholics, maar ook van mensen die nooit een goed spiercoördinatie-programma hebben gekregen, omdat zij al vanaf hun

vroegste kinderjaren hebben moeten opboksen tegen verbaal geweld, beoordeling en moralistische halsstarrigheid. De uit een dergelijke opvoeding -mag niet, moet wel, handjes thuis, oogjes toe, zo gaan wij naar het hemeltje of de bliksem toe- voortgekomen 'clumsy kids' zijn de woord- en leesblinden in onze maatschappij. Het lijden dat daaraan verbonden is, is vaak zo groot, dat ze het leven niet zien zitten. Zij worden vaak zo tot bewegen gedwongen door hun overlevingsmechanisme, dat ze wel kattenkwaad of erger moeten uithalen. Vandalisme ontstaat niet zo maar. Of zij zijn zo spiergespannen, zonder kans op kattenkwaad, dat zij wel gedwongen worden drugs te gebruiken om op die manier in ieder geval enig contact te krijgen met de mysticus in hen. Dat is echter geen stress-regulering, het is een methode om niet met je zelfbeeld geconfronteerd te worden. Het weten wie en wat ik ben en wat ik voorstel, huist namelijk in het dominante brein. De geleerde in ons heeft doorgeleerd om te weten wie ik ben. Het dominante brein wordt door drugs echter op chemische wijze uitgeschakeld.

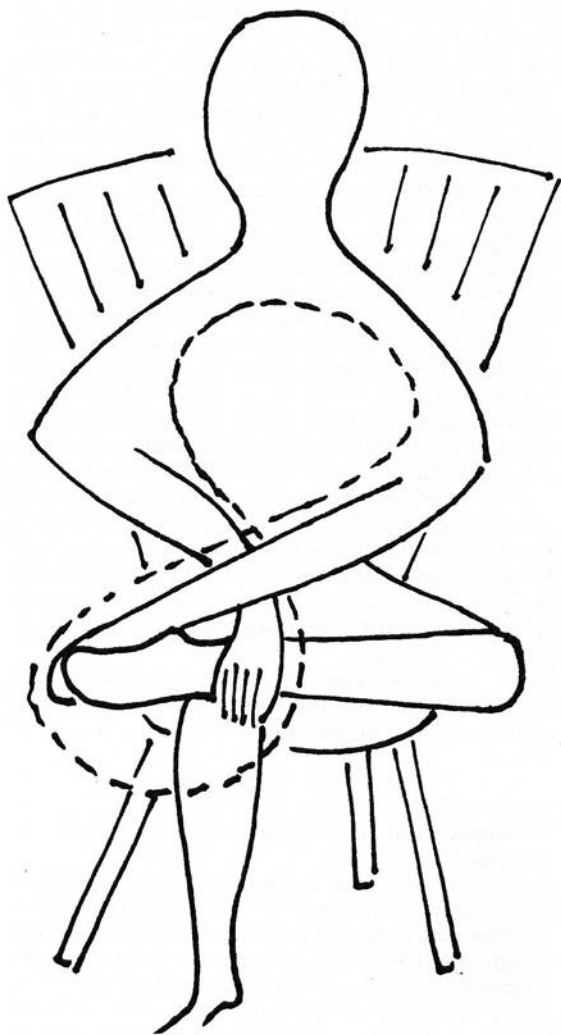
En als ik maar vaak genoeg te horen heb gekregen dat ik een deugniet, een onhandige kluns of een dommerd ben, wat is er dan voor lol aan om te weten wie ik ben?

Oefening 5

De Wayne Cook positie voor een betere body-brein-connectie.

Ga op een stoel zitten. Leg je rechtersvoet op je linkerknie. Leg je linkerhand om de binnenkant van je rechterenkel, en je rechterhand onder je rechtersvoet. Je armen zijn op die manier gekruist. Adem nu rustig door je neus, met gesloten mond, en adem uit door de mond. Houd dit een paar minuten vol. Zet daarna beide voeten weer op de grond en vouw je handen samen of zet je vingertoppen tegen elkaar. Voor politici staat het laatste beter.

Blijf nog even in deze houding zitten en ga nog even door met dezelfde wijze van ademen.



De stressor die eraan gekoppeld is: misschien kun je je rechtervoet niet over je linkerknie krijgen. Dat is dan een frustratie.

De oplossing: leg je voeten gewoon over elkaar.

Vouw je handen samen met gekruiste armen en de handpalmen tegen elkaar. Draai de handen nu naar binnen met gebogen ellebogen.

Het kan moeilijkheden opleveren als je weer uit de knoop moet komen.

Automatisch bewegen, een voorwaarde voor stress-regulering

Met automatisch bewegen bedoel ik lopen in een soepele kruisgang, die mij brengt waar ik wezen moet, zonder dat ik daarbij de noodzaak voel mijn hand en in de zak te steken of ze langs mijn lijf te laten bengelen. Ik bedoel hiermee niet dat wij in een ware paradepas door het leven moeten. Dat laten wij over aan de mensen, die geen overzicht over hun doen en laten hebben. De paradepas is namelijk een aangeleerd iets en van die mensen wordt dan ook verwacht dat zij tijdens het lopen hun hersens niet gebruiken. Dat doen anderen voor hen. Neen, ik bedoel lekker soepel lopen en intussen ook nog kunnen nadenken, waarbij wij ongelimiteerd gebruik kunnen maken van het linker- en rechterbrein. Lopen is een van de meest complexe bewegingen die wij als mensen maken. Wij moeten ons daarbij ook nog rechtop houden, tegen de wetten van de zwaartekracht in. Bovendien moeten wij daarbij gebruik maken van al onze zintuigen; vooral horen en zien, zodat wij obstakels op onze weg kunnen vermijden. Wanneer wij nog verblijven in de baarmoeder, begint rond de zestiende week de eerste aanzet tot gecoördineerd bewegen. Omdat er in die tijd nog geen sprake is van enige brein-dominantie, schijnen onze bewegingen "in utero" nog niet zo gericht te zijn op het gebruik van de beide brein-hemisferen tegelijkertijd. Wij kunnen nog vertrouwen op het brein van de moeder, die alles voor ons regelt. Als wij in die tijd bewegen, gaat dat op een eenzijdige manier: linksonder met linksboven en rechtsonder met rechtsboven. In de eerste maanden na de geboorte blijft dat nog een tijdje zo, totdat wij langzaam het besef ontwikkelen, dat wij onderhand eens iets voor onszelf moeten gaan doen. Rond de vierde, vijfde maand beginnen wij verwoede pogingen te doen onszelf in beweging te krijgen, waarbij allereerst de spieren die het contact tussen boven en onder moeten gaan onderhouden, worden aangezet. Wij trekken onze beentjes en armpjes naar elkaar toe door de spieren in onze taille te activeren en van daaruit beginnen wij te kruipen.

Terwijl wij kruipen schakelen wij tegelijkertijd onze ogen en oren in, en op die manier gaan wij vervolgens op verkenning. Na een tijdje op die manier rondgekruiemd te hebben, doen wij onze eerste pogingen om rechtop te gaan lopen. Dat is aanvankelijk een nogal analytisch en robotachtig gebeuren. Hoe minder wij echter bij deze pogingen belemmerd worden, des te vloeiender onze manier van lopen wordt. Ook het praten ontwikkelt zich beter en beter in die tijd. Wij zullen evenwel de ene tijd meer aandacht aan het ontwikkelen van onze taal en even later meer aandacht aan het lopen geven. Wij zijn wat je noemt in een leef fase. Hoe meer wij bewegen, des te meer wij op ons pad tegenkomen en des te meer wij moeten leren begrijpen van de wereld, waarin wij terecht gekomen zijn. Wij willen zelf al die mooie glaasjes en prulletjes kapot gooien. Daar hebben wij vader en moeder echt niet voor nodig, maar die snappen lang niet altijd wat daar voor ons nu toch zo leuk aan is en, omdat zij zoveel van ons houden of, omdat zij ons kleine lastige ettertjes vinden, beperken zij onze bewegingsdrang tot de box.

Als wij ons daarin met een beetje genoeg willen bewegen, moeten wij onszelf optrekken en gaan staan, voordat wij genoeg gekropen hebben.

Met vallen en opstaan ontwikkelen wij later ook ons Ik-gevoel. Wij schreeuwen dan ook om het hardst, dat wij het 'zelluf doen'.

De automatische organisatie van de neurologische reflexen in mijn brein hebben niet genoeg kans gekregen zich te ontplooiën tot hun volle potentie. En dat is jammer. Ik zal

meer moeilijkheden ondervinden bij het tegelijkertijd gebruiken van mijn linker- en mijn rechterbrein. Daaruit kan dan weer volgen dat de geleerde en de mysticus in mij wedijveren om de voorrang, in plaats van te werken in een duurzaam samenwerkingsverband. Vooral op school zal ik het spoor voortdurend bijster raken. Voordat ik het in de gaten heb, ben ik ondergebracht in de categorie kinderen met leerproblemen. Ballen vangen in het speekwartier is er ook niet bij, ik zou niet weten welke hand ik nu het eerst moet uitsteken.

Lekker voelt dat niet, maar heel misschien kan ik ermee leren leven. Dat heeft de dokter ook al tegen mijn moeder gezegd bij een schoolonderzoek.

Leg je er niet bij neer. Doe de inhaalmanoeuvre van oefening nummer 6.

Zo'n slordige 40% van de volwassenen heeft nog steeds last van deze achterstand. Het is nu tijd om ermee af te rekenen.

Oefening 6

Kruislopen voor een beter gecoördineerde beweging.

Maak passen op de plaats en tik daarbij beurtelings met je rechterhand op je linkerknie en met je linkerhand op je rechterknie. Als je geen echte goed gecoördineerde beweging bent, zal het je verbazen hoeveel moeite dat kost. Wanneer dat het geval is, wissel de kruisloop-oefening dan af met de zogenaamde telgang-oefening. Je trekt je linkerbeen op tegelijk met je linkerarm en je rechterbeen tegelijkertijd met je rechterarm.

Wissel deze oefeningen een aantal keren af, bijvoorbeeld tien stappen in kruisgang en tien stappen in telgang. Terwijl je deze oefening doet, is het belangrijk dat je je ogen naar alle kanten draait, naar boven, naar beneden, naar links en naar rechts. Eindig altijd met kruislopen.



Als je het voorgaande voor elkaar gekregen hebt, varieer dan ook nog met achterwaarts en opzij kruislopen.

Achterwaarts: breng tegelijkertijd je linkerbeen en je rechterarm achterwaarts en daarna je rechterbeen met je linkerarm.

Zijwaarts: steek je rechterarm naar opzij tegelijkertijd met je linkerbeen. Daarna je linkerarm met je rechterbeen.

De stressor: misschien word je na zoveel jaren toch nog goedgekeurd voor de militaire dienst.

Nog meer verdriet

Als de twee directeuren aan de top, de geleerde en de mysticus, altijd adequaat zouden samenwerken, was er geen vuiltje aan de lucht. Niets dan harmonie, zover de zintuigen reiken. Helaas... dat is niet altijd zo. Waar het met de heren nog wel eens spaak wil lopen is de Hormon-Dealing. De mysticus springt nog wel eens kwistig om met 'hormon'. Het beste voorbeeld daarvan is misschien wel, dat de mysticus smoorverliefd kan worden. Om dat gevoel van verliefdheid te hebben, moet je heel wat 'hormon' verschietsen. In de eerste plaats moet het gevoel van 'vlinders in je buik' opgeroepen worden. Dan het gevoel van warmte naar alle delen van je lijf en het gevoel van roekeloosheid, omdat dat gevoel nou precies is, wat je op dat moment nodig hebt om toe te kunnen geven aan de verliefdheid. Vervolgens moet je ook nog de energie opbrengen, die maakt dat het onderwerp van je verliefdheid op dezelfde manier reageert. Als het allemaal zover gekomen is, grijpt de geleerde meestal in. Hij duikt in de archieven van de herinnering, die in het linkerbrein liggen opgeslagen en haalt daaruit een stel oude rekeningen: schuldgevoel, zondegevoel, afweer en verkramping van de spieren tegen al het goeie gevoel in. Daar wordt je goed ziek van en dat noemen wij dan 'liefdesverdriet'. Het is een van de pijnlijkste ziekten die er bestaan, en uiteindelijk is het alleen maar een conflict bij de top.

In het archief van de geleerde kun je heel wat onderdrukt gevoel tegenkomen, opgeborgen in het laatste 'moraal' of 'zedenleer' of 'moreel'. Het laatste woord staat in Kramers' woordenboek beschreven als: 'betrekking hebbend op het gevoel, voor wat goed en recht is.

Een van de zaken die als goed en recht schijnen te gelden is dat relaties elkaars bezit zijn. Als het gaat om bezitsvorming in materiële zin, ligt de directie meestal niet zo met elkaar overhoop. De relationele bezitsvorming geeft echter keer op keer gedonder. Over verliefdheid gesproken. Onder deze omstandigheden is er vaak wel het gevoel voor wat goed en recht is en dat heeft in het algemeen maar met een spier te maken. Wat een drukte.

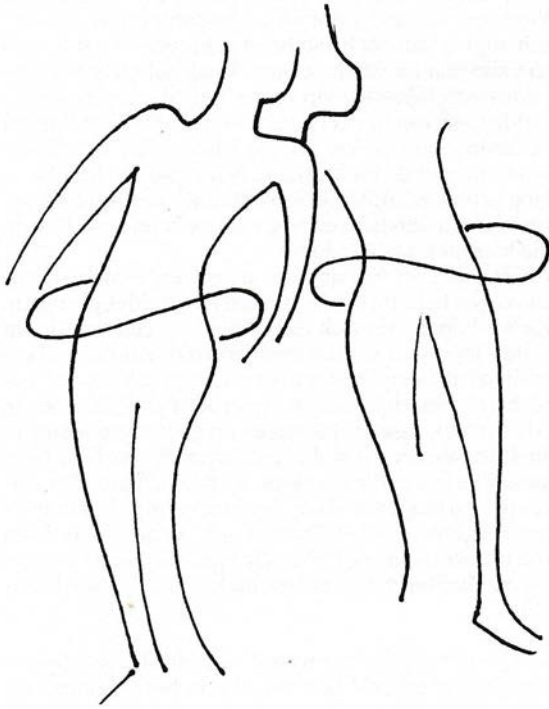
Oefening 7

Hoe houd ik mij de opmerkingen, de standjes en de boze buien van anderen van het lijf?

Hoe houd ik mij staande bij kritiek? De volgende oefening is ongelooflijk krachtig.

Draai uiterst subtiel achtfiguren vanuit je heupen, terwijl je de donderpreek of wat dan ook aanhoort. Je blijft op die manier volledig in je evenwicht en dus blijf je jezelf. Het is een heel lichte, bijna onzichtbare vorm van buikdansen. Op die manier is het onmogelijk de spieren van je lijf te spannen. Ze blijven in een soepele beweging en je houdt je verstand erbij. Als je het goed doet wordt je belager misschien nog kwader, maar daar maal jij niet om, want je lijf voelt zich best, en jij dus ook.

De stressor die eraan gekoppeld is: misschien vraagt die etter je straks mee uit eten! En mocht het geen etter zijn, dan heb je kans dat de mysticus het voor een keertje wint van de geleerde. Geniet ervan.



