



***Body en Brein
Boosters
voor
Bezige
Mensen***

Stressregulering
via
elektrokinetische
reflexen

Coby Schasfoort-Spanbroek



© 1995 Hof van Axen Publishing

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of opgeslagen in een informatiesysteem zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. De ideeën in deze uitgave zijn vrij overdraagbaar.

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Schasfoort-Spanbroek, Coby

Body en brein boosters voor bezige mensen :
stressregulatie via elektrokinetische reflexen
door Coby Schasfoort-Spanbroek ; tek.: Coby Schasfoort-Spanbroek ;
fotogr.: Jelle de Groot. - Aalden : Hof van Axen Publishing. - Ill.
met lit. opg.
ISBN 90-75128-03-7
NUGI 732
Trefw.: stress.

Body en Brein Boosters voor Bezige Mensen

Stressregulering via elektrokinetische reflexen

door

Coby Schasfoort-Spanbroek

Tekeningen: Coby Schasfoort-Spanbroek

Fotografie: Jelle de Groot van Foto Meilink, Emmen

Correctie: Ton Schasfoort, Hanny van Grol

Opmaak: Jeroen van Hasselt

Druk: Drukkerij Duo-Press, Emmen

Met dank aan Renske en Jeroen voor
het lenen van hun fotogenieke lijven.

Inhoud

Inleiding	3
Elektrokinetische Reflexen	5
Booster I: Ademen en Water Drinken	9
Booster II: Ionisatie	11
Booster III: Overbelast Net	13
Booster IV: Cloaca-energie	15
Booster V: Helder Zicht	19
Booster VI: Oversteken van de Middellijn	21
Booster VII: Horen en Begrijpen	23
Booster VIII: Monter Stappen	25
Booster IX: Kruislopen	27
Booster X: Oppepper voor het Afweersysteem I	29
Booster XI: Oppepper voor het Afweersysteem II	31
Booster XII: Hoofd-Hart-Integratie	33
Booster XIII: Survival of the Fittest	35
Booster XIV: Fixatie	37
Booster XV: In de Knoop, Uit de Knoop	39
Booster XVI: De Indicatorspier	41
Booster XVII: Loslaten van Emotionele Spanning a	43
Booster XVIII: Loslaten van Emotionele Spanning b Gewenste intimiteit	44
Booster XIX: Boem is Ho	47
Booster XX: Pijnstillers	49
Booster XXI: Die 'Verrekte' Spierpijn!	51
Booster XXII: Allergie	53
Booster XXIII: Intolerantie	57
Tot Slot	58
Bronnen	60

Inleiding bij de digitale versie

Oppeppers

(voorheen Body en breinboosters voor bezige mensen)

In 1995 schreef ik dit boekje op verzoek van het bedrijfsleven. We spraken toen over 'menselijk Kapitaal' in bedrijven. Wat een uitdrukking!

Maar...is er eigenlijk zoveel veranderd in deze tijd?

Thuis werken in verband met de Coronacrisis bijvoorbeeld, kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

Weinig beweging, weinig aanraking, verveling, Netflixen en nog veel meer ongein.

De oefeningen in dit boekje zijn leuk om te doen, alleen of in gezinsverband of waar dan ook.

Het zijn oppeppers die je vrolijk maken, nieuwe energie geven en je immuunsysteem boosten!

En je mag het boekje gratis downloaden.

Veel plezier ermee!

Coby Schasfoort-Spanbroek
26 juli 2020

Inleiding

Dit boekje is bedoeld voor mensen in werksituaties. Dat kunnen allerlei verschillende werksituaties zijn. Zoals kantoren en bedrijven waar gewerkt wordt met geavanceerde elektronische apparatuur, maar ook bedrijven waarin de nadruk meer ligt op de communicatiesfeer.

Kortom, overal waar mensen werken, treden allerlei kortsluitingen op, die zich uiten in lichamelijke klachten. En wanneer die klachten lang genoeg ontkend worden, uiten zij zich uiteindelijk in ziekten van allerlei aard. Dat leidt dan weer tot ziekteverzuim. En ziekteverzuim kost niet alleen handen vol geld, ziekteverzuim maakt ook dat veel mensen zich buitengesloten voelen.

Mensen die in bedrijven werken kosten een kapitaal. Maar het zijn ook de mensen in bedrijven die het kapitaal vormen. Kortom, mensen zijn dus overal en altijd de kostbaarste en meest waardevolle energie van een bedrijf. Werkgevers of werknemers, mensen zijn het allemaal. De werkgever die gouden ideeën heeft maar geen werknemers om samen met hem die ideeën gestalte te geven, kan het wel schudden. Als je je moet voortslepen door de dag, of als je de dag begint met "Ik heb geen zin om op te staan" (Postbus 51), eindig je geheid in de ziektewet. En dan breekt de controle over je leven en je bestaan pas goed los. De meeste mensen worden niet gelukkiger in de ziektewet.

Bedrijven steken per jaar miljoenen in de verbetering van arbeidsomstandigheden. Aangename kleuren, klimatisering, isolering, muziek bij het werk, oordoppen bij het lawaai, zonwerend glas (in een land waar de zon nauwelijks schijnt), verbeterde kantines, sportvoorzieningen, bedrijfsgezondheidsdiensten etc, etc, etc. En toch, het 'menselijk kapitaal' gaat door met ziek worden en arbeidsongeschikt zijn.

Al decennia lang (sinds Descartes geloof ik) gaan we ervan uit dat mensen als machines in elkaar zitten. Dat vinden we echter alleen maar zo als het om andere mensen gaat.

Iedereen weet van zichzelf dat hij wel degelijk gevoel heeft en emoties en behoefte aan respect en waardering. Dat kan niet in geld worden uitgedrukt, dat wordt in geluk en gezondheid uitgedrukt. Als werkgever en werknemer heb je allebei behoefte aan hetzelfde als het om welbevinden gaat. Een hoofd vol ideeën en een lijf dat bereid is om aan die ideeën gestalte te geven.

Ons lichaam, als voertuig van de geest, is het kostbaarste wat we op deze planeet hebben. Het beweegt en leeft en laat aan anderen onmiskenbaar zien wie we zijn. Ieder mens ervaart zijn leven op zijn eigen unieke manier en voelt stressoren op zijn eigen manier, toch hebben we ook een groot aantal aspecten gezamenlijk, namelijk de opbouw van ons lichaam in fysieke zin. Chemische, neurologische en fysiologische aspecten. Op die gegevens is onze gezondheids- c.q. ziekenzorg gebouwd.

Die overeenkomsten hebben hun voordelen.

Daarom konden de oefeningen en eenvoudige stressregulerings-technieken die in dit boekje staan ook uitgevonden worden en getoetst worden aan de praktijk. Er zijn geen wetenschappelijke rapporten om te bewijzen dat deze oefeningen werken. Het enige bewijs dat ik heb is de ervaring. En die ervaringen variëren van kinderen met leerproblemen tot volwassenen die het 'niet meer zagen zitten', omdat ze zichzelf zodanig in stress-situaties hadden gemanoeuvreerd dat ze geen uitkomst zagen.

Al heb ik ergens in deze inleiding een schampere opmerking gemaakt over mijnheer Descartes, die de mens nogal machine 'matig' zag, toch kan ik er niet onderuit om te zeggen dat de oefeningen in dit boekje ook een beetje lijken op het bespelen van een computer.

De menselijke computer waar heel wat meer snel werkende knoppen aan zitten dan aan een technische computer. De informatie die door het menselijk brein wordt opgepikt, verwerkt, opgeslagen en gereproduceerd, is gigantisch vergeleken met wat een computer kan.

Als mensen in een goede conditie verkeren, kunnen ze van alles tegelijkertijd. Horen, zien, praten, bewegen, denken, begrijpen en

nog veel meer. Emoties voelen en daarop reageren, lachen, huilen, enfin, noem maar op. Er is geen computer die daar tegenop kan. Alleen hebben we meestal niet in de gaten dat we al die dingen tegelijkertijd doen. En soms hebben we zelfs het idee dat computers, die door mensenhanden zijn gemaakt, intelligenter zijn dan wij.

Dat is natuurlijk onzin.

Als wij weten hoe we met onze eigen 'knoppen' moeten omgaan, is er geen computer die het van ons wint en zeker niet als het om stressregulering gaat.

Computers hebben geen stressverschijnselen, maar ze gaan wél naar de knoppen als degene die hen bedient te stressvol is. Als je eigen stoppen zijn doorgeslagen, kun je de knoppen van een machine, welke machine dan ook, niet meer bedienen zonder gevaar voor je eigen welzijn.

Vandaar deze stressregulerende oefeningen.

Elektrokinetische Reflexen

Elektrokinetische reflexen is een term die ik gebruik om duidelijk te maken dat de oefeningen die je in de volgende hoofdstukken tegenkomt allemaal gerelateerd zijn aan het menselijke elektriciteitssysteem en aan het menselijke bewegingsapparaat. Ze zijn afkomstig uit de toegepaste kinesiologie.

Omdat we bijna allemaal behoefte hebben aan begrijpelijke informatie, alvorens we ons aan iets nieuws wagen, ga ik in dit hoofdstukje een poging doen om in het kort uit te leggen wat de toegepaste kinesiologie is.

In de zestiger jaren was er voor het eerst sprake van Toegepaste Kinesiologie. Deze naam werd door George Goodheart, een Amerikaanse chiropractor, gegeven aan de methode die zich nadien onder verschillende namen verder ontwikkelde.

In Nederland is deze methode vooral bekend geworden onder de naam Touch For Health, ontwikkeld door John Thie. De toegepaste kinesiologie was er het eerst en zoals het met allerlei methoden gaat, gingen mensen ermee experimenteren en spelen. En aan de stam groeiden vele takken, met allerlei mooie namen. Het uitgangspunt van al deze methoden was echter altijd weer de toegepaste kinesiologie.

Het uitgangspunt van de toegepaste kinesiologie is, dat er een onverbreekelijke samenhang is tussen de structurele, chemische en psychische aspecten van het leven. Deze aspecten zijn dermate met elkaar verweven dat het onmogelijk is volledig als mens te functioneren wanneer er in een van deze gebieden iets aan de hand is.

Het aanknopingspunt van Goodheart was, hoe kan het anders voor een chiropractor, de functie en stand van de wervelkolom. De wervelkolom, maar ook de schedel vormen samen een veilige opbergplaats voor hersenen en zenuwstelsel. Beide zijn ze geconstrueerd uit botweefsel, dus hard, maar de botten onderling zijn op uiterst beweeglijke manier met elkaar verbonden.

Een goed functionerende wervelkolom kan allerlei kanten op buigen, zonder pijn en mensen die een soepele verbinding hebben tussen de verschillende schedelplaten kunnen ook hun hersens beter gebruiken. Dat is het verschil tussen de harde koppen en de losbollen zou je kunnen zeggen.

De wervelkolom wordt gesteund en op zijn plaats gehouden door spieren. Hoe soepeler deze spieren functioneren, hoe lekkerder we ons voelen. En dat weten we allemaal. Spieren reageren onmiskenbaar op iedere stressor die zich voordoet. Of dat nu een chemische, een emotionele of een structurele stressor is.

Als we een slecht bericht krijgen, gaan we door de knieën. Als we te lang en ingespannen spierarbeid verrichten, worden we stijf van de spierpijn. Hetzelfde geldt overigens voor te lang in één houding zitten, aan de typemachine of aan de kassa en wat dies meer zij.

En als we een chemische stressor te verwerken krijgen, zullen maag- en ademhalingspijnen reageren. Het is te veel om op te noemen. In het kort komt het hierop neer dat we altijd en onder alle omstandigheden reageren op alles wat ons overkomt met spierreacties. Als dat niet zo zou zijn was je mordsdood.

Het voordeel van de toegepaste kinesiologie is dat je deze reacties sneller leert aanvoelen en reguleren door een paar simpele oefeningen die geen tijd kosten en al helemaal geen inspanning. Door het masseren en/of het simpel aanraken van bepaalde punten op je lichaam maak je dat de stressor wordt ervaren als een fenomeen dat bij het leven hoort. Deze punten noemen we reflexpunten. En omdat deze punten veel te maken hebben met de verschillende elektro-systemen in het lichaam heb ik ze de welluidende naam Elektrokinetische Reflexen gegeven.

Deze punten beïnvloeden de spierspanning, verlichten de emotionele spanning en waarschuwen je voor chemische stressoren. Alle punten zijn gerelateerd aan de functie van het zenuwstelsel, de bloedcirculatie, de stofwisseling, de functie van het hormonale stelsel en aan de functie van het lymfesysteem. Verder hebben ze te maken met de inmiddels welbekende acupunctuurpunten behorend bij de meridianen, die de dragers zijn van onze vitale levensenergie.

De toegepaste kinesiologie op zich is een hoog professionele methode die gebruikt wordt door mensen die daarvoor terdege zijn opgeleid. Zij houden zich bezig met die mensen die al in het ziektecircuit zijn aangeland. De elektrokinetische reflexen die je in dit boekje vindt, zijn bedoeld om je uit dat circuit te houden, ze zijn dus preventief. Je kunt ze doen op het moment dat je zelf kiest en ze kunnen je nooit schaden. Beter nog, ze kunnen je alleen maar helpen om je beter te voelen.

C.S.S.

Ademen en Water Drinken

Dit lijkt een 'nogal logisch' begin van de boosters. Maar let op, hoe vaak denk je er bewust aan dat ademen de enige manier is om de geest in je lijf te houden?

Ademen is over het algemeen zo'n automatisch gegeven dat we vergeten wat ademen in principe betekent. Een ander woord voor ademen is inspiratie (inademen). We ademen de Spirit in. Ofwel, we ademen de geest in.

Een goede ademhaling maakt je helder van geest. En..... geestig!

Water is een onmisbare vloeistof voor het menselijk bestaan. Water zorgt ervoor dat er een evenwicht blijft tussen de verschillende lichaamsvloeistoffen.

Bloed, lymfe, lumbaalvocht, zweet, urine, kortom alle lichaamsvloeistoffen die je maar kunt bedenken, bestaan voor het grootste deel uit zuiver water.

Zonder water leven is net zo onmogelijk als zonder ademen. Met water wordt hier **water** bedoeld, niet koffie, thee of iets anders.

Booster I: Ademen en Water Drinken

(± 1 minuut)

Ademen

Een prima manier om eraan te denken dat ademen noodzakelijk is, is het volgende. Zet je horloge of je klokje op het bureau zó dat je ieder uur een waarschuwing krijgt.

Op dat moment adem je diep in, je houdt je adem gedurende dertig seconden in, bij voorkeur knijp je je neus dicht en als je wat rood bent aangelopen, laat je je adem gaan en adem je een paar keer diep door.

Op deze manier wordt je halsslagader verwijd en bij de eerste diepe ademhaling gaat er een baaierd zuurstof naar je hersenen. En daar word je dus 'geestig' van.

Water

Als je op dezelfde tijd na de ademhalingsoefening ook wat water drinkt, is het effect nog beter.

Mineraalwater of gezuiverd water verdient de voorkeur maar dat is niet altijd voorhanden, dus drink je gewoon water uit de kraan.

Ionisatie

Deze booster heeft te maken met de chemische huishouding van het lichaam. Met name de calcium-kaliumhuishouding is hier in het geding.

De calcium-kaliumhuishouding heeft weer te maken met het evenwicht tussen de positieve en negatieve ionenstroom in het lichaam. Ademhalen heeft ook met deze balans te maken. Inademen door het rechter neusgat activeert de positieve ionen, inademen door het linker neusgat activeert de negatieve ionen. Wanneer de ionenbalans niet helemaal correct is, raak je lichtelijk verward en je kunt een beetje trillerig worden. In ergere gevallen krijg je sneller spierverspasmen zoals dat ook wel eens ontstaat bij een calciumtekort.

In een omgeving waar veel elektrische apparatuur gebruikt wordt, komt het regelmatig voor dat de atmosfeer te veel geladen is door positieve ionen. Hetzelfde verschijnsel dat vooraf gaat aan weersveranderingen. Bij onweer of storm bijvoorbeeld.

Een eenvoudige oefening voorkomt dat je hinder gaat ondervinden van dit verschijnsel. Je hoeft niet verward of trillerig te worden. Overigens is fatsoenlijk eten ook een goed idee om je calcium-kaliumhuishouding op peil te houden.



Booster II: Ionisatie (± 2 minuten)

- a) Sluit je linker neusgat en adem in door het rechter neusgat. Nu open je je linker neusgat en adem je daardoor uit, hierbij sluit je je rechter neusgat. Herhaal dit zes keer.
- b) Sluit nu je rechter neusgat en adem in door je linker neusgat. Open je rechter neusgat en adem daardoor uit, sluit hierbij je linker neusgat. Herhaal dit zes keer.

Gebruik bij het ademen de volledige capaciteit van je longen!