De spiertest

In het begin van dit boekje heb ik gezegd dat het niet een absolute noodzaak is de manuele spiertest te gebruiken om toch profijt te hebben van de bewegingsoefeningen, zoals die zijn beschreven. En dat is ook zo. Inmiddels is het misschien ook duidelijk geworden, dat wij, om stress beter te kunnen reguleren, gebruik moeten maken van ons volledige brein: de linker analytische kant en de rechter gestalt of holistische kant. Spieractiviteit wordt evenals andere functies door het brein gecontroleerd. Het linkerbrein controleert normaal gesproken de spieractiviteit van de rechter lichaamskant. Het rechterbrein controleert de linkerkant. Hoe beter gecoördineerd wij in onze bewegingen zijn, des te gemakkelijker wij toegang krijgen tot de breinfuncties, en omgekeerd. Wanneer iemand door een hersenbloeding een beschadiging van het brein heeft gekregen, is dat te zien aan zijn manier van bewegen. Vaak zullen er verlamingsverschijnselen optreden aan de tegenovergestelde kant van het lichaam. Een rechter bloeding zal verlammingen geven aan de linkerkant, een linker bloeding aan de rechterkant. Naarmate de beschadiging groter is, zullen er ook spraak- en inprentingsproblemen ontstaan en nog veel meer andere dingen, die hier niet terzake doen.

Zoals wij in het verhaal over de geleerde en de mysticus zagen hebben beide breinen hun duidelijke taken. Ze werken echter ook aanvullend op elkaar. Als wij willen lopen en praten tegelijkertijd, zal het linkerbrein zich bezig houden met de spraak en zal het rechterbrein zich met de spierbeweging bemoeien. Als wij met onszelf redeneren en gebruik maken van 'taal' en 'spraak' en als het gaat over bijvoorbeeld een moeilijke keuze die wij moeten maken, dan zullen onze spieren reageren als op een stress-impuls. De spieren reageren met een vlucht- of vechtreactie. Men zou ook kunnen zeggen dat de ene spier minder energie en vitaliteit tot haar beschikking heeft dan de andere.

De spieren die onder invloed van een stressvol gegeven minder energie hebben, zijn in het algemeen de kortere spieren. Het zijn de spieren, die wij niet als eerste moeten inzetten voor de noodzakelijke vlucht- of vechtactie. Deze toestand duurt echter slechts enkele seconden.

Spieren die minder energie of vitaliteit hebben, zullen zwak of slap aanvoelen. Wij zeggen niet voor niets dat wij er even bij moeten gaan zitten als wij een slechte boodschap krijgen. Of de situatie nu in de realiteit zo is, of dat wij de situatie bedenken, de reactie van de spieren zal dezelfde zijn. Ons voorstellingsvermogen is net zo krachtig als de daadwerkelijke situatie. Van die spierreacties maken wij gebruik bij het uitvoeren van de spiertest.

Spieren kunnen zich onder bepaalde omstandigheden blokkeren in een neutrale positie; dat is een positie ongeveer halverwege tussen contractie (samengetrokken) en extensie (ontspannen).

Dynamische spieractie heeft altijd te maken met deze twee gegevens. Buigen en strekken is hetzelfde als samentrekken en ontspannen. Spieren zullen zich nooit lang in een 'neutrale' positie bevinden. De dynamiek van ons lijf vraagt namelijk om voortdurende spieractie, opdat wij in ons evenwicht blijven, zodat wij onze balans kunnen houden bij lopen, staan, zitten en zelfs bij liggen.

Om echter een betrouwbare spiertest te kunnen doen, hebben wij een spier nodig, die wij gedurende een korte tijd in een neutrale positie kunnen plaatsen. De meest geschikte spier voor dit soort zaken is de voorste deltaspiër, die van het schouderblad over de kop van de

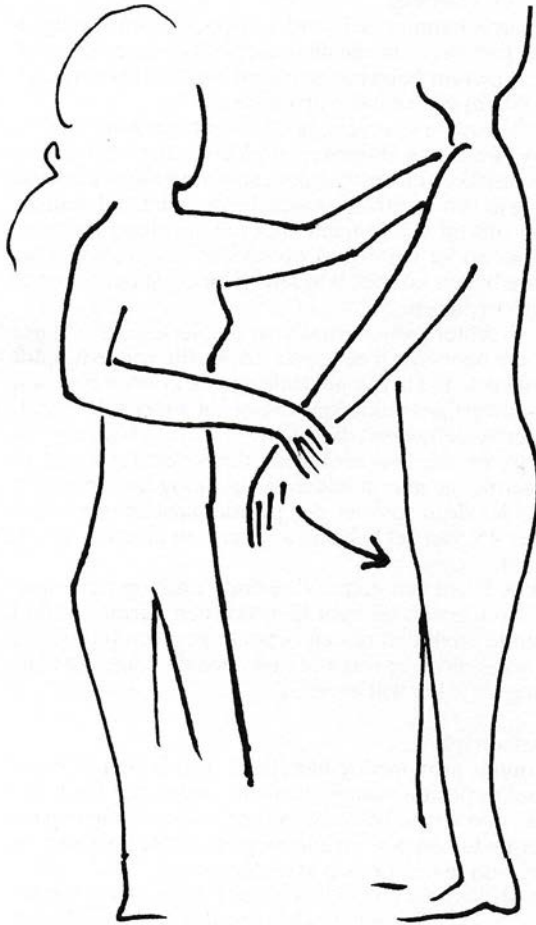
schouder naar de bovenarm loopt en waarmee je je arm zijdelings omhoog kunt brengen. Als wij deze spier in een positie plaatsen van ongeveer 45° van het lichaam af, is zij een prachtig instrument.

Door jezelf een lichte, vloeiende druk op deze spier te laten geven (je hebt hiervoor een partner nodig), kun je uitvinden of een bepaald gegeven bij jou een stress-reactie oproept of niet. Doe de volgende oefening als je het wilt ervaren.

Oefening 8

Houd je arm, met de handpalm naar beneden, in gestrekte positie voor je lichaam onder een hoek van 45° , doe dit op een omspannen wijze. Vraag je partner nu tussen pols en elleboog een lichte neerwaartse druk uit te oefenen op je onderarm.

De druk moet zo licht en vloeiend zijn, dat je werkelijk de kans krijgt te voelen hoe je spier zich als vanzelf in de aangenomen positie blokkeert. Er is niets aan de hand; je spier blokkeert zich zoals het moet. Neem nu in je gedachten een situatie, waarvan je vermoedt dat zij stressvol voor je is. Dat kan van alles zijn. Vraag nu opnieuw aan je partner om met dezelfde lichte druk op je arm te duwen. Voel je het verschil in het spiergedrag? Heb je het idee dat de spier zich verzet en dus sterker wordt? Heb je het idee dat zij het laat afweten en dat zij niet meer op haar neutrale positie kan blijven? Geef zij nu een zwakke reactie te voelen, of blijft zij in precies dezelfde positie zonder moeite?



Het beste resultaat krijg je als je jezelf werkelijk toestaat naar het antwoord van de spier te 'luisteren'. Je bent er niet bij gebaat als je tegen jezelf zegt met je kaken op elkaar 'Mij krijg je er niet onder'. Ik ben sterk. Hoe zo: mijn spieren reageren met een zwakke test?! Daar schiet je dus helemaal niets mee op. Alleen wanneer je je spier werkelijk zonder enige extra moeite in de neutrale positie kunt houden, heb je te maken met een absoluut stressvrij en dus overzichtelijk gegeven.

In beide andere uitkomsten is er een zekere mate van stress-regulering nodig, hetzij in de vechtsfeer, hetzij in de vluchtsfeer. Daar is niets op tegen als je jezelf er maar van bewust wilt zijn. Je kunt op die manier heel wat energie besparen, door bijvoorbeeld een van de

voorgaande oefeningen of nog andere oefeningen te doen. Er volgen er nog meer in dit boek.

De voorzichtigheid gebiedt mij nog iets toe te voegen aan de uitleg over de spiertest. Zeer veel mensen hebben inmiddels kennisgemaakt met de manuele spiertest, zoals die hier wordt beschreven.

Als het niet in een cursus - bijvoorbeeld Touch for Health of edukinesiologie of iets van die strekking - was, dan maakten zij er kennis mee op een feestje of in een andere alternatieve setting. Bij velen is ook op die manier het idee ontstaan dat de spiertest op zich geschikt zou zijn voor het diagnosticeren van allerlei enge kwalen en ziektes. Zo werkt het echter niet en dat is maar goed ook.

De manuele spiertest is in wezen alleen maar een manier om een eerlijker communicatie met jezelf te krijgen. Ik bedoel, dat de spiertest in feite alleen maar kan aangeven of het lichaam neutraal reageert op een gegeven, waarbij de spier in een neutrale positie gehouden kan worden zonder inspanning. Of het lichaam laat door middel van de spier weten dat er wel degelijk een stress-reguleringsfactor verbonden is aan het gegeven. De goede spiertest kan helpen bij het vertalen van de 'taal' die het lichaam spreekt en dringt niet een of andere betweterige mening op. Dat laatste kan op zich voor de persoon die zich laat spiertesten zo stressvol zijn, dat zijn/haar spieren het sowieso al laten afweten.

Laat je alsjeblijft niet allerlei enge kwalen en ziektes 'aantesten'. Soms hoor ik de meest afgrijpselijke uitspraken, in de trant van: 'ik denk dat je nieren niet goed functioneren'. Soms zelfs: 'Misschien kunnen wij testen of je een tumor, dan wel aids of God weet wat voor engs meer onder de leden heb'. Natuurlijk reageren spieren op dergelijke uitspraken met op tilt slaan.

Spiertesters werken niet vanuit een medisch denkpatroon. Een goede tester werkt met vitaliteits- en energieprincipes. En als de spiertest werkt op basis van gelijkwaardige communicatie, zal hij dat soort malle uitspraken ook niet doen.

Sommige mensen zeggen: 'Ik heb deze of die ziekte. Dat is door de dokter geconstateerd. Kun jij daar iets aan doen?' Mijn antwoord zal onveranderlijk luiden: 'weet ik veel. Ik werk niet met ziektemodellen. Misschien kan ik je helpen bij het uitvinden van de mate van spanning, die dat voor je oproept. Misschien kun jij op die manier beter omgaan met de situatie en als dat zo is, heb je betere kansen om de "ziekte" te beschouwen als een onderdeel van het leven. Als de ziekte zich niet meer aangesproken voelt, als zijnde een belangrijk personage in je leven, die al je aandacht continu kan opeisen, heb je grote kans dat zij vanzelf verdwijnt'.

Wie houdt ervan genegeerd te worden? Ziektes in ieder geval niet. Een ziekte die zich aandient behoort aanvankelijk de nodige aandacht te krijgen. Zij dient met alle egards te worden behandeld, maar als zij je dictator gaat worden, wordt het tijd dat je haar eruit zet. Een spiertest stelt geen medische diagnose. Medische diagnoses worden op andere manieren gemaakt, met behulp van allerlei technologische en andere hulpmiddelen in de reguliere ziekenzorg, en met weer andere technieken en handelingen in de alternatieve ziekenzorg. Spiertesters houden zich als het goed is uitsluitend bezig met het behulpzaam zijn bij het ontdekken van stressvolle situaties waarop het lijf reageert met 'Ik word niet goed' en waarbij de vitale energie verknald wordt. En die energie hebben wij nu net nodig om weer met ons lijf in het reine te komen. Als dit goed tot je doorgedrongen is, hoop ik dat je veel plezier beleeft aan de volgende oefening. Een minder vitale spiertest als reactie op de uitspraken betekent dat de uitspraak een stressor voor je is. Dat heeft niets te maken met goed of kwaad; of ja of nee. En wat moet je met zulke stressoren? Die kun je immers missen als kiespijn.

Oefening 9

Een oefening om ervaring op te doen in het spiertesten. Tevens een oefening om inzicht te krijgen in je eigen stressoren.

Test op een neutrale spierpositie de volgende onderwerpen en noteer neutraal, sterker, zwakker of zwak.

	N	S	Z
<i>Ik geef mij over aan de macht van:</i>			
God			
De natuur			
Mijn ouders			
Mijn leraren			
Mijn vrouw/man			
Mijn baas			
Mijn dokter			
Mijn alternatieve therapeut			
Mijn regering			
<i>Ik heb macht over:</i>			
God			
De natuur			
Mijn ouders			
Mijn leraren			
Mijn vrouw/man			
Mijn baas			
Mijn dokter			
Mijn alternatieve therapeut			
Mijn regering			
<i>Ik verdien:</i>			
Liefde			
Gezondheid			
Rijkdom			
Respect			
Ziekte			
Armoede			
Denk aan:			
Lezen			
Schrijven			
Rekenen			
Spreken			
Lachen			

Kiezen, moeten en doen

Als ik de stress in mijn lijf tot ongekende hoogten wil opvoeren, ga ik mij verdiepen in alles wat ik moet. In die situatie is het mij volslagen onmogelijk te kiezen voor de prioriteit.

Kent u deze lijst al? Vast wel.

Ik moet studeren en schrijven.

Ik moet mijn tanden poetsen.

Ik moet me wassen.

Ik moet eten, slapen, vrijen, lesgeven.

Ik moet investeren, verdienen, betalen en sparen.

Ik moet diploma's halen; erkenning krijgen en aan eisen voldoen.

Ik moet contacten onderhouden; de boot afhouden en meevaren.

Ik moet bescheiden, nederig en trots zijn.

Ik moet me van mijzelf bewust zijn. Ik moet geen kapsones hebben.

Ik moet toegeven dat ik iets goed kan, maar ik moet het niet laten merken.

Ik moet al mijn kennis delen met anderen, maar ik moet niet uit de school klappen.

Ik moet op mijn copyrights staan, maar het niet erg vinden als men mijn dingen kopieert.

Ik moet mijn mening niet onder stoelen of banken steken, maar er niet zo mee te koop lopen.

Wat ik doe moet effect hebben, maar ik moet niet zo op effect belust zijn.

Ik moet goede ideeën krijgen, zodat andere mensen iets hebben om waardeloos te vinden.

Ik moet niet zo recht in de leer zijn, maar ik moet niet van het rechte pad afwijken.

Ik moet trouw zijn en loyaal en het niet erg vinden als men mij laat vallen.

Ik moet afspraken nakomen en het moet mij niet hinderen als een ander verhinderd is.

Ik moet als een vrij mens leven en mij houden aan de wetten.

Ik moet niet in het openbaar huilen, maar mijn emoties de vrije loop laten.

Voor ieder gegeven geldt ook het tegenovergestelde. Zoek het maar uit.

Ik moet alles doen, wat ik niet moet doen.

Ik moet alle dingen doen, die anderen ook doen. Ik moet het alleen niet laten merken.

Koning, keizer, admiraal, Popla moeten ze allemaal.

En de nonnen en de paters moeten ook, zoals mij later is gebleken.

Als wij nu toch allemaal met hetzelfde behept zijn, laten wij dan eindelijk eens leren kiezen: de keus die voor jezelf de minste stress-regulering vraagt. Dat kun je doen door gebruik te maken van de manuele spiertest.

Een van de vrije keuzes die je hebt is: uit de val blijven van fatsoenridders, gezondheidsridders en andere heiligen. Ze kunnen je zo overtuigen van de onjuistheid en het gevaar van je keus, dat je er zelf in gaat geloven. Trap er niet in. Ga eerst bij jezelf te rade, met of zonder test.

Dit gaat natuurlijk niet op als je een been gebroken hebt of een ander fysiek trauma hebt opgelopen, waarvoor je werkelijk bij een dokter moet zijn. Enfin, dat hoeft ik je ook niet te vertellen, dat is duidelijk. Nee, het gaat om die rakkerige, betweterige dingen, die je het gevoel geven dat je ervan afhankelijk moet zijn, of dat je waarde daalt bij iedere stap die je in de ogen van die ridders verkeerd zet.