Overbelast Net

Overbelasting, het woord zegt het al: er is te veel tegelijk aan de hand. Je neurologische reflexen (ook elektrisch) kunnen het even niet meer aan. Wat je voelt is dat je heel even een licht waasje voor je ogen hebt. Je ziet het even niet meer zitten en je kunt even het juiste woord niet vinden.

De aardlekschakelaar schakelt je systeem even op nul. Die laatste rotopmerking van je collega kon er net niet meer bij. Of misschien had je sowieso al te veel aan je kop toen je op je werk kwam. Thuis bestaat ook nog, weet je wel! Dat willen executives nog wel eens vergeten.

Om je systeem weer op volle toeren te laten draaien moet je een paar knoppen omzetten. Deze knoppen vind je op de volgende plaatsen op je lijf:

Je navel is de hoofdschakelaar. Onder het sleutelbeen en opzij van je borstbeen zitten de schakelaars voor het eerste circuit. Boven je bovenlip en onder je onderlip zitten de schakelaars voor het tweede circuit.

Op je staartbeentje zit de schakelaar voor het derde circuit.

Deze circuits behoren samen te werken om alle signalen die op je afkomen goed te verwerken. Je kunt deze oefening doen wanneer je het nodig vindt. Soms vaak, soms niet.

Booster III: Overbelast Net ($\pm$ 1 minuut)



- a) Leg je hand op je navel. Masseer de punten onder het sleutelbeen. Daarna boven je bovenlip en onder je onderlip. Daarna je staart-beentje.

Masseer de punten altijd met twee vingers of je duim.

- b) Leg je andere hand op je navel en herhaal dezelfde massagepunten maar nu met je andere hand.



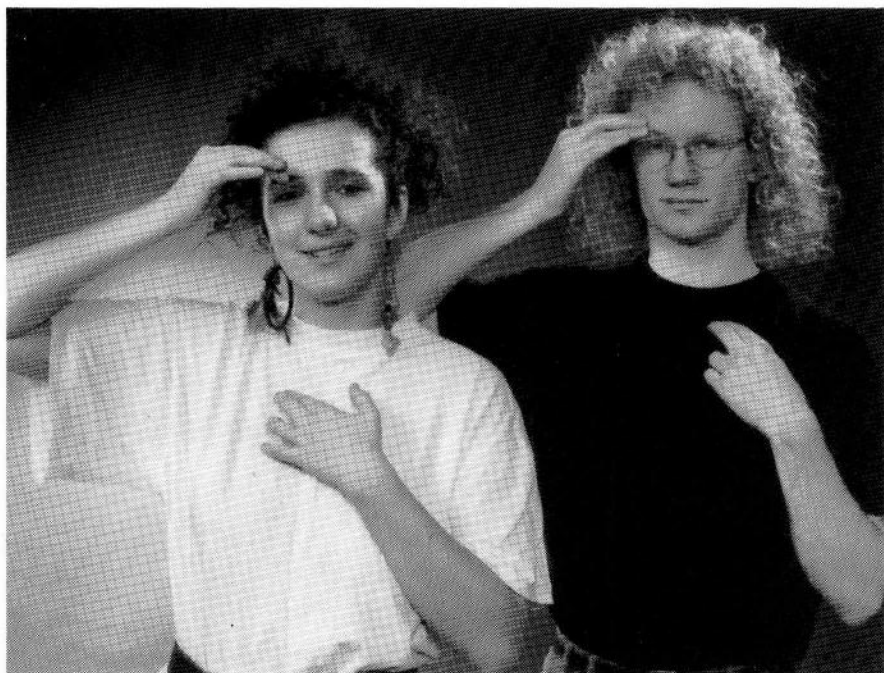
Cloaca-energie

Deze booster heeft te maken met een van de belangrijkste energie-systemen van het lichaam, de afvoer van toxische produkten. Te veel koffie, te veel alcohol, te veel eten, te veel roken, kortom allerlei chemische afvalstoffen dienen op zijn tijd afgevoerd te worden via de eliminatiesystemen die het lichaam voorhanden heeft.

De belangrijkste rioolfunctie van het lichaam wordt geactiveerd door de cloaca-energie. Deze energie maakt een verbinding tussen schedel en sacrum en beïnvloedt de nierfunctie en de darmfunctie. De echte 'zitters' zullen veel profijt hebben van deze oefening, zeker als je hem 's ochtends doet, terwijl je onder de douche staat.

De oefening bestaat uit drie delen. Eerst wordt er een verbinding gemaakt tussen schedel- en nierenergie. Daarna word er een verbinding gemaakt tussen schedel- en darmenergie. Tenslotte wordt er een verbinding gemaakt tussen darm- en nierenergie. De reflexpunten dienen in deze volgorde te worden aangeraakt.

Deze oefening heeft nog meer effect als je van te voren een glas water drinkt.



Booster IV: Cloaca-energie (± 5 minuten)

Deel 1

Leg twee vingers op het midden van de wenkbrauw, met twee vingers van de andere hand houd je het punt onder het sleutelbeen vast aan dezelfde kant van de wenkbrauw. Daarna doe je hetzelfde voor de andere kant.

Nu leg je twee vingers op de rechter wenkbrauw en de andere vingers onder het linker sleutelbeen. Daarna twee vingers op de linker wenkbrauw en twee vingers onder het rechter sleutelbeen. Houd de vingers telkens ongeveer 30 seconden op dezelfde plaats. Soms voel je een licht kloppen onder je vingers. Hoe meer pulsatie (kloppen) hoe liever. Pulsaties voelen is een kwestie van ervaring. Ook als je dit kloppen niet voelt werkt de oefening uitstekend.

Deel 2

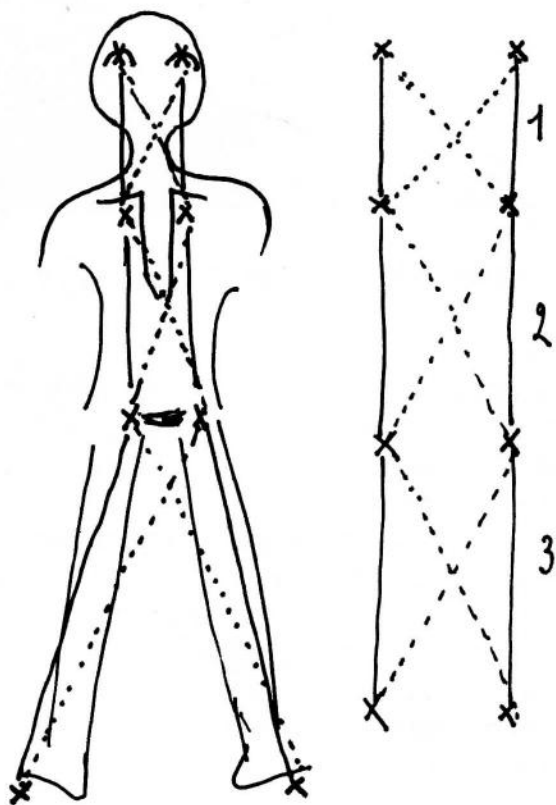
Het principe is hetzelfde.

Je legt twee vingers op het midden van de wenkbrauw. Twee vingers van de andere hand opzij van je schaambeen aan dezelfde kant. Daarna de andere kant zoals bij deel 1 van de oefening. Daarna doe je de oefening weer kruislings.

Deel 3

Het principe is weer gelijk.

Nu maak je een verbinding tussen schaambeen en de bal van je voet. Eerst de ene kant, dan de andere kant, dan kruislings.





Helder Zicht

Het visuele gebied van het brein ligt in het achterste deel van de hersenen. Door dit gebied te activeren, activeren we de functie van de ogen. En niet alleen de kijkfunctie van de ogen. Het zien wordt er beter van. Tussen kijken en zien ligt een wereld van verschil. Je kunt soms kijken tot je een ons weegt en het nog steeds niet zien. Op de momenten dat je 'het niet meer ziet of niet meer ziet zitten' is dit een uitstekende oefening.

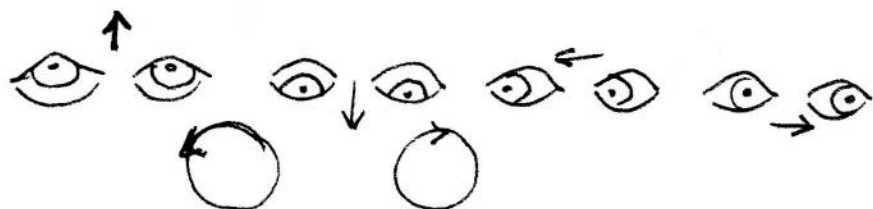
De ogen zijn de beste instrumenten die we hebben om alles in de juiste proporties te zien. Als je op je achterhoofd valt of al gevallen bent, verlies je de ware proporties uit het oog. En dat is heel stressvol. Zeker als je het gevoel krijgt dat jij de enige bent die het niet 'ziet'.



Booster V: Helder Zicht ($\pm$ 1 minuut)

Zet vier vingers op de aangegeven punten achter je oren. Je voelt op die plaats een benige bolling. Dit zijn reflexpunten.

Masseer deze reflexpunten terwijl je tegelijkertijd je ogen achtereenvolgens naar boven, naar beneden, naar rechts en naar links beweegt. Daarna rol je de ogen langzaam in de richting van de klok en nog eens tegen de richting van de klok. Intussen de punten blijven masseren.



Oversteken van de Middellijn

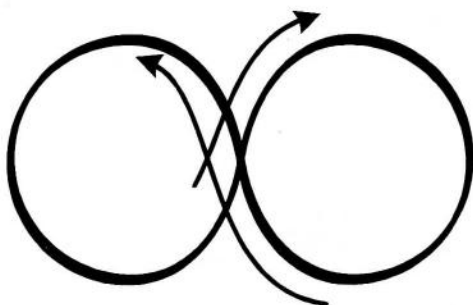
Om te kunnen lezen en tegelijkertijd te begrijpen wat je leest is het van belang dat je ogen soepel de middellijn kunnen oversteken. Op die manier worden beide hersenhelften van het brein beter ingeschakeld voor deze actie.

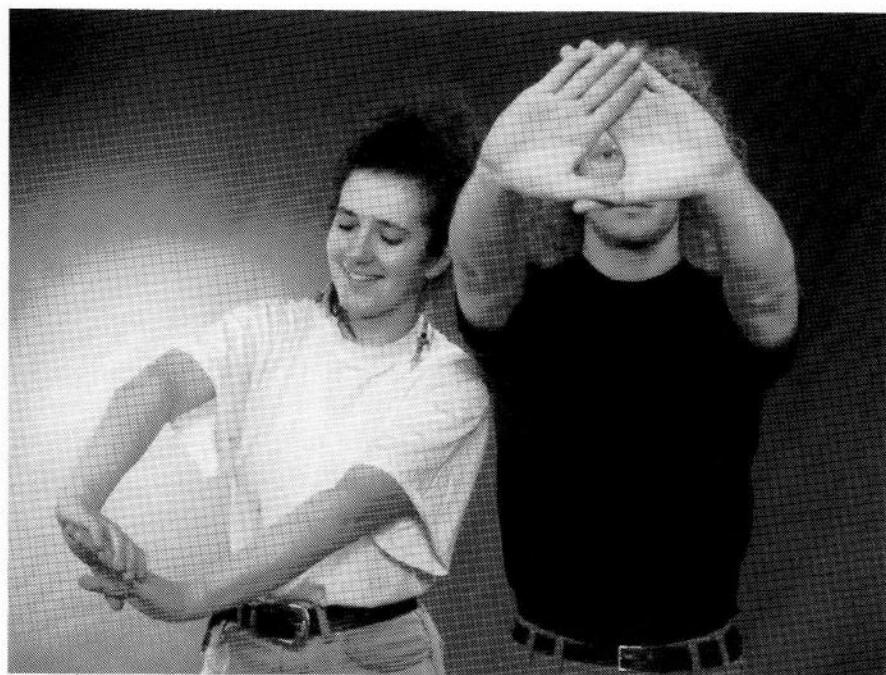
Simpel gezegd: de linker hersenhelft maakt dat je de woorden ziet, de rechter hersenhelft geeft je het beeld behorende bij die woorden en zo komt begrip tot stand.

Dit is wel heel simpel uitgedrukt, maar in feite komt het daarop neer. Bij schrijven geldt hetzelfde principe. Hoe soepeler je ogen bewegen, hoe sneller je kunt lezen en schrijven. En hoe beter je contact maakt met de geschreven taal.

Er zijn twee manieren om de volgende oefening te doen. Voor beide oefeningen maken we gebruik van het oneindigheids-symbool: de liggende lemniscaat.

Deze gaat vanuit het midden omhoog.





Booster VI: Oversteken van de Middellijn

(± 2 minuten)

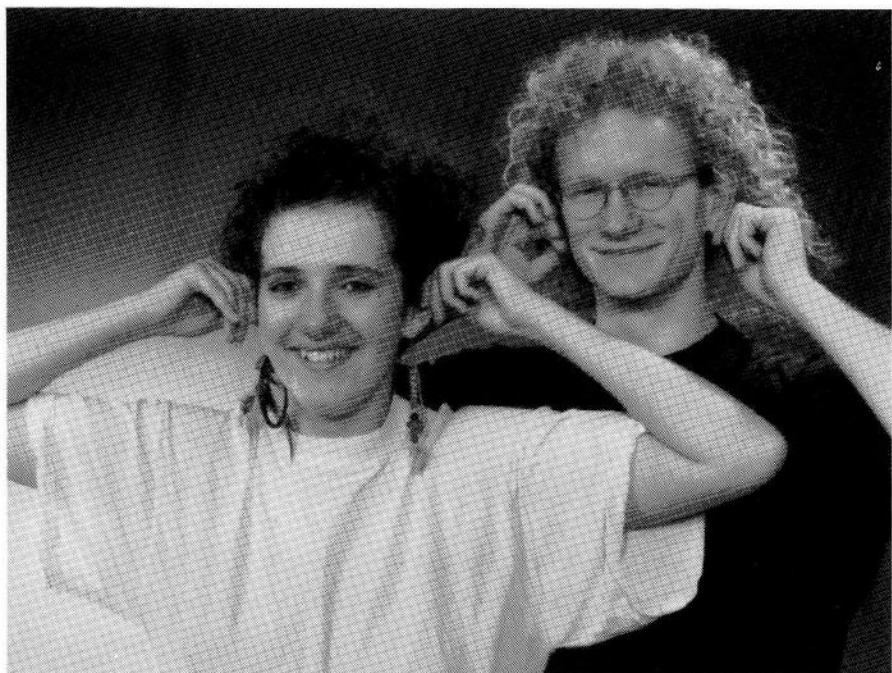
- a) Zet je handen zo over elkaar dat je door het gat tussen je twee handen kunt kijken. Maak nu met je handen de beweging van de lemniscaat. Beweeg zoveel mogelijk je hele lijf mee, maak de lemniscaat zo groot mogelijk en blijf kijken door de opening tussen je twee handen.
Herhaal de oefening een aantal keren. Maak de lemniscaat groter en groter en groter en daarna kleiner en kleiner en kleiner. Tenslotte schrijf je de lemniscaat in de palm van je rechterhand en in de palm van je linkerhand.
- b) Teken de lemniscaat op een groot vel papier. Eerst met je rechterhand, dan met je linkerhand en tenslotte met beide handen.

Horen en Begrijpen

De oorschelpen fungeren als antennes, waarmee we niet zozeer horen wat er gezegd wordt, maar waarmee we voelen wat er gezegd wordt.

De gehoorfunctie ligt in het binnenoor, begrijpen wat je hoort is echter veel meer een gevoels- en energiegegeven.

In de oorschelpen ligt een groot aantal acupunctuurpunten. Die punten behoren actief te zijn. Ze maken je attent op allerlei dingen die zich om je heen afspelen. Hoe beter die punten functioneren, hoe beter je je oren kunt spitsen. Dieren kunnen dat nog beter, maar die gaan dan ook beter met hun oren om. Een kat bijvoorbeeld wast zijn oren en een hond masseert en krabt zijn oren. En dacht je dat dat om een andere reden was? Hoe meer beweging je in je oorschelpen maakt, hoe beter je zult horen en begrijpen tegelijkertijd.



Booster VII: Horen en Begrijpen

(± ½ minuut)

Masseer de rand van je oren van boven naar beneden. Het omgekrulde randje goed uitrollen. Nu trek je je oren goed naar buiten. Maak er echte zeilen van. Vouw ze weer naar binnen en trek ze weer naar buiten. Herhaal een paar keer.