Dat geldt voor wat je eet en wat je drinkt, met wie je vrijt, welke krant je leest, op welke partij je stemt, of je wel of niet rookt, of je Story leest of Privé of de Bouquet-reeks. Enfin, het gaat om al die dingen, waarvan wij allemaal vinden dat wij dat toch eigenlijk zelf moeten weten, maar die wij voor de veiligheid toch maar een beetje stiekem doen. Ons

excuus ten opzichte van die rakkers is dan: 'Ja, ik ben eigenlijk niet gewend dat te doen, maar ja, voor een keer kan het geen kwaad, denk ik'.

Vraag aan mensen wat ze zoal eten. Als je een vak hebt zoals ik, krijg je vaak dit antwoord: Nou, kijk, bij ons is het nogal moeilijk om goed volkorenbrood te krijgen.

Ja, en? Dan moet u dus iets anders eten, want wat er niet is kun je niet eten. Mensen in het alternatieve circuit zijn of hebben zichzelf bekleed met de uitstraling van moeder natuur. Het nieuwe dogma. Wij kunnen kennelijk niet zonder. En ook zij schreeuwen om erkenning en om schuldbelijdenissen van hen, die zich niet aan hun regels houden. Tot ze ook uitgekotst worden, net als de reguliere gezondheidszorg en de kerk.

Oefening 10

Kiezen voor je hartewens.

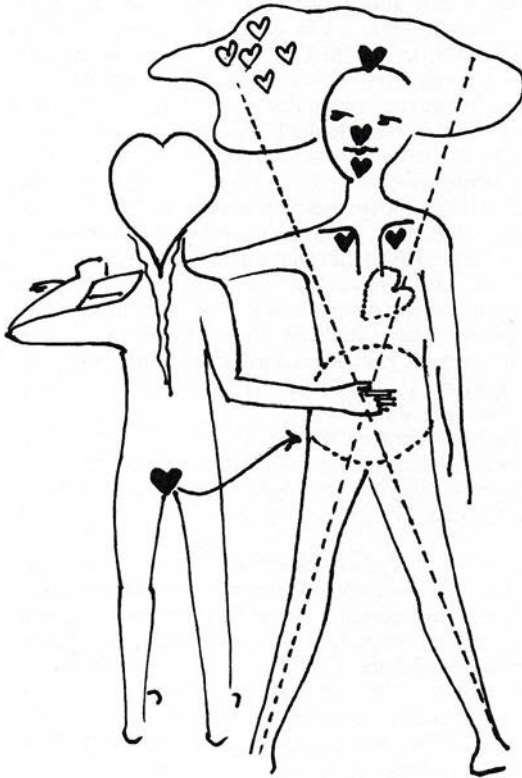
Vraag een mens om een spier voor je te testen. Als de spier sterk blijft in de neutrale positie, zeg je hardop:

'Het is mijn hartewens dat...'

Of: '...dit of dat is de keuze van mijn hart'.

Meestal zijn het de keuzes, waar je niet helemaal zeker van bent. Als je spier zwak test, vergeet dan die keus en maak een andere. Blijft de spier echter sterk, help jezelf dan ook om met je lijf die keus te aanvaarden. Het kan namelijk best zo zijn, dat de keus die je voorstelt ook werkelijk de keus van je hart is, maar dat wil dan nog niet zeggen dat het een stressvrije keus is.

Om daar achter te komen doe je het volgende, ook al staat het gek. Je zet je benen een eind uit elkaar. Als je



je armen in dezelfde houding als je benen naar boven zou brengen, zou je lijf eruit zien als een grote X. Nu vraag je aan je partner om zijn hand onder je navel, op je buik te leggen. Je herhaalt nu hardop je hartewens, terwijl hij opnieuw je spier test. Wordt de spier nu zwak dan weet je dat je hartewens om stressregulering vraagt.

De regulering doe je als volgt: je neemt je hartewens zo duidelijk mogelijk in je gedachten. Je legt nu je eigen hand op je navel en met de andere hand masseer je achtereenvolgens de volgende punten op je lijf:

- de twee punten opzij van het borstbeen, onder het sleutelbeen;
- je staartbeentje;
- de bovenkant van je hoofd;
- een punt tussen neus en bovenlip in het midden;
- een punt tussen kin en onderlip in het midden.

Als je dat gedaan hebt, leg je je handen op je voorhoofd en leef je je zo goed mogelijk in in je hartewens. Wanneer je voelt dat de punten op je voorhoofd zachtjes pulseren (kloppen),

doe dan je handen weg. Vraag nu weer aan je partner om de test te herhalen met zijn hand onder je navel. Als de spier nu sterk blijft, is de stress-regulering een feit. De stressor, die eraan gekoppeld is: het masseren van de massagepunten zou obscene gedachten kunnen uitlokken bij iemand die niet weet wat je aan het doen bent. Dat is dan zijn/haar keus.

De fysieke en de psychische stressor

De fysieke stressor

Hoewel de uitwerking van zowel de fysieke als de psychische stressoren op het lichaam uiteindelijk dezelfde is, is er een groot verschil in de manier waarop wij deze reacties met ons dagelijks bewustzijn ervaren.

Op beide vormen van stress reageren wij reflexmatig, maar de ene reflex vervult ons met trots, terwijl de andere ons mateloos kan irriteren. De reactie die ons met trots vervult, is de snelle lichaamsreactie bij een fysieke stressor.

Bij een plotselinge fysieke stressor spannen onze spieren zich tot het uiterste. Ons verstand gaat onmiddellijk op nul, en ons lichaam reageert sneller dan het licht. Onze mentale ogen hebben de stressor al ingeschat voor wij ons er bewust van zijn wat zich afspeelt. Ons hele endocriene systeem, de klieren die zorgen voor de productie van hormonen die te maken hebben met ons overlevingsmechanisme, gaat op alarm. Alle rode lichtjes reageren bij wijze van spreken tegelijkertijd. Ons verstand gaat op nul, omdat het creatieve voorste gedeelte van ons brein onmiddellijk wordt uitgeschakeld. Wij krijgen niet de tijd ons op een creatieve manier te redden uit een levensbedreigende situatie.

Wij zouden op die manier al vele malen dood zijn geweest.

Onder invloed van de hormonenstroom en de neurologische reflexen worden bloed en vitaliteit onttrokken aan het voorbrein en gestuurd naar die plaatsen, die op dat moment van het grootste belang zijn om te overleven. Ons lichaam pantsert zich als het ware. Hart, longen, lever en nieren zijn de organen die op dat moment van levensbelang zijn. Wanneer de spanning nog hoger oploopt, raken wij in een coma. Dat coma is op dat moment het beste wat ons kan overkomen. Op die manier worden er zoveel andere functies uitgeschakeld, dat het lichaam zijn volle aandacht kan richten op de herstelwerkzaamheden die op dat moment noodzakelijk zijn. Gelukkig maar dat de meeste stressoren mentaal al zo ingeschat zijn, dat deze uiterste reacties zelden voorkomen.

Wanneer wij ons weer hersteld hebben van de schrik, voelen wij ons vaak 'versleten'. Wij bibberen of wij trillen. Wij hebben behoefte aan vocht en vaak aan suiker en onze eerste bewuste ademhaling is vaak: 'Hè hè, dat is weer voorbij'. De nasleep van dit alles is vaak een flinke spierpijn de volgende dag.

En als de gebeurtenis traumatisch genoeg was, zal zij zich als een blijvende herinnering in ons geheugen gegrift hebben.

Stel je voor dat het een auto-ongeluk betrof. Iedere keer als wij het bewuste kruispunt weer naderen, zullen wij opnieuw denken aan wat zich daar heeft afgespeeld en hoe wij door het oog van de naald zijn gekropen. Maar wij hebben het gered... Hoera!

Dezelfde reacties hebben wij, in mindere mate, als wij dreigen ons hoofd te stoten aan een te lage balk, of als wij bijna met onze kop door een ruit stoten omdat de ruit te schoon is. Kortom, wij hebben allerlei obstakels al ontweken, voordat het tot ons doorgedrongen is dat er een obstakel was, en dat alles dankzij een perfecte samenwerking van het brein en de body. Wij reageren in de beroemde 'split second' en hebben er in het algemeen geen benul van.

Dat is maar goed ook. Bij de 'clumsy' personen werkt dat niet altijd even perfect, die stoten zich aan van alles en nog wat. Zij lopen ontelbare blauwe plekken op, laten de dingen uit hun handen vallen en struikelen over een strootje. Het zijn de onhandige, goedmoedige Jan

Doedels, die wij overal wel tegenkomen, tot ergernis of vermaak. De goed gecoördineerde persoon lacht zich een hoedje om deze lieden en hoewel dat misschien niet aardig is, is het wel zeer begrijpelijk. Deze mensen zorgen voor oneindig veel anekdotes en komen voor in iedere lachfilm. De niet-gecoördineerde beweging is echter meestal ontzettend clever wanneer hij niet hoeft te bewegen en te denken tegelijkertijd. Als zijn denkproces is afgelopen, zal hij echter een onbedwingbare behoefte aan beweging hebben en dat gaat dan met maaiende armen en met het hier en daar neerzetten van een been. Hij verliest daarbij de controle over zijn wezen', maar om zijn circulatie op peil te houden, moet ook hij in beweging komen.

Hij wordt echter nooit de snelle jongen in het perfect gesneden van-Gils-pak, tenzij hij er iets aan doet.

De psychische stressor

Hoewel de reactie van het lichaam op de psychische stressoren op de lange duur hetzelfde zal zijn, is het proces langduriger en daardoor ook slopend. Mentale of psychische stressoren treden op als wij het overzicht verliezen bij onze intellectuele functies. Meestal gaat het om de dingen waarop wij op een of andere manier door anderen beoordeeld worden. Dat kan in de politiek zijn, in de godsdienst, in de intermenselijke relatiesfeer of in de wetenschap, kortom, het kan zich overal afspelen. Mentale stressoren hebben bijna altijd te maken met een diep innerlijk gevoel van onvermogen. Het kind met leerproblemen heeft er net zoveel last van als de fantastische kunstenaar, die geen relaties kan leggen, of de briljante politicus, die gekweld wordt door schuldgevoel bij iedere beslissing, die hij uit hoofde van zijn beroep moet nemen.

Psychische stressoren zijn onze letterlijke en figuurlijke 'pain in the neck'.

De dingen, die wij werkelijk weten, leveren zelden moeilijkheden op. Met weten bedoel ik: innerlijk weten dat wij in staat zijn datgene te doen, wat van ons verwacht wordt, zonder daarbij geplaagd te worden door enig gevoel van spierspanning, hetzij in de vorm van een verkrampd gevoel in nek of schouders, hetzij van hartkloppingen, zweethanden of beven. De dingen die wij werkelijk weten, kunnen wij ook aan. Als wij een taak op onze schouders nemen die wij echt zien zitten, kunnen wij daarin al onze potentie en energie stoppen, zonder dat het ons vermoeit. Een aardige bijkomstigheid is dan ook nog dat wij zoveel zekerheid naar buiten toe uitstralen, dat de anderen onmiddellijk vertrouwen hebben in wat wij doen.

Het vertrouwen van de anderen in mij versterkt mijn zelfverzekerdheid, ik beland op de top van mijn kunnen, zonder slag, stoot of stress en ik blijf soepel en beweeglijk.

Als wij echter een taak op onze schouders nemen die boven het werkelijke weten en kunnen uitstijgt, omdat wij geen of nog geen overzicht hebben over dat wat wij geacht worden te doen, dan slaat de ellende toe, misschien in de vorm van een oncontroleerbare emotie. En hoe vaak goed bedoelende mensen dan ook zeggen, dat ik het vast wel kan, dat zal geen zier helpen. Eerst moet ik in mijn lichaam ook die zekerheid voelen. Als mijn lijf niet meer op tilt slaat, komt het met mijn taak ook wel in orde.

Mijn spieren en mijn houding geven feilloos aan of dat wat ik doe ook werkelijk een kennisaspect is, dat werkelijk in mijn lichaam aanwezig is als doorleefde en geïnternaliseerde kennis. En dat is het enige wat telt.

Een ander aspect van kennis dat stress oproept kan zijn dat mijn kennis om andere redenen niet gewaardeerd wordt. Dat kunnen politieke, sociale of godsdienstige redenen zijn, die ontstaan zijn uit allerlei vastgeroeste dogma's. Als ik mijn interne zeker weten

moet uitleveren aan de dogmahonden ter verscheuring, kan dat heel wat stress opleveren. Je komt dan terecht in de tegenovergestelde uitdrukking van: 'Geloven doe je in de kerk, hier moet je het zeker weten'.

De uitdrukking wordt dan wellicht: ik heb niets aan jouw zeker weten, ik moet het eerst nog maar eens zien voordat ik het geloof. En dan stort je jezelf in de bewijsvoering. Vooral als er mensen mee gemoeid zijn, is bewijsvoering welhaast onmogelijk. De val van de bewijsvoering staat al eeuwen open en ieder op onze beurt storten wij ons in die val.

Nog een niet te verwaarlozen aspect zijn onze verschillende persoonlijkheden, waarmee wij allen zijn behept.

Die persoonlijkheden strijden in mijn innerlijk om het hardst om voorrang. Wat de verpleegkundige in mij de gewoonste zaak van de wereld vindt, wordt door de alternatieve therapeut innig verafschuwd. Wat de moeder in mij het beste vindt voor mijn dochter, wordt door de dochter in mij volslagen krankjorum gevonden. Wat de zakelijk directeur in mij financieel juist vindt, wordt door de cursusleider in mij afperserij genoemd. Wat de sociaal denkende persoon in mij een daad van mededogen vindt, wordt door de rationalist in mij gezien als toegeven aan omkoperij.

En zo kunnen wij nog een tijdje doorgaan. Het grappige, of het verwarrende, is dat iedere uiting van die andere persoonlijkheidstrekken in mij haar eigen soort connecties maakt met mensen die passen bij dat persoonlijkheidsaspect.

Daarom hebben mensen dan ook de meest uiteenlopende verzamelingen vrienden, kennissen en werkrelaties om zich heen.

Iedere relatie is op dat speciale aspect van jou gevallen en voor elke relatie moet je dan ook voldoen aan bepaalde eisen. Werk je maar te pletter! Als je aan al die eisen wilt voldoen, eindig je waarschijnlijk in het gekkenhuis, met medeneming van je hele arsenaal aan persoonlijkheden en je mag van geluk spreken als de psychiater de enige echte bij je kan opsporen. In het algemeen kun je dat wel vergeten, want ook de psychiater kiest uit het hele zootje die persoonlijkheid, die hem in jou het meeste aanspreekt. Hij lijdt namelijk aan dezelfde kwaal, al heeft hij dat uit hoofde van zijn beroep gemakshalve meestal niet in de gaten. Je loopt dus de kans dat de persoon, die jou heeft gekozen omdat je zo goed naar zijn problemen kon luisteren en er zo alternatief mee om kon gaan, totaal afknapt op het feit dat jij een sigaret opsteekt. (Dat is toevallig de gewoonte van een andere persoonlijkheid.) 'Dat valt mij nu toch zo van je tegen. Ik had gedacht dat jij die ongezonde gewoonte niet nodig zou hebben. Je leek zo'n evenwichtig persoon, ik had zóveel bewondering voor jouw manier van leven!'

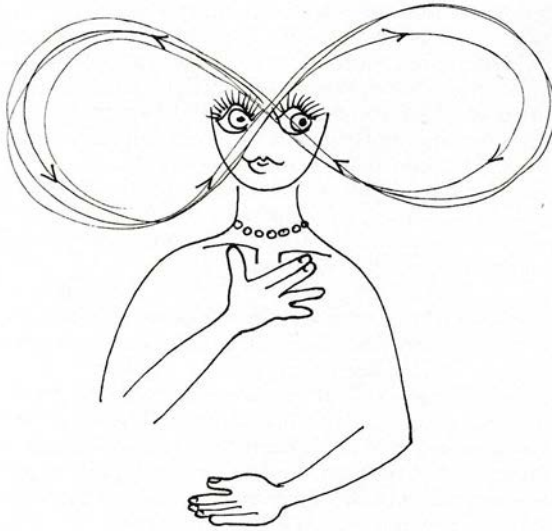
Daar ligt mijn image tussen volkorenbrood en rauwkost.