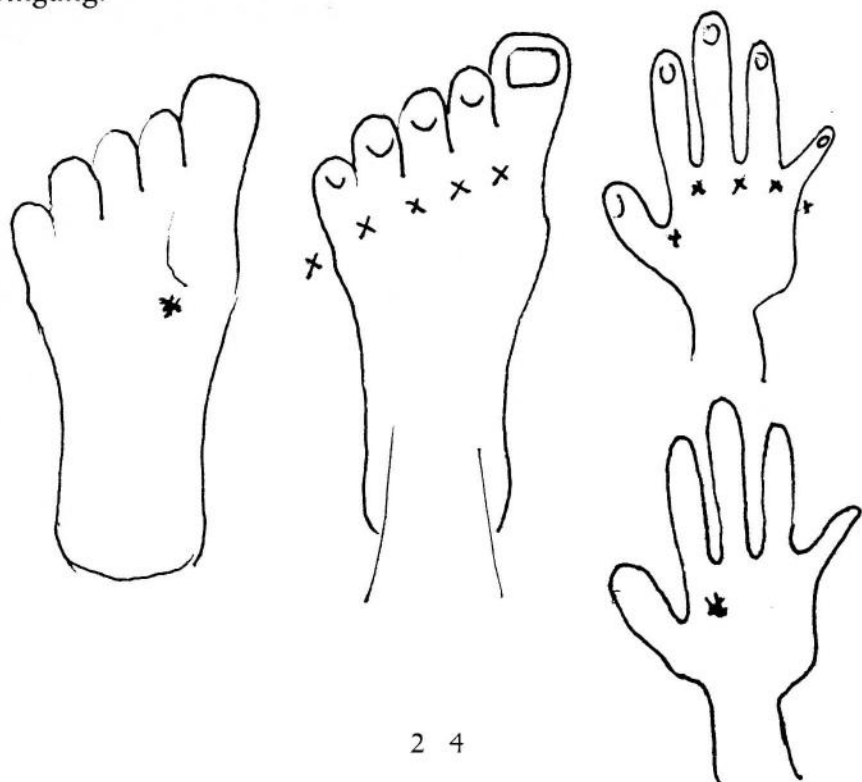
Dat is nog eens een andere manier om rooie oortjes te krijgen!

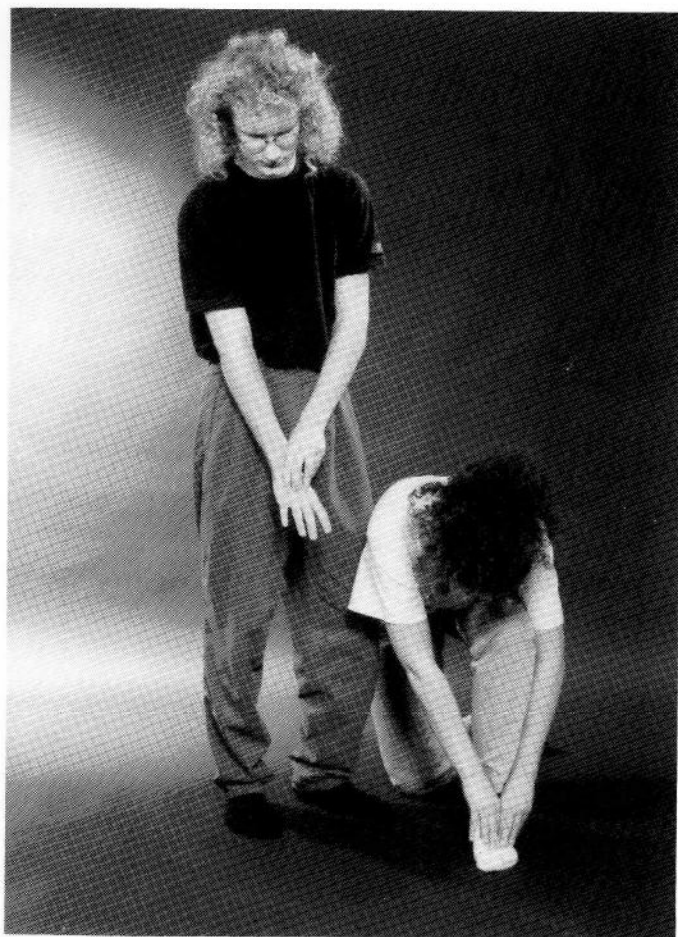
Monter Stappen

Met 'Stappen' bedoelen we het gaan en het staan. Een pittig lopende medewerker oogt heel wat beter dan iemand met een slungelgang.

Veel lieden moeten echter veel moeite doen om pittig te lopen. Voor hen is het niet een automatisch gebeuren, voor hen is het afzien. Dat heeft veel te maken met de coördinatie tussen links en rechts. Verbeteren van je manier van gaan en staan kun je op veel manieren doen. De massagepunten die bij deze oefening horen doen er veel aan.

Lopen is niet alleen een beweging van armen en benen, maar ook van handen en voeten. Pittig lopen heeft veel te maken met het afrollen van de voet en een soepele beweging van de hand. Hoe soepeler je voeten en hoe soepeler je handen, hoe soepeler je 'gang'. En hoe soepeler je gang, hoe plezieriger je bent in de omgang.





Booster VIII: Monter Stappen (± 1 minuut)

Masseer de punten tussen je middenvoetsbeentjes en onder je voet (zie tekening).

Masseer vervolgens de punten tussen je middenhandsbeentjes (zie tekening).

Volgorde:

Linkervoet - rechterhand - rechtervoet - linkerhand.

Kruislopen

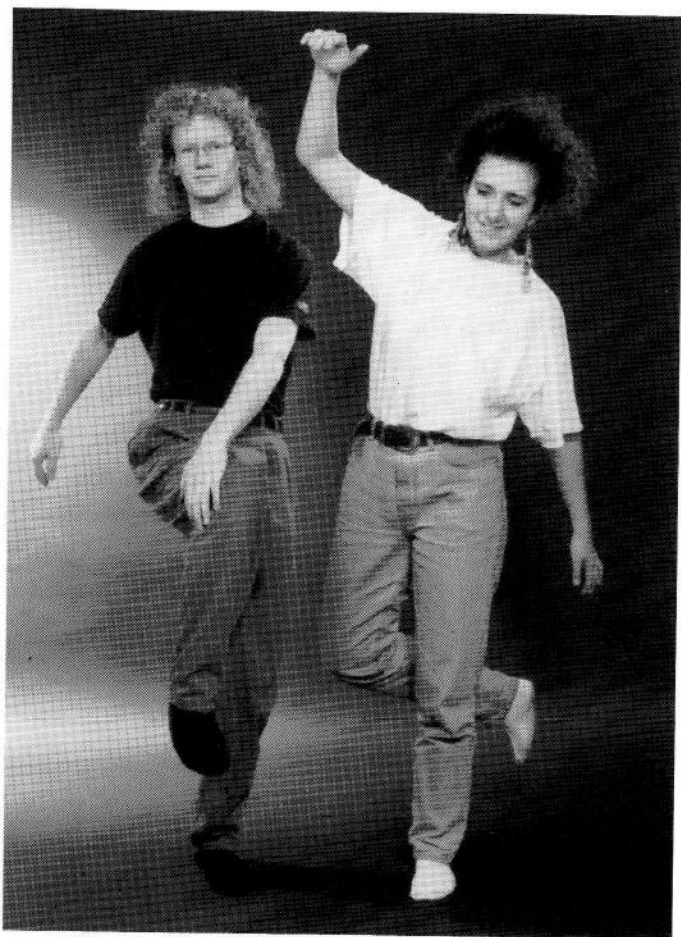
De linkerkant van het brein activeert de rechterkant van het lichaam. De rechterkant van het brein activeert de linkerkant van het lichaam.

Omgekeerd is het zo dat bewegingen, gemaakt met de linkerkant van het lichaam, de rechter hersenhelft activeren en bewegingen, gemaakt met de rechterkant van het lichaam, de linker hersenhelft activeren.

Om het overzicht te bewaren over wat je doet is het van belang dat beide hersenhelften tezamen geactiveerd worden. De linker hersenhelft voor het analytisch vermogen, de rechter hersenhelft voor het vermogen om het geheel te blijven zien.

Kruisloopbewegingen activeren het hele brein. Als je onder alle omstandigheden het overzicht wilt bewaren is het goed om af en toe even op te staan en een paar kruisloopbewegingen te maken terwijl je tegelijkertijd je ogen beweegt.

Je zult verbaasd zijn over de goede resultaten die deze oefening oplevert. Vooral als het gaat om activiteiten waarbij je je ogen en je handen tegelijkertijd moet gebruiken, zoals bij typen. Maar ook bij autorijden, waarbij je je ogen, je handen en je voeten gecoördineerd moet gebruiken en nog moet kunnen lezen en inschatten ook.



Booster IX: Kruislopen ($\pm$ 1 minuut)

- a) Tik met je rechterhand op je linker knie en met je linkerhand op je rechter knie. Herhaal dit 10 keer.
- b) Tik met je rechterhand op je linkerhiel en met je linkerhand op je rechterhiel. Herhaal dit ook 10 keer.