Stress op stress, hoe blijft een mens gezond. Laten wij dat laatste woord ook meteen schrappen, een paar letters erbij en wij hebben gezondigd: tegen elke verwachting in.

Oefening 11

Je ziet alles beter zitten met beweeglijker ogen.

Plaats twee vingers aan de ene kant van het borstbeen, meteen onder het sleutelbeen, en een duim op dezelfde plaats aan de andere kant van het borstbeen.



Je andere hand leg je op je navel. Masseer nu de punten onder het sleutelbeen gelijktijdig. Je andere hand blijft stilletjes op je navel liggen. Terwijl je de massagepunten doet, beweeg je je ogen naar boven, naar beneden, naar links en naar rechts.

Doe dit een paar seconden en wissel nu je handen. Herhaal de procedure nog een keer. Doe hetzelfde nog eens, terwijl je je hoofd naar links gedraaid hebt en nog een keer met je hoofd naar rechts.

Als je dit ook nog een keer herhaalt met gesloten ogen, verbeter je ook nog je vermogen om te visualiseren. Het zien van de beelden die bij je gedachten horen.

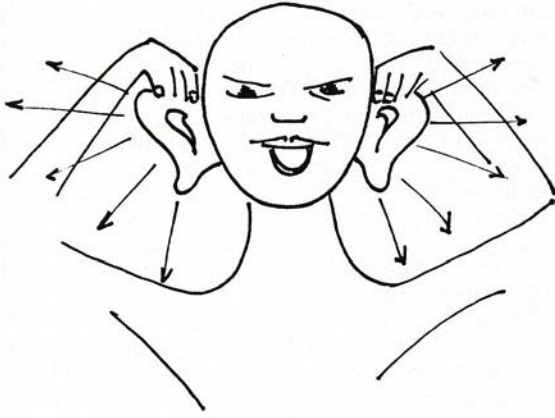
De stressor bij deze oefening: je kunt je ogen niet meer in je zak houden. Ze springen eruit van pure beweeglijkheid.

Oefening 12

Beter begrijpen wat je hoort is ook nooit weg.

Trek aan je oren. Vouw daarbij je oorschelpen zover mogelijk naar buiten en rol ze weer op naar binnen. Herhaal dit een paar keer. Bij de laatste keer vouw je je oren naar buiten zover als maar mogelijk is. Je verbetert op die manier de antennefunctie van je oren.

De stressor bij deze oefening: helaas zul je beter horen wat men van jou te zeggen heeft.



De chemische of voedingsstressor, de structurele stressor

Hoewel wij het niet altijd in de gaten hebben, vraagt alles wat wij in onze mond stoppen om bepaalde stofwisselingsprocessen. Ook onze lichaamshouding vraagt om aanpassingen van velerlei aard. De chemische, de structurele en de psychologische stressor beïnvloeden elkaar bovendien ook nog altijd.

De chemische stressor

Hierbij moet je niet onmiddellijk denken aan allerlei giftige stoffen of andere medicamenten. Het is onder bepaalde omstandigheden heel best mogelijk dat een bepaald chemisch medicament juist een noodzaak is voor het opnieuw in harmonie brengen van je lijf. Het tegendeel kan natuurlijk ook waar zijn. Ik wil echter niet polariseren op dat gebied. Medicijnen, chemisch of natuurlijk van samenstelling, kunnen soms een weldaad zijn. Als je dan maar weet dat je lijf er ook zo over denkt, maar daarover later.

Wat ik wil verstaan onder chemische stressoren is alles wat via de mond of via de huid naar binnen gaat: dat wat wij eten en dat wat wij er aan de buitenkant op smeren. Onze voeding kan een chemische stressor oproepen. Dat merken wij meestal wanneer wat we eten ons niet lekker zit. Als wij zeggen: 'Dat had ik eigenlijk niet moeten eten, want dat voelt niet goed. Voor de een is dat een zak friet, voor de ander een onbespoten hap volwaardig graan. En voor weer een ander is dat een glas frisdrank of een stevige borrel. Wat het ook is, wanneer je het gevoel krijgt dat het niet lekker zit, is dat het signaal van het lichaam dat het bezig is zich te herstellen van de stressor, die wij het hebben toegediend.

'Gezonde' voeding of 'ongezonde' voeding. Er zijn twee mogelijkheden: of de inname van het gebodene leverde werkelijk een chemische onbalans op in de vorm van een allergie of een intolerantie, of er was een schuldgevoel aan gekoppeld. Toch gesnoept en ik wil nog wel afvallen. Toch vlees gegeten en ik ben nog wel zo tegen het doden van dieren. Toch rauwkost gegeten en ik weet dat mijn verkrampte darmen daar niet tegen kunnen. Toch weer een borrel genomen en ik zou ophouden met drinken. Enfin, ga zo maar door.

Allergieën en intoleranties treden sneller op naarmate wij in een grotere spanning verkeren. Dat is niet zo onnatuurlijk. Hoe meer gespannen mijn body, des te slechter de levensfuncties en des te meer energie ik moet steken in overleven. Een allergische reactie in de vorm van rode plekken, pukkels, uitslag en jeuk, treedt meestal op als wij slechts een fractie van het allergeen tot ons hebben genomen. De stof die niet bij mij past, van geen kanten. Die allergische reactie hoeft niet altijd aan de buitenkant waarneembaar te zijn. Het kan ook zijn dat wij reageren met grote vermoeidheid, duizeligheid of hoofdpijn, of misschien met nog andere verschijnselen, die wij niet zo snel in verband brengen met een allergische reactie. Hoe het ook zij, ons lichaam zal op het allergeen reageren. Door middel van een eenvoudige spiertest hadden wij kunnen voorkomen dat wij het spul in onze mond stopten. Het is echt niet zo gek als je de ober in het restaurant vraagt om een andere fles, als de aangeprezen wijn een zwakke spiertest oplevert. De test hiervoor leer je in oefening 13.

Een intolerantie voor bepaalde voedingsmiddelen schijnt zich op te bouwen. Het lichaam accepteert de intolerabele voeding net zolang tot het hem werkelijk de neus uitkomt. Snotneuzen treden op bij allergieën, maar heel zeker ook als wij de grenzen van de

tolerantie hebben overschreden. Nogmaals zij benadrukt, dat het hier niet gaat om een beoordeling van voedsel naar de vermeende gezondheidsnormen, maar naar wat je eigen lijf voor oordeel geeft. Natuurlijk is het zo dat de voeding die geklopt, geveegd, gezogen, ontsmet, ontkleurd en weer bijgekleurd, waarna ingevroren naar grootmoeders recept, minder aarde-verbonden is dan de boerenkool uit de natuurlijke tuin. Ik neem aan dat ik op dat gebied geen open deuren hoef in te trappen.

De levensgrote stressor, die aan natuurlijk voedsel gekoppeld is, is de stressor van het schuldgevoel als ik geen natuurlijke voeding eet en de stressor van de besteding van mijn inkomen, als ik het wel doe, terwijl ik weet dat mijn bloedjes van kinderen eigenlijk nieuwe schoenen nodig hebben of een buskaart, die er dan niet meer af kan. Dan moet je van de twee stressoren toch de minst stressvolle kiezen lijkt mij zo. Dat moet je dan maar testen op je spier. De ene dag is de andere niet en op het eind van de maand zou friet wel eens heel wat sterker kunnen testen dan in het begin van de maand. Test je eigen prioriteit.

De structurele stressor

Ons lichaam voelt zich het best in een bepaalde houding en die houding is weer afhankelijk van de manier waarop ons lijf gebouwd is. Sommige mensen werken het best staande, sommigen het best zittend.

Voor ons allen geldt, dat wij gehoor moeten geven aan de signalen van het lijf als onze houding ons belemmert in ons functioneren.

Die signalen dringen zich voortdurend aan ons op. Het kunnen signalen zijn van niet goed passend schoeisel tot corsetten, die ons lijf insnoeren, tot de houding waarin wij ons werk moeten verrichten, zware lasten tillen of zelfs de houding waarin wij zouden willen mediteren. Als mediteren in de lotushouding vanwege je stijve knieën eerder een stress wordt dan een ontspanning, moet je niet denken dat je gemakkelijk bij je innerlijk zelf zult geraken. Het uiterlijk zelf schreeuwt dan wel om de eerste aandacht. Ik weet dat het bijna onbegonnen werk is om werkhoudingen aan iedere werknemer aan te passen. Het zou de werkverhoudingen echter zeer ten goede komen als er op gezette tijden de gelegenheid geboden en genomen werd om het stramme lijf eens even te bewegen om alle misstanden weer in het gareel te krijgen.

De samenhang tussen chemische, structurele en psychologische factoren en stressoren wordt misschien duidelijk uit het volgende voorbeeld.

Er was eens een vrouw die met de naaldhak van haar beeldige schoentjes bleef hangen in een verwarmingsrooster. Behalve dat het flink pijn deed, want ze verstuikte haar enkel, was het ook nog een emotionele opdoffer voor haar. Zij had voor die avond namelijk een uitnodiging voor een feestje, waarbij de kans bestond dat zij de partner van haar leven zou ontmoeten. Zij had zoiets gehoord van de gastvrouw.

Wat een vervelende structurele stressor. Omdat zij op de party, waar zij toch heen strompelt, met aan de ene voet een slipper en aan de andere voet een naaldhak (zo zou hij kunnen zien hoe de werkelijkheid in het algemeen is) moet blijven zitten waar zij zit en niet kan dansen met haar uitverkoren heer, voelt zij zich behoorlijk gefrustreerd.

De chemische consequentie is dan ook dat zij in plaats van te dansen, drinkt. Zij drinkt zichzelf een stuk in de kraag van haar beeldige feestjurk. Haar chemische balans wordt hierdoor zo verstoord, dat zij nu ook op haar andere been niet meer kan staan. De uitverkoren man ziet haar nu ook niet meer staan, want inmiddels is zij er al bij gaan liggen. Hij laadt haar wel in zijn te gekke auto om haar thuis te brengen, op verzoek van de gastvrouw, die toch nog een poging waagt. Maar hij heeft zijn psychologische stressor al

binnen. Als hij haar veilig thuis heeft afgeleverd -een dronken vrouw met een verstuurde enkel kan onmogelijk een engel in bed zijn- gaat hij weer weg.

Haar psychologische stressor slaat hard toe, als zij haar roes heeft uitgeslagen. Zij heeft zich lullebellerig gedragen. Bovendien kan zij zich nog steeds niet fatsoenlijk bewegen met die voet. Zij blijft dus bewegingloos liggen in haar bed en valt in het zwarte gat van de depressie.

Misschien komt het met wat eenvoudige stress-regulering toch nog goed.

Oefening 13

Een spiertest om te bepalen of er een stressvolle reactie volgt op hetgeen je van plan bent te gaan eten of drinken.

Test een sterke spier. Neem dezelfde als bij oefening 10.

Neem het voedsel of de drank in je hand en houd het tegen je aan. De beste plaats hiervoor is ongeveer 2 centimeter onder de navel, tegen je buik. Hoe minder kleding er is tussen de te testen stof en je huid, des te beter. Het is echter niet altijd mogelijk alles op een blote navel te testen, het hangt ervan af waar je bent.

Wordt je sterke spier nu zwak, dan weet je dat je te maken hebt met een stof die het lichaam niet onberoerd laat. Er is wel degelijk een stressvolle reactie.

Je weet nu dat die reactie door de stof wordt opgeroepen en je kunt vervolgens je bewuste keus maken. Je neemt het voedsel of de drank wel, of je besluit het niet te doen. Als je besluit het wel te doen, weet je dat je de consequenties die eraan vast kunnen zitten maar op de koop toe moet nemen.

Dood zul je er niet aan gaan. Het kost je echter wel wat kostbare vitaliteit.

De testen voor voedingsallergieën en intoleranties worden op grote schaal toegepast door mensen die op de hoogte zijn van de meer uitgebreide technieken uit de toegepaste kinesiologie of aanverwante technieken. Dat kun je zelf ook leren via cursussen die overal in het land worden gegeven.

Blijft de sterke spier sterk, geniet er dan van op dit moment.

Morgen kan het anders zijn.



Zo maar wat stressoren, vanwege hun tegenstrijdigheid

Schat, staat de Bokma koud?
Alcohol maakt meer kapot dan je lief is.

En dan is er koffie.
Koffie is slecht voor je lever.

Come to the country, where the flavour is.
Van roken krijg je kanker.

Vertrouw op Saridon om de pijn te verlichten.
De bijsluiter niet lezen s.v.p.

Zullen wij eens over een andere vakantie nadenken?
De hele derde wereld bij u om de hoek.

De nieuwe...De snelste en knapste auto in zijn klasse.
De snelheidslimiet is 120 km.

Het is er allemaal en het is er allemaal tegelijkertijd. Hoe kun je nu weten wat waar en wat niet waar is? Wij hebben allemaal onze eigen waarheid, dat is een ding wat zeker is. Als wij er maar in durven geloven.

De een zijn stress is de ander zijn stressor

Ben je wel eens een kamer binnengelopen, waar de spanning te snijden was, zo'n spanning, die als een klamme dweil in de kamer hangt? Het ergst voel je dat als er in die kamer mensen aanwezig zijn die het niet zo goed met elkaar kunnen vinden. Maar zelfs als die personen de kamer verlaten hebben, kun je nog steeds het gevoel hebben dat er een grote spanning in de kamer hangt. Je krijgt dan werkelijk het gevoel dat je snel de ramen moet opengooien. De atmosfeer in de kamer is dan nog gevuld met de accudraden van de mensen, die daar waren.

Het omgekeerde kan ook gebeuren. Je komt een kamer binnen en de atmosfeer is helder en aangenaam en voelt weldadig aan. Hier hebben andere mensen hun werk gedaan. Zij hebben een sfeer van harmonie achtergelaten.

Deze atmosferen in die kamers zou je kunnen vergelijken met de sporen, die auto's achterlaten in het verkeer. Wij kunnen die sporen niet echt zien met onze fysieke ogen, maar wij kunnen ze wel voelen. Als je wel eens een foto hebt gezien van een druk verkeersplein op een donkere avond, zie je hoe de autolichten kleurige sporen trekken in de duisternis. Zij slepen het licht als het ware achter zich aan en laten zo hun spoor na. Hetzelfde gebeurt eigenlijk ook als wij onze gedachten rondsturen. Ook gedachten laten hun sporen na en hebben hun invloed op de aanwezige personen. Soms kan een vergadering al een onbehaaglijk gevoel leveren, voordat zij echt begonnen is. Als er dan tijdens de vergadering plotseling een stevig robbertje verbaal geweld wordt gebruikt, waardoor de dingen duidelijker worden kun je iemand van het gezelschap soms een zucht horen slaken en horen zeggen: 'Hè, hè, daar klaart het van op'. De zware atmosfeer wordt veranderd en iedereen kan zijn gedachten weer beter bepalen bij wat zich afspeelt. In zo'n geval kan een verbale donderbui wonderen verrichten.