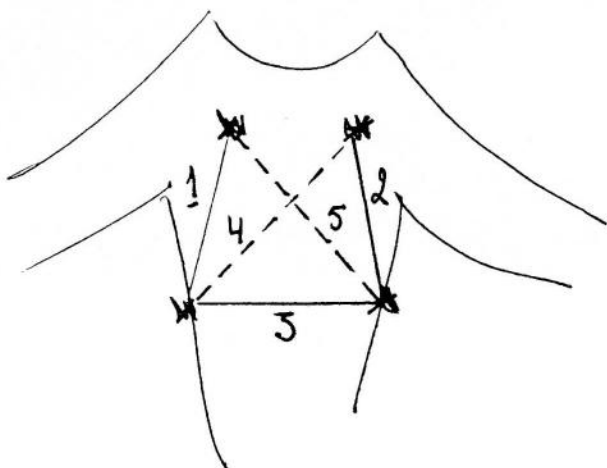
Beweeg je ogen naar alle kanten terwijl je deze oefening doet.

Oppepper voor het Afweersysteem

Het afweersysteem is er niet alleen op gericht om ons te beschermen tegen allerlei ziektes, het beschermt ons ook tegen psychologische, elektrische en chemische invloeden.

Als je bloed gaat 'koken' onder psychologische druk word je kwaad. Onder elektrische druk word je geïrriteerd en onder chemische invloeden word je lamlendig.

Hoe beter je afweersysteem werkt, hoe beter je jezelf kunt beschermen tegen al deze ellende. Booster X activeert het energetisch vermogen van milt en nieren, twee belangrijke organen van het afweersysteem.





Booster X: Oppepper voor het Afweersysteem I

($\pm$ ½ minuut)

Tik zachtjes op het punt onder het sleutelbeen plus het punt op de borstkas. Dit punt ligt op de borstkas op de hoogte van de helft van de bovenarm (zie tekening).

Tik 19 keer rechts, 19 keer links, 19 keer gekruist en 19 keer beide punten op de borstkas tegelijkertijd.

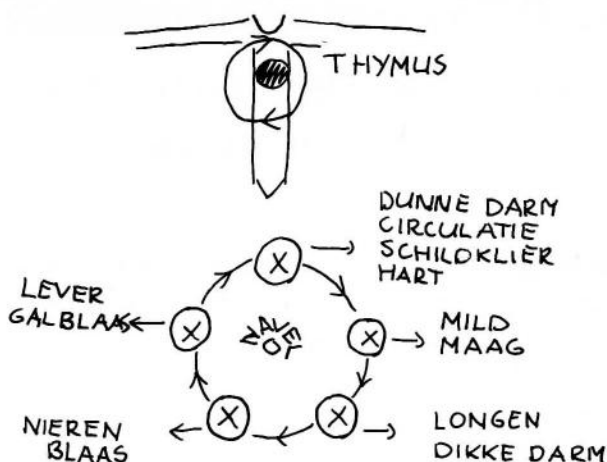
Adem diep door.... en klaar.

Oppepper voor het Afweersysteem II

De activeringspunten van booster XI hebben te maken met de thymusklier, één van de belangrijkste klieren in het afweersysteem, en met de activering van het hele energetische netwerk dat zijn invloed heeft op alle interne organen. We bedoelen hier weer het energetisch vermogen van deze organen.

De thymusklier huist achter het borstbeen, ongeveer vier vingerbreedtes onder het halskuiltje. Hier voel je een lichte verhoging op het borstbeen.

Het energetisch netwerk dat alle organen beïnvloedt, ligt rondom de navel. Ongeveer 4 cm opzij van de navel en rondom.





Booster XI: Oppepper voor het Afweersysteem II

($\pm$ ½ minuut)

Tik in de richting van de klok 19 keer rondom de thymusklier.
Tik in de richting van de klok 12 keer rondom de navel.
(Zie tekening.)

Hoofd-Hart-Integratie

Werken doe je niet alleen met je hoofd. Het hart dient er ook bij betrokken te worden.

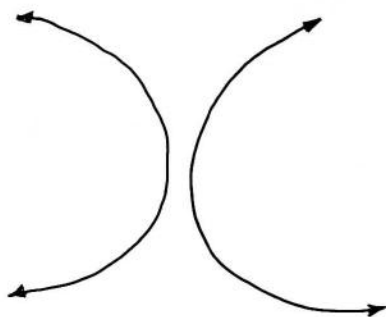
Mensen die met hoofd en hart werken, zijn meestal ook met hart en ziel betrokken bij wat zij doen en zo wordt werk plezier in plaats van chagrijn.

Deze oefening is geïnspireerd op de bewegingen van een dirigent die een orkest dirigeert. Dirigenten worden dan ook niet zelden zeer oud.

De beweging gaat uit van de subscapularisspier, een spier die – de naam zegt het al – onder het schouderblad ligt. Deze spier activeert in beweging de hartenergie.

Mensen die veel tijd doorbrengen aan een schrijfmachine of een computer krijgen nogal eens last van verkrampingen in deze spier. Soms trekt die pijn door naar de voorkant van de borstkas en levert dan een angstig gevoel op.

Deze spier op een goede manier bewegen duurt maar even en levert veel energie op voor hart en hersenen.





Booster XII: Hoofd-Hart-Integratie

(± ½ minuut)

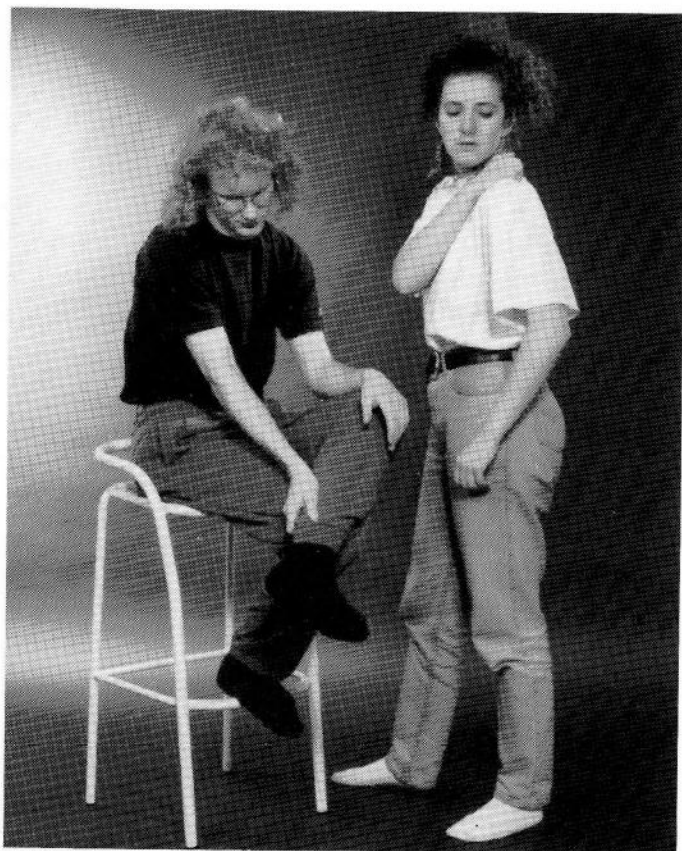
Zet je bovenarmen in één lijn met je schouders. Onderarmen wijzen naar beneden met de handpalm naar achteren.

Beweeg nu de ellebogen naar de middellijn van het lichaam aan de voorkant. Beweeg nu de onderarmen zó dat zij twee C's maken, die met de rug naar elkaar toe staan. De handen bewegen van beneden-buiten omhoog en naar binnen, weer naar buiten, daarna van boven-buiten naar binnen-beneden en weer naar buiten.

Survival of the Fittest

Waarom zouden we niet allemaal de 'fittest' zijn? Dat kan als je weet hoe je je survival-mechanisme kunt activeren. Onder spanning gebeurt het vaak dat de spieren van nek en schouders zich verkrampen, maar ook de achterste beenspieren kunnen een behoorlijke bijdrage leveren aan de spanning.

Het survival-mechanisme zetelt in je linker hersenhelft. Het is het gebied waar we alle informatie verwerken tot logica om de informatie vervolgens op te slaan in de databank van het geheugen. Hoe meer je je letterlijk 'schrapt', hoe krakkemikkiger je de informatie verwerkt en hoe stijver je wordt. Niet alleen in je beweging maar ook in het bedenken van nieuwe opties. En uiteindelijk word je dan een stijve hark en daar zijn er al genoeg van op de wereld.