Als een acteur gaat optreden in een theater, gaat hij vaak van tevoren de atmosfeer van de zaal proeven. Hij voelt soms nog de atmosfeer van de vele lachbuien, die in dat theater zijn losgebarsten of de energiegolven van de drama's, die zich er hebben afgespeeld. Hij doet daar zijn voordeel mee. Hij neemt de vibraties van de zaal als het ware in zich op, hij voelt de zaal aan. Met de theaterbezoekers gebeurt hetzelfde, zij voelen de zaal aan als zij binnenkomen en afhankelijk van dat gevoel 'staat' het stuk al bij voorbaat -of niet. Het succes van de acteur is niet alleen afhankelijk van zijn talent. Het is ook afhankelijk van de atmosfeer in de zaal en natuurlijk van de reacties van het publiek. De hele voorstelling speelt zich af in een wisselwerking.

Het theater is een voorbeeld dat iedereen zal aanspreken. Al is het theaterstuk nog zo mooi en al wordt het nog zo knap gespeeld, het is pas echt een succes als het gevoel van het publiek er aan te pas komt, als het publiek 'begeesterd' wordt. Hetzelfde geldt voor allerlei andere dingen. Geldinzamelingsacties, waar wij in Nederland zo goed in zijn, worden niet altijd succesvol vanwege het doel. Het is de enthousiaste presentator die het succes verzekert.

De stress, die de acteur of de presentator of degene die de lezing houdt ondervindt, roept de spanning op bij het publiek. De harmonisatie van dat gevoel geschiedt bij het applaus. Hoe hoger de spanning oploopt, des te groter het applaus, des te meer accudraden er worden veroorzaakt in de zaal waarin het gebeurt. De sfeer in de zaal blijft nog lang doortintelen.

Staan ovaties worden niet gegeven als er geen spanning in het theaterstuk opgeroepen werd, al kende de acteur zijn tekst nog zo goed. Het is de opgeroepen spanning die maakt

dat wij als toeschouwers moeten opstaan en applaudisseren. De acteur die al die tijd op de Bühne heeft gestaan, is aan zitten toe. Beide partijen reguleren hun stress. De ene geniet van de kick die hij geeft, de ander van de kick die hij krijgt. Wij hebben een intens lekker gevoel.

Er zijn ook zalen, die al bij voorbaat oproepen tot agressie. Zalen bijvoorbeeld, waar veel agressie onderdrukt moet worden qua lichamelijke uiting, maar waar de agressie toch aanwezig is in de gedachten van de mensen die de zaal bevolken. Dit geldt bijvoorbeeld voor stakingsbijeenkomsten. Reporters bij een dergelijke bijeenkomst hebben het dan over een broeierige sfeer of de stilte voor de storm. Er heerst een gespannen sfeer. Mensen zitten stilletjes bijeen maar hun lichamen zijn tot het uiterste gespannen. Dat gebeurt bij spannende wedstrijden maar ook bij lezingen die zonder gevoel voor het onderwerp worden voorgelezen.

Er was een berichtje in de krant dat een of andere staatssecretaris een stuk voorlas in de Kamer en niet in de gaten had dat zij een pagina van haar rapport oversloeg. Het moest haar door een van haar ambtenaren worden medegedeeld via een binnengesmokkeld briefje. In de krant stond terecht dat er kennelijk geen gevoel gekoppeld was aan het stuk dat werd voorgelezen.

Toch was het een zogenaamd heet hangijzer. Dit gebeurt wanneer de voorlezer in kwesties wel kan lezen maar niet kan begrijpen wat hij leest, omdat hij in een dermate hoge spanning verkeert, dat de oogspieren te verkrampd zijn om de ogen van links naar rechts over de pagina te bewegen. Er is dan geen input van beide breinhemisferen. De geleerde is op dat moment aan het woord en de mysticus laat het volslagen afweten.

De reacties op zo'n stuk kunnen velerlei zijn. Maar omdat de stress van de een de stressor van de ander wordt, reageren de toehoorders ofwel met apathie of met agressie. Zelfs als de inhoud van het rapport best zinrijk is, kan het toch zijn dat er niet op gereageerd wordt in de zin zoals de voorlezer dat verwachtte. Dit soort fenomenen zien wij regelmatig optreden bij politici. Naarmate de spanning bij het uitoefenen van hun vak hoger oploopt, begrijpen zij kennelijk minder van wat zij aan het doen zijn. De idealen die zij hadden bij het begin van hun ambtstermijn schijnen minder te worden, naarmate zij langer in het vak zitten. Dat wil niet zeggen dat hun dromen over dat ideaal niet meer bestaan. Het wil meestal zeggen dat de stress-factor in hun lichaam zo hoog is opgelopen, dat zij hun eigen gevoel niet meer herkennen. En zij weten al helemaal niet meer wat zij op die manier teweeg brengen in het gevoel van anderen.

Opmerkelijk is dat de politici die voor de vuist weg een speech houden, geliefder zijn dan de voorlezers. De dynamiek die de voor-de-vuist-weg spreker teweeg brengt, wordt snel opgepikt. Het gevaar hiervan kan natuurlijk zijn, dat de spreker de meest afschuwelijke dingen kan zeggen en daarvoor nog aanhangers krijgt ook. Maar omdat deze spreker zijn lichaamsspanning reguleert, terwijl hij al gesticulerend en bewegend met zijn ogen en zijn hele lijf spreekt, ervaren wij vaak dat hetgeen gezegd wordt iets goeds moet hebben. Wij ervaren dergelijke sprekers als goede acteurs in theaterstukken die kunnen inspelen op ons gevoel.

Het is de opdracht en de stress van de luisteraar om toch vooral zijn rationale brein, de 'geleerde' in hem ook mee te laten spelen in zijn beoordeling van het verhaal. En de 'mysticus' heeft een zware taak om het werkelijke gevoel in de gaten te blijven houden, om met lijf en ziel te kunnen blijven voelen wat zich daar afspeelt. 'Begenadigde' sprekers hebben op deze manier al veel slachtoffers gemaakt.

Aan de andere kant zouden wij moeten kunnen zeggen, dat de slachtoffers niet in de gaten hadden wat zich afspeelde, omdat misschien de melodie van de stem van de spreker werkte als een drug. Het rationele brein werd uitgeschakeld.

En dan komt de kater bij het wakker worden uit die roes, wanneer lichaam en ziel elkaar weer vinden bij het in beweging komen. Misschien zeggen wij na afloop: 'Dat was een mooi sprookje, maar te mooi om waar te zijn', en gaan wij weer over tot de orde van de dag. Wij kunnen dankzij de beweging volgend op het stilzittend en ademloos luisteren, onze gedachten weer 'op een rijtje' zetten en zo ons standpunt bepalen. En dat is dan ook voor velen de redding uit de roes, hadden wij dat altijd maar in de gaten. Wij zouden dan niet zeggen: 'Laat mij er eerst nog een nachtje over slapen', maar misschien: 'Laten wij eerst eens samen dansen en dan pas besluiten'. Dat zou een feestelijk bestaan worden.

De verschrikkingen, die ons soms als sprookjes worden voorgespiegeld door de geestige, beweeglijke spreker en waar wij ademloos naar luisteren, kunnen beter dansend worden beoordeeld op hun geloofwaardigheid. Misschien komen wij dan weer bij 'zinnen'. Omgekeerd kan het echter ook zo zijn dat wij al dansend zo in een roes verzeilen, dat ons alles op de mouw kan worden gespeld. Dan is het zaak dat wij eerst nog eens een nachtje slapen, voordat wij 'ja' zeggen. Om een harmonisch gedachtenpatroon te krijgen, moet er rust volgen op te veel beweging en beweging op te veel rust, zowel in het denken als in het doen.

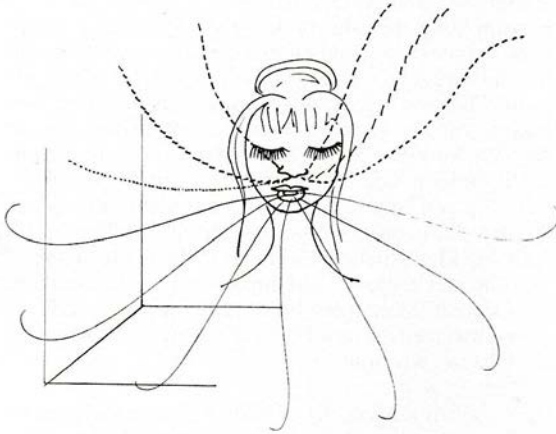
Als dezelfde staatssecretaris in ontspannen toestand een sprookje voorleest aan haar kinderen, luisteren de kinderen waarschijnlijk ademloos en hebben ze de meest kleurige fantasieën, waarna ze rustig kunnen slapen. Op die manier worden sprookjes waarheid.

Oefening 14

Bevrijd de kamer waarin je gaat werken van de spaghetti der accudraden.

Deze oefening is gericht op het gebruiken van je eigen gedachtekracht en visualisatievermogen.

Ga in het midden van de kamer staan. Sluit je ogen. Laat de atmosfeer van de kamer op je inwerken. Waarschijnlijk zul je met je innerlijke ogen kleuren of vormen zien. Realiseer je welke kleuren en vormen niet aangenaam zijn. Neem die vormen in je op door je ademhaling. Verander ze in je gedachten binnen in je lijf, in je longen en in je hart in die kleuren en vormen die aangenaam voelen, en adem die weer uit. Doe dat tot de kamer gevuld is met die kleuren en vormen die jij daar wilt hebben.



Als je het vervelend vindt om al die onaangename vormen in te ademen en ze op te nemen in je lijf, kun je het natuurlijk ook aan Moeder Aarde overlaten dat voor je op te knappen. In dat geval stuur je in gedachten alle kleuren en vormen die je niet bevallen via de vier hoeken van de kamer eruit en je laat ze in de aarde vloeien. Vanuit de aarde laat je dan weer binnenstromen wat je daar wilt hebben.

Maar waarom zou je Moeder Aarde zo hard laten werken, als je zelf zo'n prachtig transformatiesysteem in je hebt? Adem het negatieve in, transformeer het in het positieve en stuur dat weer de atmosfeer in.

De stressor: soms moet je al heel snel weer voor de schoonmaak zorgen, als andere mensen niet letten op de negatieve gedachtenvormen die ze uitzenden, maar vooral als jij je eraan gaat ergeren.

Oefening 15

Wil je weten of de speech waar je naar luistert met gevoel of zonder gevoel wordt gebracht?

Voorwaarde is dat de speech wordt voorgelezen.

Luister naar het verhaal dat voorgelezen wordt, of dat nu op de radio, televisie of in een zaal is. Vraag aan je buurman of aan een van je huisgenoten om op je sterke spier te drukken. Als je spier zwak test, terwijl je luistert naar de voorlezer, weet je dat de persoon te weinig beweeglijkheid in zijn oogspieren heeft. Hij weet derhalve niet wat hij voorleest, tenminste voor wat zijn gevoel betreft. Wij noemen dat een 'switched-off' lezer. Hij gebruikt zijn verstand, maar niet zijn gevoel.



Hetzelfde geldt voor jezelf. Vraag aan een huisgenoot om op je arm te drukken, terwijl je leest. Dat kan hardop zijn of zachtjes. Als je arm tijdens het lezen zwak test, doe dan het volgende. Je zet alle vingertoppen van de rechterhand op je navel.

Met de vingertoppen van de andere hand masseer je een punt, dat onder het sleutelbeen ligt opzij van het borstbeen. Eerst de ene kant, daarna de andere kant.

Terwijl je de massagepunten masseert draai je je ogen in de richting van de klok en je zegt het alfabet op: hardop.

Dan wissel je je handen. Je zet nu de vingertoppen van de linkerhand op je navel en je masseert met je linkerhand de aangegeven punten. Nu draai je je ogen tegen de richting van de klok in, terwijl je nog eens het alfabet opzegt.

Deze oefening is het meest geschikt bij hardop lezen. Als het gaat om zachtjes lezen, vraag dan aan je testpartner de twee massagepunten onder het sleutelbeen tegelijkertijd vast te houden met een hand, terwijl hij de andere op je navel legt. Jij leest intussen zachtjes.

Na ongeveer een minuut wisselt je partner zijn handen en je herhaalt de leesoefening. Dit laatste kun je ook voor jezelf doen, maar waarom zou je, als iemand anders het voor je wil doen? De stressor: in de politiek zou deze actie een aanleiding voor Kamervragen kunnen zijn. Die zouden dan echter beter beantwoord kunnen worden.

Laat je emoties de vrije loop

Het zal je niet in dank worden afgenomen, als je je tranen bij iedere emotie de vrije loop laat, al zijn de beslissingen die genomen worden ook om te huilen. Tranen worden vaak gezien als een teken van onmacht, en misschien is dat ook wel zo. Het is vaak het laatste redmiddel dat wij hebben. Onder invloed van een teveel aan spanningen worden je tranen uiteindelijk naar buiten geperst, en dat lucht lekker op. Het is echter wel lastig als je in een positie geraakt bent, waar je tranen zo los zitten, dat je bij het minste of geringste moet janken. Je gaat je dan behoorlijk opgelaten voelen. Men zegt dat vrouwen eerder janken dan mannen, dat is dan ook hun redding onder te hoge spanning.

Mannen maken hun spieren daarentegen harder en dus minder gevoelig voor signalen. Ik heb niets tegen lekker janken op zijn tijd, maar ik moet mij er daarna niet rot over voelen. Ik moet me er niet voor hoeven te schamen. Dat vraagt om een andere kijk op emoties.

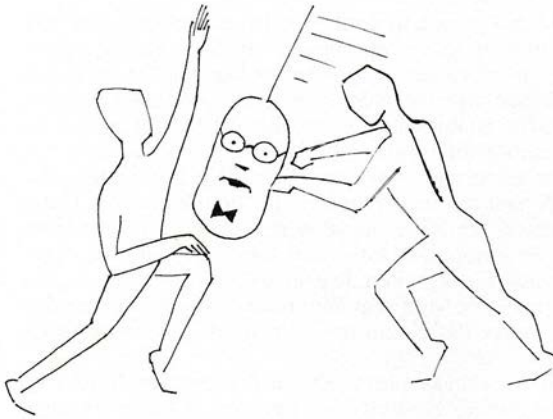
Haal het woord emotie uit elkaar en maak er E (energie) Motie (motion = beweging) van. Emotie is dus energiebeweging, en dat is ook wat het is. De emotie is niet datgene wat ons overkomt maar de reactie van het lichaam op dat gegeven. In emotionele tijden komen er zoveel dingen op ons af die wij niet kunnen overzien (omdat wij onze beide breinen niet tegelijkertijd kunnen gebruiken), dat het lichaam zich moet redden door allerlei spieracties. Vluchten of vechten, verlammen of verstijven. Aangezien wij aan die signalen in het algemeen geen gehoor geven, moet het lijf waarin inmiddels zoveel stress-hormonen gedumpt zijn, wel een andere uitlaapklep zoeken. En dus janken wij tranen van verdriet, pijn, woede, frustratie en altijd van onvermogen. Daar is niets tegen, maar als je niet te kijk wilt staan, doe dan iets anders.

Oefening 16

Laat je lijf de energie-motie oplossen.

Stel voor jezelf vast of het gegeven dat je in de E-motie gestort hebt, te voelen is in je spieren. Als het gegeven je razend maakt, heb je te doen met een vechtreactie.

Als je er verschrikt of verdrietig van werd, heb je wellicht te maken met een vluchtreactie. Bij de vechtreactie ga je zeer snel met je armen boksbewegingen maken. Bij een vluchtreactie ga je razendsnel kruisloopbewegingen maken.



Beide oefeningen zijn in het algemeen effectiever dan werkelijk iemand op zijn gezicht slaan of werkelijk wegvluchten.

In het eerste geval ga je de bak in, in het tweede geval moet je een plaats hebben, waar je heen kunt vluchten.

En die zijn er niet, behalve misschien de w.c. Ga daar maar heen als je toch echt nog moet janken en als er geen schouder in de buurt is om dat tegen te doen. De stressor die eraan gekoppeld is: zorg dat je genoeg ruimte om je heen hebt zodat je jezelf geen blauwe plekken bezorgt.

Op deze manier haal je je blauwe plekken van je ziel maar je moet ze natuurlijk niet op je lijf overbrengen.

Ik was even mijzelf niet

Dat hoor je vaak zeggen: ik was even mijzelf niet. Of: het ging even buiten mij om. Of: ik was buiten mijzelf van woede, bijvoorbeeld. Of: ik kocht dit of dat in een vlaag van verstandsverbijstering. Of, de misdaad werd begaan op een moment dat de persoon niet toerekeningsvatbaar was.

Er zijn legio van dit soort uitdrukkingen: zij zijn waar en niet waar. Waar het je body betreft is deze uitdrukking eigenlijk nooit waar. Elke actie die wij ondernemen, doen wij zlf met ons eigen lijf. Ik kan nu eenmaal nooit gebruik maken van het lichaam van een ander om dingen voor mij te doen in de strikte zin van het woord.

Dat ik soms het gevoel heb dat er dingen zijn die buiten mij om gebeuren, heeft met heel andere dingen te maken. Het heeft te maken met de mate waarin ik op een gegeven moment gebruik kon maken van mijn hele persoonlijkheid, van mijn hele zelf, zoals ik in deze wereld ben. Het gevoel over wie ik ben en wat ik kan zetelt in mijn dominante brein. Ik handel met mijn volle verstand, wanneer ik over dat handelen ook een gevoel heb.

Ik denk dat er in het algemeen niet zo erg veel kille, berekende misdaden gebeuren. En ik denk ook dat er met zo erg veel besluiten genomen worden, die willens en wetens tot nadeel van andere mensen werken.

Veel van deze besluiten worden, denk ik, genomen wanneer de persoon, die dat besluit genomen heeft, geen invoelend vermogen tot zijn beschikking had op het moment van de beslissing.

Zijn persoonlijkheidsgevoel was op dat moment niet aanwezig. Ons persoonlijkheidsgevoel laat het vaak afweten, als wij dingen moeten doen die wij niet kunnen overzien. Onder stress kan het zijn dat wij dat contact met ons innerlijk zelf, of met onze ziel, verliezen. In onze vroegste kinderjaren ontwikkelen wij ons IK-gevoel. Dit gevoel zetelt in ons brein, maar ook in ons hele lijf.

Als wij de kans hebben gekregen onze gecoördineerde beweging onbelemmerd te ontwikkelen, houden wij ook een beter contact met onszelf. Maar stel je nu eens voor, dat je van oorsprong linkshandig bent, met een rechter-brein dominantie.

Het ik-gevoel zetelt, zoals gezegd, in het dominante brein. De wereld waarin ik leef is meer ingesteld op de rechtshandigen. Sommigen van ons werden ook nog gedwongen rechtshandig te worden, op straffe van een tik op de vingers als je niet met je rechterhand een handje gaf. Geef eens het goede handje.

Ik kom nog steeds mensen tegen die die ellende aan den lijve hebben ervaren. Als je met je niet-dominante hand iets doet, zul je minder overzicht hebben over alles wat je doet.

Ik ken mijzelf het best, als ik mijn dominante brein en dus mijn persoonlijkheidsgevoel kan inschakelen bij die dingen, die ik doe. Mijn rechter brein activeert mijn linker lichaamshelft en mijn linker brein activeert mijn rechter lichaamshelft.

Dit is wel een heel erg globale stelling als het gaat om levensfuncties in het algemeen. Wij activeren uiteraard beide breinhemisferen de hele dag door, bij alle levensfuncties die er zijn. Maar als het erom gaat werkelijk onder alle omstandigheden, te voelen wie wij zijn en daar ook nog rationele verklaringen aan te kunnen koppelen, leven wij zo harmonieus mogelijk en blijven wij onder alle omstandigheden beter bewust van onszelf.

Het heeft in dit verband niet zo erg veel zin voor iemand die van linkshandigheid veranderd is in rechtshandigheid, weer te veranderen. Hij kan beter leren beide handen te gebruiken.

Hetzelfde geldt voor oog- en oor-dominantiepatronen, al heeft niemand daaraan kunnen knoeien.

Dominantiepatronen zijn een genetisch gegeven. In feite maakt het dus weinig verschil hoe dat patroon is opgebouwd zolang er geen belemmeringen in het gebruiken ervan worden aangebracht. Hoe meer gecoördineerde beweging, des te minder contactverlies met jezelf. Je kunt jezelf blijven onder allerlei omstandigheden.

Oefening 17

Dubbel schrijven in de goede zins des woords.

Neem een groot vel papier en prik dat op de wand. Neem nu twee gekleurde stiften en schrijf met beide handen tegelijkertijd iets op. Dat kan je naam zijn, of een hele zin. Bijvoorbeeld: 'Ik ben Karel en ik weet wie ik ben'. Je ene hand zal in gewoon schrift schrijven en je andere hand in spiegelschrift. Beschouw het spiegelschrift ook werkelijk als een spiegel voor jezelf.

Hoe vaker je de oefening doet, des te meer je zult gaan merken dat beide handen precies hetzelfde schrift maken, al is dan de ene kant in spiegelschrift. Je kunt je op die manier ook uitleven in de meest fantastische scheldwoorden, of natuurlijk ook in lieve dingen, die je niet zo gemakkelijk kunt zeggen. Of maak er prachtige tekeningen van.

Vanaf nu zal je linkerhand weten wat de rechter doet en omgekeerd.

De stressor: je zult er zoveel plezier in krijgen dat het behang van je vrienden en kennissen eronder gaat lijden. Niet iedereen heeft altijd grote vellen papier in huis.



Het een kan niet zonder het ander. Wij hebben elkaar nodig voor ons voortbestaan

De wereld ziet er in mijn beleving uit als een tekening van Escher, zo'n tekening, waarin vissen en vogels tegelijkertijd ontstaan uit elkaars vorm. Zo gaat het ook met ons mensen. wij beïnvloeden elkaar hoe dan ook. In de tekening van Escher is iedere vorm zo getekend, dat bij de minste afwijking de andere vorm ook beïnvloed wordt. Niet alleen die twee, die het dichtst bij elkaar getekend zijn, het hele plaatje verandert als er een vorm verandert.

Als de een groter wordt, komt er te weinig plaats voor de ander.

Als ik te groot word in mijn expansiedrang, blijft er te weinig plaats over voor de ander. Ik kan voelen wanneer ik te groot word, of te klein, omdat de omgeving daarop reageert met diverse reacties. In het ene geval zullen de anderen zeggen: 'je laat ons te weinig ruimte'. In het andere geval zullen zij misschien zeggen dat ik mij niet zo moet laten onderdrukken, andersneeuwen of wegduwen.

Wat er ook gezegd wordt, in ieder geval is er voor beide partijen een stressor te melden. Voor de een, omdat hij te weinig ruimte krijgt en voor de ander omdat hij te weinig ruimte geeft. Al dringt het niet altijd tot ons dagelijks bewustzijn door, toch is er een lijfelijke aanpassing aan de situatie nodig. Als wij elkaars opmerkingen zouden beluisteren en er moeite voor zouden doen ze werkelijk in te voelen, met ons hele wezen, zou er veel eerder weer een harmonische beweging tot stand komen.

Mensen die op een gegeven moment, om wat voor redenen dan ook, te dik worden, doen iets om geen last meer te hebben van die dikte, want dikte voel je. Al is het alleen al het lijfelijke gevoel dat de band van je rok knelt en dat het een noodzaak voor je wordt de eerste haakjes open te maken om beter te kunnen ademen. Om dat beklemde gevoel kwijt te raken gaan we een grotere maat rok kopen of een dieet houden om af te vallen, zodat de rok weer past.

Het gaat er nu niet om te ontdekken of die dikte gezond of ongezond is in de zin van ziek worden. Het gaat om dat signaal dat de body beperkt wordt in zijn beweeglijkheid, omdat de directe omgeving, de rokband, vindt dat het lijf te veel ruimte inneemt. Daar moet harmonie in gebracht worden.

Als dat niet gebeurt zal de omgeving, de rokband, eerst reageren met een waarschuwing. De knopen springen eraf. Als dat niet helpt, zal de band scheuren. En als dat ook niet helpt, scheurt de hele rok uit elkaar. De reacties worden agressiever naarmate de tijd, die nodig is voor harmonisatie van de verhoudingen, langer duurt en naarmate er minder acht wordt geslagen op de gevoelssignalen. En beide partijen zijn de klos. Arme rok, arme dikzak.

Omgekeerd geldt hetzelfde. Als de rok behoort bij het sterke soort, het waarlijk beklemmende soort, kan het zijn dat de persoon die de rok draagt en die wel expansiedrang heeft, zo tegengehouden wordt door die rok, dat hij uiteindelijk blauw en paars aanloopt en stikt.

Deze vergelijking kun je naar alles en nog wat doortrekken. De ene vorm heeft de andere nodig om een gevoel van harmonie te krijgen. Zouden wij geen rokken nodig hebben en vrij en blij in ons blootje kunnen rondlopen, dan zou die stressor alvast opgeheven zijn. Het is waarschijnlijk niet zo verwonderlijk, dat de onderlinge relaties in naturalistenverblijven zo soepel zijn, tenminste voorzover het gaat om de beknelling van de kleren.

In onze cultuur, en evenzo naar ik mag aannemen in alle andere culturen, heeft de een altijd de ander nodig. Mensen zijn niet geschapen voor de absolute eenzaamheid. Wij hebben, hoe dan ook, andere schepselen nodig om te kunnen bestaan: mensen, dieren, planten of wat dan ook. Wij moeten iets hebben om onze communicatie op gang te houden. Wij hebben voortdurend impulsen nodig om ons stress-regulerend mechanisme aan het werk te houden, al geloven wij daar niet in. Gezondheidszorgers hebben zieken nodig, al beweren zij het tegendeel. Rechters hebben misdadigers nodig, al beweren zij dat de criminaliteit tot de bodem bestreden moet worden.

Misdadigers hebben slachtoffers nodig, al handelen zij soms uit onmacht en hebben zij later wroeging en spijt. Schrijvers hebben lezers nodig, moeders kinderen, regeringen onderdanen, enzovoort, enzovoort. En ieder individu heeft het nodig om zijn eigen unieke vorm en wezen in harmonie te houden. Hoewel wij ons in stilte bewust zijn van de onderlinge patronen waarin wij verweven zijn, wil dat nog niet zeggen dat wij ons niet gloeiend kunnen ergeren aan die patronen. Dat houdt ons dan ook in leven op deze planeet. Het zijn werkelijk voor ons rationele verstand onbegrijpelijke mechanismen.

Wij weten allemaal dat de vervuilende industrieën ons milieu naar de knoppen helpen. Als echter een fabriek met sluiting wordt bedreigd, gaan wij demonstrenen in verband met de werkloosheid die daardoor ontstaat.

Wij weten allemaal dat er in de gezondheidszorg de meest wanstaltige en levensbedreigende therapieën worden toegepast, maar wij sluiten wel verzekeringen af, die ervoor moeten zorgen dat wij al die wanstaltigheden kunnen betalen. Wij weten dat er in de alternatieve gezondheidszorg wanstaltig veel 'mag niet-' en 'moet niet'-regels en dogma's zitten. Toch wordt deze geneeskunst inmiddels gezien als de heilige koe.

Wij willen grootgebracht worden en tevens klein gehouden. Wij zijn te jong voor het een en te oud voor het ander.

Wij laten ons beperken en klagen steen en been over de opgelegde beperkingen. En iedere oorlog wordt uitgevochten voor God en vaderland, aan beide kanten van het slagveld. Wat een dynamiek.

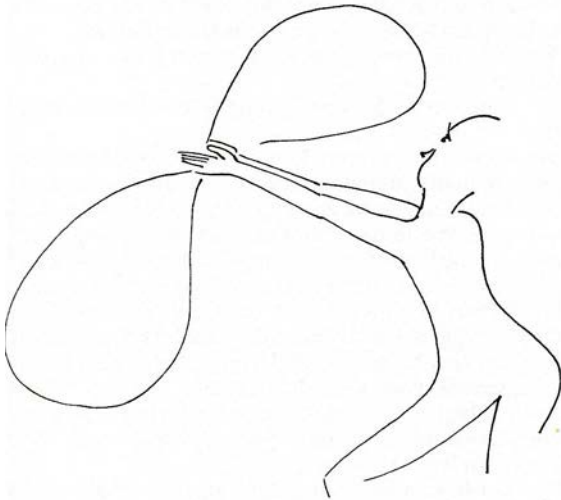
Zolang de wereld bestaat hebben wij al met deze wetten te maken. Het donker bestaat dankzij het licht en het licht dankzij het donker. Het yin bestaat dankzij het yang en dat is de eeuwige golf van beweging. Wanneer er een teveel van het een bestaat, slaat de golf om naar de andere kant, waar een tekort is. Als wij te lang kort worden gehouden, worden wij agressief en nemen wij wat wij nodig hebben om weer in balans en harmonie te geraken, anders plegen wij bij wijze van spreken zelfmoord.

En om wat dan ook te nemen, moeten wij ons lichaam in beweging zetten, gestuurd door de ideeën van de geest. Het is echt fantastisch dat het zo werkt.

Oefening 18

Een oefening voor het harmoniseren van de beweging in ons en buiten ons.

Als de bijen met elkaar dansen, doen zij dat in een specifiek patroon, zo heb ik mij laten vertellen. Zij dansen in de vorm van een lemniscaat. Als je een vlieger oplaat, zul je zien dat deze stijgt en daalt in de vorm van een lemniscaat. In beide gevallen geldt, dat er in de lucht een harmonieuze beweging moet zijn. Als wij onszelf niet in harmonie voelen en ons opgefokt voelen door allerlei omgevingsfactoren, kunnen wij voor onszelf weer een gevoel van harmonie en innerlijke rust bereiken door de beweging van de lemniscaat te maken.



Je strekt je armen recht vooruit. Je richt je blik op de toppen van je vingers. Beschrijf nu met je uitgestrekte armen grote lemniscaten in de lucht. Ze kunnen horizontaal en verticaal zijn, en ook beide in de vorm van een bloem met gelijke blaadjes. Hoe meer je je lijf bij deze beweging inschakelt, des te lekkerder het voelt. Maak de lemniscaten zo groot mogelijk. Ga door je knieën en beweeg ook in je taille. Blijf de beweging volgen met je ogen. Maak de beweging altijd door eerst naar boven te gaan met de armen en ook nog het liefst tegen de richting van de klok in.

De stressor: bij deze oefening zou je jezelf eigenlijk moeten verplichten je collega's te vragen met je mee te doen.

Want ook de atmosfeer in de ruimte waarin je werkt wordt door al die bewegende armen en lijven positief beïnvloed.

Leren, internaliseren en begrijpen

Alle kinderen moeten naar school: dat gebiedt de leerplicht. Plicht betekent dat je doet wat je doen moet, ook al komt je hele wezen daartegen in opstand. Het is eigenlijk wel gek dat wij ons allemaal houden aan wetten, waar wij allemaal de pest aan hebben. En het is altijd voor ons 'eigen bestwil'. Tot aan ons vierde jaar is leren een feest en zeker geen plicht.

We leren ons in de eerste jaren van ons leven te pletter.

We leren lopen, praten, klimmen, draven, drammen, klieren, manipuleren en nog veel meer dingen. Kortom, we leren wie we zijn en wat we ons kunnen permitteren. We leren complimentjes in ontvangst nemen; op die leeftijd mag dat nog. Hoe harder wij kunnen lopen, des te beter het is en hoe meer wij praten, hoe liever. Wij mogen ook de meest afschuwelijke dingen zeggen. En al blozen onze ouders over wat wij zeggen in het bijzijn van anderen, in het geniep geven ze ons gelijk want wij hebben gelijk.