Booster XIII: Survival of the Fittest

(± 1 minuut)

Pluk aan de spieren van je achterbeen. Vanaf de hiel naar boven tot onder je bil. Denk eraan, dat gepluk kan behoorlijk pijnlijk zijn. Hoe meer verkrampt, hoe erger de pijn. Deze oefening voorkomt voortaan dat je zo moet lijden.

Na deze pijniging pak je de bovenste trapeziusspier, bovenop je schouder, stevig vast en je rolt met de kop van je schouder naar voren en naar achteren. Adem diep in en draai je gezicht naar de schouder die je vasthoudt. Draai je hoofd naar de andere kant terwijl je uitademt en blijf je schouder rollen terwijl je de spier stevig vasthoudt.

Fixatie

De term fixatie heeft hier met twee zaken te maken.

De wervels van je wervelkolom kunnen min of meer gefixeerd zijn met het gevolg dat je rug niet meer soepel is. Maar je kunt ook zo gefixeerd zijn op een bepaald probleem, dat je er niet los van kunt komen en je er geen oplossing voor kunt vinden.

Dat veroorzaakt niet zelden een depressief gevoel. Hoe depressiever mensen zich gaan voelen, hoe meer rugklachten zij ontwikkelen en omgekeerd, hoe meer rugklachten, hoe depressiever.

Een van de oorzaken voor fixaties is een gebrek aan licht, met name volledig spectrumlicht. Werken in gebouwen met zonwerend glas heeft niet zelden tot gevolg dat werknemers depressief worden. We weten allemaal dat we ons in de zomer beter en opgewekter voelen dan in de winter. Of je moet een beroepsnurks zijn. Dan blijf je vanzelf wel in het donker.

Wanneer er een tekort aan licht is, produceert de pijnappelklier te veel melatonine. Mela betekent zwart; daar word je dus zwartgallig van.

Aan zwartgallige, stijve nurksen heeft geen enkel bedrijf behoefte. Je kunt er iets aan doen, zelfs achter zonwerend glas.





Booster XIV: Fixatie ($\pm \frac{1}{2}$ minuut)

Neem een klein zaklampje, een zogenaamd penlight, en schijn dat op de glabella. Dit is een punt vlak boven de neusbrug ongeveer tussen de wenkbrauwen (zie tekening).

Schijn het lampje 30 seconden en herhaal zonodig een paar keer per dag op donkere dagen.

Leuk als je collega het voor je doet.

In de Knoop, Uit de Knoop

Soms is de beste manier om uit de 'knoop' te raken in de knoop gaan. De Wayne Cook positie is zo'n knoop.

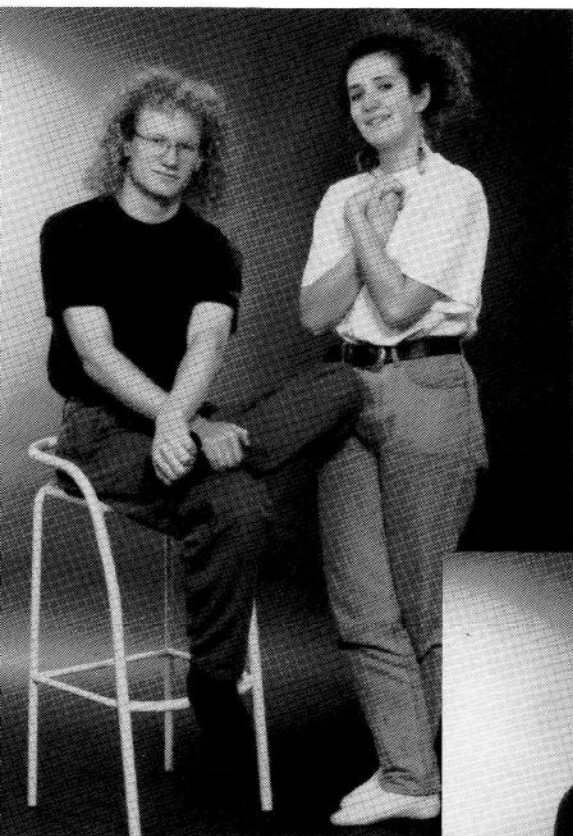
Als er te veel informatie opgenomen moet worden, vooral tijdens vergaderingen, wil iemand nog wel eens verward raken. De onrust stijgt en iedereen praat door elkaar. Je kunt er geen touw meer aan vast knopen. De vergadering loopt vast.

Neem dan een minuut of vijf om met zijn allen even in de knoop te gaan zitten. De vergadering loopt daarna weer als een fluitje van een cent.

Al kost de oefening ongeveer vijf minuten, uiteindelijk wordt het een tijdwinner. En de gemoederen lopen niet zo heet op. Je kunt deze oefening op twee manieren doen, een voor als je zit, een voor als je staat of ligt.

Booster XV: In de Knoop, Uit de Knoop

(± 5 minuten)



Zittend:

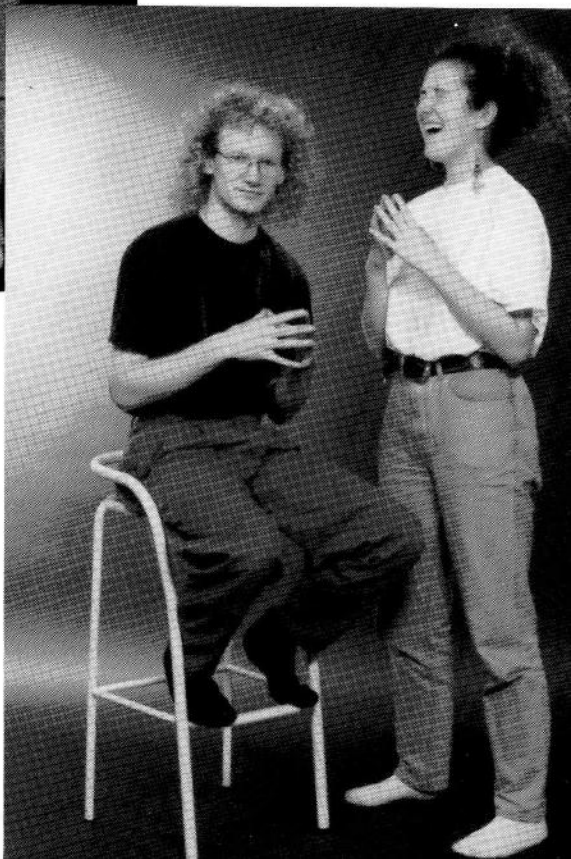
Leg je linkerenkel op je rechterknie, je rechterhand op je linkerenkel, je linkerhand om de tenen van je linkervoet.

Staan of liggend:

Strek je armen voor je uit en kruis ze, leg de handpalmen tegen elkaar en vouw je armen naar binnen. Kruis je enkels. (Zie foto.)

Adem nu, zittend of staand, in door je neus en uit door je mond. Ongeveer 2 minuten.

Zet nu je voeten naast elkaar op de grond. Zet je vingertoppen tegen elkaar en adem nog eens twee minuten op dezelfde manier door. Het beste resultaat is bereikt wanneer je daarna spontaan gaat geeuwen.



De Indicatorspier

Wat er ook met je gebeurt, je spieren zullen altijd een indicatie geven of iets stressvol of stressvrij voor je is. Bij een stressvrije situatie is het heel gemakkelijk om een arm in een neutrale positie op zijn plaats te houden terwijl er een lichte druk wordt uitgeoefend. Bij een stressvolle situatie is dat veel moeilijker en soms onmogelijk.

Om erachter te komen of een bepaalde situatie negatieve stress oplevert kun je een collega vragen heel zachtjes op je beide armen te drukken terwijl je denkt aan de situatie. Worden je armen zwakker of kost het meer moeite om ze nu tegen te houden, dan kan je ervan uitgaan dat de situatie je kostbare energie kost of gaat kosten.

Om dit te veranderen kun je een van de eerder beschreven boosters doen, maar de oefeningen die hierna volgen geven wellicht een nog beter resultaat.

Let op! Sommige mensen hebben de neiging 'tegengas' te geven, omdat 'zwak' zo rot voelt. Dat betekent dat je jezelf voor de gek houdt en dat kost je alleen maar meer energie. Die energie kun je beter gebruiken om de stress te reguleren door middel van één van de volgende oefeningen.



Booster XVI: De Indicatorspier

Plaats je armen in een neutrale positie, ongeveer 30° van je lijf. Vraag aan een collega om een lichte druk op je armen te geven. Je kunt de spieren gemakkelijk op hun plaats houden. Neem nu de stress-situatie in je gedachten en vraag je collega nog eens dezelfde druk uit te oefenen. Als je armen geen moeite hebben om in dezelfde positie te blijven is er waarschijnlijk niets aan de hand en kun je de situatie wel aan. Wordt het moeilijk om ze in dezelfde positie te houden, dan is de situatie wel degelijk een energieverslinder.