Wij hebben nog dat feilloze gevoel voor wat goed voelt en wat niet. Ons lijf is nog soepel genoeg om dat aan te voelen.

Het wordt ons niet altijd in dank afgenomen als wij de waarheid zeggen, soms levert ons dat een klap op. Omdat wij de waarheid zeiden, en liegen mogen wij ook al niet.

Tot aan het vierde jaar is daar onder verder normale omstandigheden nog wel overheen te komen. Maar dan! Dan begint de school.

Ik moet nu leren stilzitten, terwijl ik tot nu toe werd aangemoedigd om te bewegen. Ik mag niet meer alles zeggen wat mij voor de mond komt, want sommige woorden hoor je niet te zeggen. Je kunt je afvragen waarom die woorden dan wel bestaan.

Vooraf woorden van drie letters zijn uit den boze. Nog maar een paar weken geleden, voordat ik vier werd, gniffelden de mensen erom als ik ze zei. Als vierjarige zijn deze dingen moeilijk te snappen. Tot nu toe begreep ik ook bijna meteen alles wat ik deed of leerde. Ik nam de informatie als het ware mee in mijn beweging, speelde ermee en begreep het.

Maar op school begint de alles-is-anders show. Van nu af aan moet ik stilzitten, opletten en doen wat alle anderen ook doen. Mijn eigen initiatieven worden een stuk minder gewaardeerd. En er wordt zelfs gedreigd met straf, wat dat dan ook wezen mag. Soms betekent dat, dat ik nog stiller moet zitten, terwijl mijn hele kleine lijf erom schreeuwt te bewegen. Stilzitten is op zich al een straf. Ik kan het dan ook niet laten na schooltijd al het katekwaad uit te halen dat ik maar bedenken kan.

En de gelukkigste momenten op school worden de momenten, dat ik kan wegdromen en in mijn verbeeldingen die dingen kan oproepen, die mij herinneren aan: 'Toen alles nog mocht'. Die herinnering vervaagt echter spoedig onder de druk, die de school betekent.

Ik zag ooit een bordje hangen in een Amerikaans Kinesiologie-instituut, waarop geschreven stond: 'Homework is brain damage'. Huiswerk is hersenbeschadiging. Voor velen werken scholen en schoolsystemen ook hersenbeschadigend. De hausse van kinderen met leerproblemen groeit gestaag. Dat is behoorlijk alarmerend, als wij ervan uitgaan dat mensen een groot gedeelte van hun leven op school doorbrengen. In plaats van leren een feest te vinden, worden de kinderen verveeld en vervelend. Wat is er ook voor grap aan allerlei dingen te moeten leren die allang bekend zijn, die altijd teruggrijpen op het verleden en die niet creatief zijn?

Natuurlijk is een aantal dingen handig om te weten.

Lezen, schrijven en rekenen moet je kunnen, als je je in deze wereld wilt handhaven. Lezen is zo heerlijk, het kan je kijk op de wereld totaal veranderen en het brengt je verbeelding op

gang. Ik merk echter dat heel veel kinderen de pest hebben aan lezen. Echt lezen is geschreven taal omzetten in verbeelding.

Maar hoe kun je je iets verbeelden, als je brein niet op verbeelding is afgestemd en hoe kun je je nog iets verbeelden als je te vaak te horen krijgt: 'Dat is alleen maar verbeelding'?

De verbeelding maakt echter dat wij dingen kunnen realiseren. Er bestaat een uitdrukking: als je je niets verbeeldt, ben je ook niets en lijnrecht daartegenover staat de uitdrukking: 'je moet je niet zoveel verbeelden'. Word daar maar wijs uit.

Daar word je dan ook niet wijs van, daar word je niet goed wijs van.

Wijs worden wij, als wij wat wij leren ook internaliseren. Internaliseren kun je vertalen met 'in je opnemen'. In ons opnemen wat wij leren, wil zeggen dat het geleerde een wezenlijk deel van ons wordt. De moleculen van de leerstof zijn als het ware gefuseerd met de moleculen van ons wezen. Er is op die manier een hechte verbintenis ontstaan, die niet ontkoppeld kan worden, anders dan door een traumatische gebeurtenis in psychologische, chemische of structurele zin. Het fijne van geïnternaliseerde kennis is ook, dat wij die kennis ongelimiteerd kunnen uitdelen, zonder ze echt kwijt te raken. Integendeel, het uitdelen van kennis verhoogt in het algemeen de eigen kennis.

Het tegenovergestelde van leren en internaliseren is het zogenaamde 'uit het hoofd' leren of het van buiten leren. De uitdrukkingen spreken al voor zich: 'uit en van buiten'. De kennis die aan de buitenkant blijft zitten, waait bij de storm van het eerste het beste proefwerk weg. Als je de scholieren vraagt na een week nog eens hetzelfde proefwerk te maken als de week daarvoor, zal vaak blijken dat ze er niets meer van weten. Zij hadden het bewuste proefwerk zodanig van buiten geleerd, dat de kennis niet kon beklijven. Dat is tijdsverspilling en energieverspilling. Het opnemen van kennis is bijna vergelijkbaar met de manier, waarop wij emulsies maken, die niet meer uit elkaar te halen zijn in hun oorspronkelijke samenstellingscomponenten. Zoiets als mayonaise.

Als je eieren, olie en azijn onder voortdurend bewegen bij elkaar voegt, krijg je mayonaise. En je bent knap als je van die emulsie weer eieren, olie en azijn kunt maken.

Zo ziet geïnternaliseerde kennis er voor mij uit: de kennis is zo zeer deel van je geworden, dat je deze op een smakelijke manier kunt spui(t)en. Mensen, die op die manier met hun geïnternaliseerde kennis omgaan, zijn de smaakmakers van de maatschappij. Wij zijn allemaal in het bezit van heel veel van die mayonaise, maar de glazen wand van de pot weerhoudt ons er vaak van vrijelijk met die kennis om te gaan.

Wij denken dikwijls dat ons innerlijk weten voor anderen niet te pruimen is, omdat wij vaak de verschillende componenten van dat weten niet meer kunnen terugvinden. Dat wil zeggen, dat wij de stappen, die wij hebben ondernomen om aan die zekere kennis te komen, niet meer kennen. Die stappen hebben zich zodanig met ons wezen vermengd, dat wij er een geheel mee geworden zijn. Daarom zeggen wij ook: 'Ik weet dat het zo is, maar vraag mij niet hoe bet in elkaar zit'. En in plaats van om waardering, roept deze uitspraak om 'bewijsvoering' van degenen die alles op een rijtje willen zien. Met die personen is het slecht uit eten gaan, eerst een rauw ei, dan een slok azijn, dan een scheut olie. Na die maaltijd moet je behoorlijk springen om het zaakje gemengd te krijgen.

Oefening 19

Een oefening, die je kan helpen bij het internaliseren van de leerstof, wat dat ook moge zijn. Ga ontspannen zitten in een comfortabele stoel. Adem rustig in en uit, tot je voelt dat je lichaam goed ontspannen is. Neem een stoel, waarin je je wervelkolom goed recht kunnen

houden. Lees in deze ontspannen toestand de leerstof eenmaal door, zodat je ongeveer weet waar het over gaat. Neem nu het boek of de tekst opengeslagen op je knieën.

Sluit je ogen en visualiseer dat de letters van de tekst plus hun betekenis in je lichaam worden opgenomen.

Bij iedere ademhaling adem je de letters in die uit het boek komen en zich in je hele lichaam verspreiden, terwijl ze zich hechten aan je cellen. Terwijl ze dat doen, voel je hoe ontspannen je lichaam doorademt, terwijl de kennis zonder moeite een deel van je wordt.

Je leert de tekst niet van buiten, maar de begrippen en het begrijpen worden een wezenlijk deel van je. Doe dit zo lang je denkt nodig te hebben.



Wanneer je onrustige gedachten gaat krijgen, je begint bijvoorbeeld nieuwsgierig te worden of deze manier werkelijk werkt, doe je je ogen langzaam open. Adem nogmaals diep door en lees de tekst nog een keer ontspannen door. Waarschijnlijk weet je nu werkelijk wat er staat.

Als je een aardige partner kunt vinden, kun je ook vragen of hij of zij je de tekst langzaam wil voorlezen, terwijl jij in de ontspannen houding zit en rustig doorademt. Sommige mensen zijn beter in staat kennis op te nemen, als zij het horen.

Een aardige aanvulling op deze oefening is: vraag je partner een spiertest voor je te doen, terwijl je naar de rechterkant van de pagina kijkt. Daarna een test terwijl je naar de linkerkant van de pagina kijkt. De mogelijkheid bestaat dat de zetter, die het boek gedrukt heeft, alvorens het werd gedrukt onder stress handelde. Die vibratie kan, hoe zot het ook klinkt, nog steeds aanwezig zijn in je boek. Mocht je spiertest een zwak resultaat geven, maak dan met je hand draaibewegingen tegen de klok in over de pagina.

Als je nu weer test, zal je arm sterk blijven en wordt de stof beter opgenomen in je systeem. Het is te maf, maar het werkt.

Het 'gezonde' scepticisme. De 'gezonde' kritiek en de discriminatie.

Soms zeggen mensen als zij een lezing of een demonstratie hebben meegemaakt met als onderwerp spiertesten en lichaamscommunicatie: 'U begrijpt zeker wel, dat ik nog een dosis gezond scepticisme heb overgehouden, na hetgeen U heeft verteld'. Als die dosis betekent dat het scepticisme bij aanvang van de voordracht of lezing nog groter was, is dat natuurlijk fantastisch.

Meestal is dat echter niet zo. Het scepticisme wil zeggen, dat men twijfelt aan een bepaald standpunt, omdat het ongeloofwaardig lijkt. Het standpunt is dus het ongeloof waard. Toch zal niemand ooit de zaal verlaten, zonder dat de lezing hem heeft geraakt. Of ze zeggen soms: 'Tegen de tijd dat ik hierin geloof zal ik U opbellen'. Hoe dat 'geloof dan tot stand komt is mij niet geheel duidelijk.

Allerlei andere 'geloven' worden zonder enige vorm van discriminatie aangehangen. Er zijn allerlei groeperingen, die zelfs beweren dat er maar één geloof is: het ware. En omdat dat zo is, maken al die 'ware geloven' elkaar af. Het maakt niet uit of het om godsdiensten gaat of om geneeswijzen.

De zoektocht naar de 'waarheid' is een onrustig gegeven.

Mensen kunnen doodziek worden naar lichaam en ziel, omdat zij die ene waarheid koste wat kost aanhangen.

Als wij onze focus niet van tijd tot tijd veranderen, worden onze ogen star.

Gezond scepticisme bestaat niet, maar discriminatie is een andere zaak. Men moet dit niet verwarren met rassendiscriminatie of iets dergelijks. De discriminatie heeft waarschijnlijk meer te maken met het aanhangen van de 'ene waarheid', wat die voor die persoon dan ook moge inhouden. Met discriminatie bedoeld ik het tegenovergestelde van kritiek leveren. Het leveren van kritiek is een populaire bezigheid. Wij doen er zoveel mogelijk aan mee. Kritiekloos luisteren is een vorm van domheid, zeggen wij. Kritiek is echter meestal gebaseerd op dingen, die wij in een eerder stadium hebben geleerd en die, dat moet er bij vermeld, wij als een dogma hebben aanvaard.

Als wij een dergelijk soort kritiek leveren, zeggen wij bijvoorbeeld: 'Dat kan niet, ik heb altijd geleerd dat...' De intelligente mensen leveren kritiek. De dommen nemen alles voor zoete koek. Discriminatie is echter iets anders.

Discriminatie betekent onderscheid maken tussen het een en het ander. Onderzoek alles en behoud het goede. Voor mij wil dat zeggen, dat ik kan kijken en zien, kan horen en luisteren, kan tasten en voelen, kan eten en proeven. En als de informatie mij zintuigelijk aanstaat, kan ik deze opnemen in mijn systeem als iets dat bij mij past, en als iets, waardoor mijn ware gevoel niet wordt beïnvloed met onrust. Totdat ik iets anders tegen kom, dat beter voor mij voelt.

Dat betekent dan, dat ik zonder schuldgevoel 'dag' kan zeggen tegen het oude en 'hallo' kan zeggen tegen het nieuwe.

In wezen betekent dat een continu afscheid nemen en weer opnemen.

Daar blijven wij vitaal bij, omdat het om een continue beweging vraagt. Bewegingen die zich blijvend vasthouden aan oude doelstellingen, zijn gedoemd te sterven. Stilstand geeft rotting. Dat zou best wel eens kunnen betekenen, dat er in het geheel geen waarheid bestaat, maar dat er slechts momenten zijn van diep doorvoeld begrip. Als ik iets begrepen

heb, is het werkelijk een deel van mij geworden, en dat deel kan ik weer loslaten op het moment, dat er een ander begrip komt opdagen.

De zinnigheid van de zintuigen

Alle mensen zijn onder normale omstandigheden uitgerust met op zijn minst vijf zintuigen. Onder abnormale omstandigheden wil een van die zintuigen ons nog wel eens in de steek laten. De zintuigen zijn de componisten van de muziek, die wij spelen als levensconcert. Over het woord 'zin' alleen al kun je een boek vol schrijven.

De zintuigen maken dat wij kunnen waarnemen wat zich afspeelt in ons en buiten ons. Als alle zintuigen optimaal werken, hebben wij zelfs de kans dat het zogenaamde zesde zintuig ook nog een duit in het zakje doet. Zintuigen maken ons op allerlei dingen attent en wij reageren waan'zinnig' snel. Wij reageren vaak vanuit oude patronen op nieuwe zinswaarnemingen.

Het ruiken, tasten, proeven, horen en zien van allerlei dingen kan een heel verleden wakker roepen met de bijbehorende negatieve lading en ook een heel verleden van positieve herinneringen.

Hoe vaak denken wij niet terug aan een bepaalde smaak en zeggen wij niet: Toen heb ik zo ontzettend lekker gegeten, de smaak, zo ontzettend mooie muziek gehoord, het gehoor, zulke mooie dingen gezien, het gezicht, zulke zachte stoffen gevoeld, het gevoel, en al die verschillende geuren.... de reuk'.

Iedere stressor die wij ontmoeten heeft zijn connecties met de diverse zintuigen, soms met een, soms met alle vijf. Als de stressor maar groot genoeg is, verliezen wij onze zinnen. Wij raken dan buiten zinnen.

Heb je er wel eens over nagedacht, hoeveel van je diepste herinneringen opgeroepen kunnen worden door je zintuigen? Je moet het eens proberen. Je verbazing zal geen grenzen kennen. En wat nog erger is, je zult al die gebeurtenissen nogmaals totaal beleven. Oude waarnemingsherinneringen zijn vaak aanleiding om bepaalde dingen te doen, maar nog vaker een aanleiding om bepaalde dingen te laten. Als je de moed hebt je in het verleden te storten, doe dan de volgende oefening.

Weet wel, dat er ook een massa niet zulke leuke zintuiglijke herinneringen naar boven zullen komen. Als je daar niet mee geconfronteerd wilt worden, moet je het gewoon niet doen. Maar als je er afscheid van wilt nemen omdat je de stress van die herinnering werkelijk niet meer nodig hebt, is dit een goede kans om er afscheid van te nemen. Misschien is het fijn voor je als je een aardige partner kunt vinden, die je helpt bij deze oefening.

Oefening 20

Neem potlood en papier. Ga er eens rustig voor zitten. Ontspan je en kijk of je een chronologische volgorde kunt opschrijven van de dingen, die je in de loop van je leven hebt waargenomen met je vijf zintuigen. Als je jezelf ertoe zet terug te gaan naar die zintuigelijke herinnering die je je als eerste herinnert, komt de rest waarschijnlijk in chronologische volgorde te voorschijn. Maak een splitsing tussen wat je hebt geroken, gevoeld met je tastzin, gezien, geproefd en gehoord.

De stressor bij deze oefening is dat je opnieuw geconfronteerd zult worden met een heleboel oud verdriet, maar ook met een heleboel oude vreugde.

Het aardige van de oefening is dat je jezelf kunt bewijzen tot hoeveel je in staat was, zonder 'buiten zinnen te geraken'.

Als je in staat bent die herinneringen op te schrijven, wil dat namelijk ook zeggen dat je ze allemaal over- leefd hebt.

Van elk van die herinneringen kun je op die manier een overwinningsverhaal maken. In de zin van: 'Dat heb ik allemaal meegemaakt, en weet je, ik leef nog steeds'.

Toen ik deze oefening voor mijzelf deed terwijl ik dit boek schreef, viel ik van de ene verbazing in de andere. En ik dacht elke keer opnieuw -niet te geloven- ik leef nog steeds.

Het helpt zeer bij relativiseringsprocessen.

Wanneer je de herinneringen hebt opgeschreven, neem je ze een voor een in gedachten en maakt in gedachten een foto van de herinnering. Je neemt dus in gedachten een flitsapparaat, je maakt een foto, de foto rolt kant en klaar uit je apparaat en je ziet hoe de beweging uit de scène weg is.

Zonder beweging in het beeld kan er geen stress meer aan gekoppeld worden. Je fotoalbum wordt meer en meer gevuld met de foto's van je verleden. Het helpt als je partner intussen zijn ene hand op het voorhoofd legt en de andere hand op het achterhoofd.

Daarmee bevordert je de stress-regulering vanuit het brein, omdat dat op deze manier van meer vitaliteit wordt voorzien.

Ik denk dat veel mensen zullen zeggen dat dit gevaarlijk is omdat je het verleden moet laten rusten. Daar hebben ze gelijk in. Maar het verleden rust niet eerder dan op het moment dat de stressvolle beweging eruit is. Als dat zo is, zal het verleden ons niet meer plagen.

En zolang het verleden ons plaagt, kunnen wij onmogelijk zeggen: 'Te gek, dat ik dat allemaal mocht meemaken. Ik heb het allemaal glansrijk overleefd, ik leef nog steeds.'

Zintuiglijke herinneringen

Ik zei al dat ik, toen ik deze oefening voor mijzelf deed, van de ene verbazing in de andere rolde. Ik kwam tot de ontdekking dat ik net zoveel in het verleden leefde als in de toekomst, en dat het heden er nauwelijks aan te pas kwam. Wij leven zagezegd achteraf en in het voren. Als ik daar nog aan denk! Als ik daar al aan denk! Dan krijg ik nog hartkloppingen, of, breekt het zweet me al vast uit.

Kortom, wij besteden veel tijd aan verleden en toekomst en dat brengt met zich mee dat er weinig tijd voor het heden overblijft. Een herinnering die mij nog altijd een gevoel van diepe schaamte gaf en waar ik nog steeds een rooie kop van kreeg elke keer als ik op bezoek kwam bij lieve vrienden, die het incident allang vergeten waren, was bijvoorbeeld dat ik ooit eens kotste over hun kamerbreed tapijt, toen ik wodka en wijn door elkaar gedronken had, om eindelijk in slaap te vallen na een reis tussen twee continenten. Dat was voordat ik wist, hoe je met een jetlag moet omgaan.

Ik zag die vlek nog een aantal jaren op het tapijt, en iedere keer rook ik dat geurtje weer. Het beïnvloedde mijn visites. Zij hadden er klaarblijkelijk geen last van, want ik ben nog altijd zeer welkom.

Kijk, dat bedoel ik nou. Dat soort herinneringen heb je niet nodig, ze bederven je plezier. Ik heb er tenslotte geen gewoonte van gemaakt om over kamerbrede tapijten te kotsen. Als ik nu naar de foto kijk kan ik zeggen: 'O ja, dat is mij ook nog eens overkomen'. Met een grijns, maar nooit meer met hartkloppingen. In het dorp waar ik vroeger woonde was een vrouw, die elke dag naar de kerk ging. Het was in de tijd dat de nylonkousen in zwang kwamen. Toen ze op een dag naar de kerk ging, sprong er een ladder in haar kous. Dat gebeurde altijd met die krengen. Wat er met het been in de kous gebeurde was erger. Maanden later zei ze nog steeds: Toen die ladder in mijn kous sprong, kreeg ik een koud been van schaamte. Ik voel het iedere keer weer als ik eraan denk.' Wie weet heeft ze later spataderen gekregen, dat vertelt de geschiedenis niet. Maar koude voeten had ze zeker.

Als je werkelijk de moed had om in je oude zintuiglijke herinneringen te duiken en als je ontdekt hebt hoeveel van je vitale energie je daarin gestoken hebt, claim die energie dan terug. Zodra je de foto van de herinnering hebt gemaakt, zeg je: Ik neem de energie, die ik in die herinnering gestoken heb, terug. En ik zal die energie gebruiken voor het heden:

Als wij iedere dag even de tijd zouden nemen om 'gisteren' op de foto te zetten, dan zouden er heel wat psychotherapeuten zonder werk zitten. Maar die vinden wel een andere baan. Niet iedereen leest dit boek.

Wij leven achteraf en wij leven ook in het voren. Wij maken ons zorgen voor de toekomst. En wat dan nog!

Als de hemel valt, zijn alle mussen dood, en niet alleen de mussen neem ik aan. Stel je eens letterlijk voor dat de hemel valt. Dat kunnen wij niet eens, dus zal het zo'n vaart wel niet lopen.

Wij anticiperen op de toekomst met kommer en kwel en kwellen onszelf dus ook met stress-regulering vooraf. Wij maken allerlei plannen en schema's voor de komende tijd en als die tijd daar is, blijkt er altijd een razendsnelle aanpassing nodig te zijn voor onvoorziene omstandigheden. Je zesde zintuig moet wel ontzettend goed op dreef zijn, wil je in staat zijn alles te voorzien. Maar waar blijft dan het avontuur op heden? Ik denk dat het uitstekend is een aantal plannen van te voren uit te stippelen, met een ingebouwde tolerantie voor onvoorziene omstandigheden.

Soms verwijten wij anderen dat hun planning niet overeenstemt met de onze. Door onvoorziene omstandigheden gaat iets niet door. En ik had net tijd vrijgemaakt in mijn planning voor dat evenement!

Als ik over dat tijdverlies blijf doordrammen, ben ik die tijd inderdaad kwijt. De andere kant is, dat ik allerlei dingen kan doen, waar ik anders niet aan toe gekomen zou zijn, al is het alleen al slapen, waar ik mij anders de tijd niet voor gun. En een dag vol overgave mokken, is soms ook een goeie zaak. Mokken gaat gepaard met zwijgen en je kaken op elkaar houden, gegarandeerd dat je lijf na een uurtje of wat mokken antwoordt met geeuwen. Je valt dan in slaap en als je wakker wordt is het gemok over. Mits je een foto hebt gemaakt van de teleurstelling, anders begin je weer opnieuw. En na die verkwikkende slaap heb je nog een hele bende tijd over voor vandaag.

Oefening 21

Zet gisteren overboord.

Neem een minuut om te bedenken waar je gisteren over in zat, waar je bang voor was, en vandaag blijkt dat de angst ongegrond was. Je hebt de dag van gisteren zonder kleerscheuren overleefd. Als je het onderwerp hebt bedacht, ga dan terug in het gevoel van gisteren. Roep je angst en je zorg nog een keer lijfelijk op. Leg vervolgens een hand op je achterhoofd tegen je schedelbasis en een hand op je voorhoofd. Adem rustig en diep door tot het nare gevoel in je lijf wegebt.

Realiseer jezelf dat gisteren vandaag niet is.



De stressor die eraan gekoppeld is: je zult deze oefening morgen weer moeten doen, omdat je vandaag niet wilt geloven, dat het zo simpel is om van je spanning af te komen.

Nog een keer iets over tijdsbesteding

Spijt hebben over verloren tijd. Als ik de tijd anders had ingedeeld, had ik nog dit of had ik nog dat, enzovoort. Als ik mijn tijd op school vroeger niet zo verluimeld had, was ik nu... Het beroerde is, dat je de tijd niet opnieuw kunt besteden, tenminste niet de tijd, die met de klok te maken heeft.

Hoe langer wij doordrammen over de verloren tijd, hoe meer tijd wij weer verliezen, want doordrammen kost tijd. Wij hebben meestal niet in de gaten, dat wij de tijd besteden, zoals wij hem op dat moment besteden, met of zonder vreugde. De tijd besteed je maar één keer, maar de vitaliteit kun je terugclaimen; de vitaliteit die ik gebruik bij het spijt hebben over de verloren tijd. Bij de tijd staan wij altijd in het krijt. Er is een boek van Michael End, Momo en de tijdsparenders. Het gaat over een stadje, waar iedereen altijd tijd genoeg heeft. vooral tijd voor elkaar. Er wordt heel wat naar elkaar geluisterd en er wordt heel veel plezier met elkaar gemaakt.

Op een kwaai dag komt er een invasie van grijze mannetjes, keurig in het pak en zo koud als ijs. De grijze mannetjes propageren een systeem, waarbij mensen tijd kunnen sparen. Als je tijd over hebt zet je dat simpel op de bank en zo kun je tijd sparen, die je weer kunt opnemen als je het nodig hebt.

De mensen stinken erin en het stadje wordt een dorre stad. Zij sparen zoveel tijd dat er niets meer overblijft om van te leven. In de tijd die ze overhouden, moet iedereen in dubbel tempo leven. Geen tijd meer om lekker te koken, dan hoef je ook geen tijd te besteden aan eten. Geen tijd meer om met elkaar te praten, dan hoef je ook geen tijd te besteden aan luisteren. En dat scheelt een hoop tijd. Geen tijd meer om te leven, dan hoef je tenminste ook niet dood te gaan. En dat is mooi meegenomen.

Mijn voorstellingsvermogen over de tijd is zo slecht, dat ik altijd tijd te kort kom. Ik sta altijd rood bij de tijdbank, gelukkig wel. Als ik tijd over had, zou ik mij nog vervelen. Ik overschrijd allerlei 'deadlines', zonder overigens 'dead' te gaan. En ook de 'deadline'-stellers blijven gewoon in leven.

'Als ik dat eerder had klaargespeeld; als ik daar niet zo vroeg aan begonnen was; als ik dat ietsje later gedaan had'.

Wij hebben altijd net iets te vroeg of net iets te laat gereageerd. Soms was het valnet nog net niet klaar. En soms hebben wij precies goed gegokt. Een gok, dat is wat de tijd is. Wij moeten boeten als wij de tijd anders inschatten dan de ander.

Dat geldt voor het nakomen van afspraken, voor het betalen van belasting, voor het voeren van professionele hulpverleningsgesprekken. Een professioneel gesprek duurt zolang, anders wordt het 'leuterpraat'. Professioneel praten wordt betaald en 'leuteren' doe je niet in de tijd van de baas. De tijd van de baas, hoe zou hij eraan gekomen zijn?

Sommige artsen geven hun patiënten nog zoveel tijd te leven. In welke geheime kluis zouden zij die tijd opgeslagen hebben?

Een tijdje geleden zei iemand tegen mij: 'die vrouw leeft in de tijd van een ander'. Ze bedoelde haar schoonmoeder, die zoveel mogelijk tijd besteedde aan het opknabbelen van haar schoondochters tijd. En de schoondochter liet toe dat haar tijd daaraan opging, want als ze dat niet zou doen, kreeg ze de poppen aan het dansen!!

Een magisch spel. Wij doen het allemaal. Wij kijken toe hoe onze tijd wordt afgepakt en besteden dezelfde tijd vervolgens met toekijken hoe dat gebeurt. Tijd is het bezit dat wij ons het snelst laten afpakken. Daarom heb ik dan ook nooit tijd.

Als ik een goede oefening zou weten om tijd te sparen en die tijd dan ook werkelijk zou kunnen gebruiken op de tijd, dat ik hem nodig heb, zou ik haar zeker opschrijven. Maar ik heb niet eens de tijd om zo'n oefening te bedenken, laat staan om haar op te schrijven.

Een magische formule: O

Ik wil je een magische formule aan de hand doen. De letter 'O'.
Je kunt de uitspraak 'O' onder alle omstandigheden gebruiken.

'Je bent weer te laat...'
'O'

'Je eet ongezond'
'O'

'Je hebt mij beledigd'
'O'

'Je bent een onbenul'
'O'

'Ik ben ziek en jij moet mij helpen'
'O'

'Ik ben ongelukkig en jij trekt je daar niets van aan'
'O'

'Jij verdoet mijn tijd'
'O'

Enfin, ga zo nog maar een tijdje door.
Met 'O' zeggen, hoef je geen tijd in je verdediging te steken.

'Ik hou van je' 'O'.. 'Te gek'.

'Laten wij daar wat tijd aan besteden!!'

Door de glazen wand heen

Om onszelf een verkrampt leven te besparen, zullen wij iedere keer weer door de glazen wand van de stress heen moeten.

Hoe harder en stijver wij ons opstellen, des te pijnlijker dat wordt. Wij lopen onszelf tegen het glas te pletter. Op elk ogenblik in het leven wordt er een glazen wand opgetrokken, om welke reden dan ook. Soms is het glas zo schoon, dat wij het niet in de gaten hebben en dan komen wij met een schok weer bij onze zinnen.

Misschien is het goed onze zinnen zo te gebruiken, dat ze, in samenspel met het brein, de body en de spirit, het glas al op afstand kunnen ruiken, voelen, horen, zien en proeven. Hoe beweeglijker wij blijven, des te beter dat gaat.

Misschien is educatieve kinesie een hulpmiddel voor je.

C. Schasfoort-Spanbroek

Bosweg 4

9439 TL Witteveen

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Els Jansen

touch4els@hetnet.nl

Voor cursussen en cursusdata zie www.zichtverbreeders.nl

Beroepsopleidingen waarin o.a. het materiaal van Coby Schasfoort wordt onderwezen:

www.topki.nl

www.welkin.nl

De Beroepsvereniging voor Kinesiologie erkent de cursussen van Coby Schasfoort als volwaardige (na- en bij-)scholing.



Coby Schasfoort-Spanbroek

Blij met stress

Stressregulering door educatieve kinese

Stress- het is maar net hoe je ermee omgaat. Stress en stress-situaties kunnen hinderlijk of destructief zijn, maar dat is slechts een kant van de zaak. Stress stelt ons ook in staat echt mens te worden, uitdagingen aan te kunnen en tot waardevoller prestaties te komen. Door stress kunnen je relaties vitaler worden en de toekomst kan er meer perspectief door krijgen.

Wie streeft naar een leven zonder stress, zou zichzelf tekort kunnen doen. Dan is er sprake van minder kleur, minder diepgang.

Educatieve kinese is een geschikt hulpmiddel bij het omgaan met stress. Het is een verzameling technieken en methoden die de toegepaste kinesiology als uitgangspunt hebben. Coby Schasfoort heeft ze ontwikkeld en past ze toe in haar eigen praktijk en in de vele cursussen die zij in binnen- en buitenland geeft. Haar kijk op stress en hoe we deze volgens haar moeten hanteren, is nuchter en inspirerend.

ISBN 90-202-0739-3

Ankertjesserie 162

9 789020 207392