Loslaten van Emotionele Spanning a en b

Emoties die je niet onmiddellijk tot expressie kunt brengen (en wie kan dat zonder te denken dat hij zichzelf voor schut zet?) kunnen je op een goed moment behoorlijk parten spelen.

Hoe meer je probeert er niet aan te denken, hoe erger ze de kop opsteken. Ontkennen van emoties heeft tot gevolg dat ze je tot in je slaap vervolgen. Een emotie wil erkend worden voor wat het is. Ongecontroleerd uiten van emoties kan je echter ook moeilijkheden bezorgen. De veiligste manier om met emotionele spanningen om te gaan is de emotie erkennen, terwijl je je vingers op je voorhoofd legt. Hierdoor bevordert je de doorbloeding van de capillaire voorhoofdshuid, maar ook de capillaire doorbloeding van je voorste hersenkwab. De voorste hersenkwab is dat deel van je brein dat je de mogelijkheid geeft je in het hier en nu te brengen en te houden.

Emoties zijn altijd oud zeer of het nu een minuut of een jaar of nog langer geleden is. Het is verleden tijd. En als een belevenis uit het verleden je nog steeds door het lint jaagt, wordt het tijd om deze oefening te doen.

Je zult een diepe zucht van verlichting slaken als je eindelijk verlost bent van dat oude gedoe. Het voorste deel van je brein kan alleen licht produceren en dus verlichting van je gevoel geven.



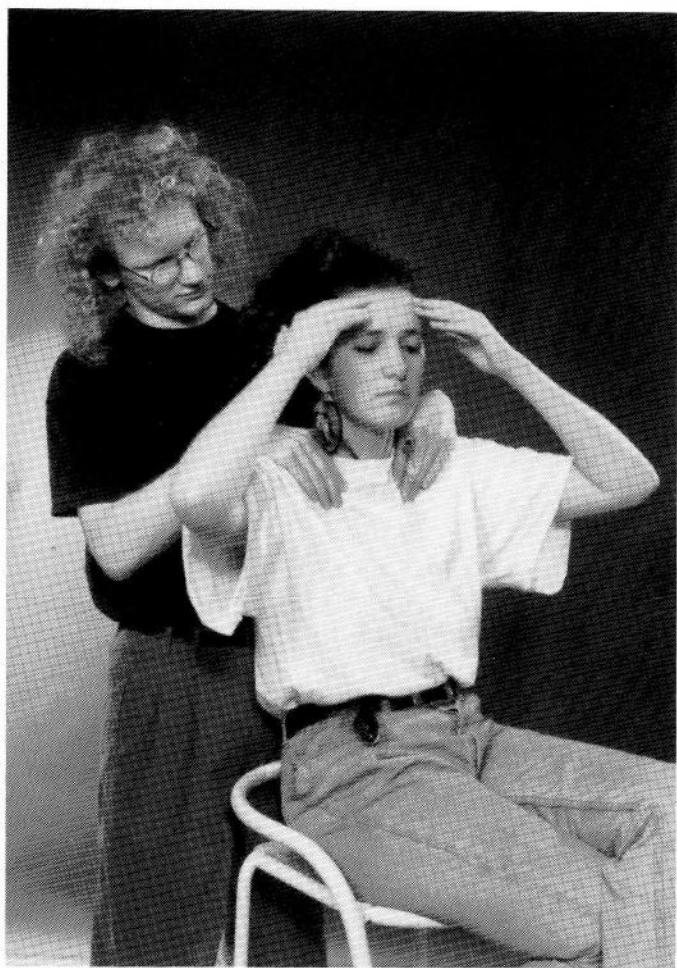
Booster XVII: Loslaten van Emotionele Spanning a

Denk zo sterk mogelijk aan de stressvolle emotionele situatie. Leg nu je vingers op de meest vooruitstekende bobbels op je voorhoofd. Maak de situatie in je gedachten nog tien keer zo beroerd (het kan altijd nog erger, nietwaar?) Terwijl je je vingers op je voorhoofd houdt, zal je merken dat het op een gegeven moment onmogelijk is om je op de situatie te blijven concentreren. Meestal slaak je op dat moment ook een diepe zucht. Dit is het moment dat je je voorhoofd los kunt laten. Je hebt nu genoeg energie in het voorste deel van je brein om een oplossing te zoeken voor je probleem, of je kunt het rustig laten voor wat het is.

Booster XVIII: Loslaten van Emotionele Spanning b

Gewenste intimiteit

Aardige collega's helpen elkaar bij het oplossen van emoties. Terwijl je collega je nekspieren masseert doe jij je eigen emotional stress release zoals hiervoor beschreven. Twee werken altijd beter dan één. Dat geeft ook het gevoel dat je samen werkt. Deze oefening hoort heel zeker bij de 'gewenste intimiteiten'!



Boem is Ho

En dan is daar het moment dat je zo kwaad bent dat je het liefst iemand een klap zou willen verkopen.

Die klap aan iemand verkopen lost over het algemeen niets op. Het wordt waarschijnlijk nog erger. Boosheid voel je in je maagstreek en je middenrif raakt ervan in een kramp. Op den duur krijg je er ook nog maagzweren van en je hebt er zelf het meeste last van.

De brachioradialisspier, aan de duimkant van je onderarm, heeft veel te maken met maagenergie en het borstbeen heeft veel te maken met de energie van je middenrif.

Door deze energieën te activeren voel je je kwaadheid beter en je lost deze eerder op. Niemand hoeft bang te zijn dat je met een rood waas voor de ogen amok maakt en bovendien red je je gezicht.



Booster XIX: Boem is Ho ($\pm$ 3 minuten)

Word zo kwaad als je kunt. Raas en tier. En terwijl je dat doet, knijp je tegelijkertijd in je brachioradialisspier. Dat doet wel een beetje pijn, but who cares?!

Als je beide armen hebt gehad, masseer je ook nog even je borstbeen van beneden naar boven en van boven naar beneden. Je boosheid zal snel veranderen in rede.

En wat nog leuker is, je zult nu de moed hebben om op een kalme manier duidelijk te maken waarom je zo gruwelijk kwaad was.

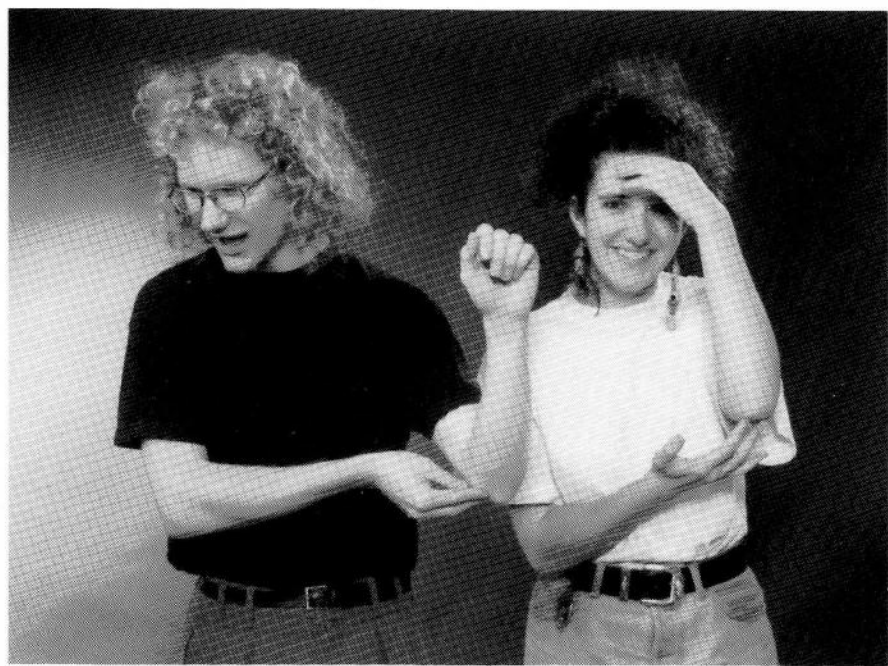
Pijnstiller

Je kunt je op allerlei manieren pijn doen. Een slag, een stoot (tegen je telefoonbotje), een stoel (tegen je teen), etc, etc, etc.

Dat doet gemeen pijn en het lijkt alsof je een elektrische schok krijgt. Eigenlijk is dat ook zo.

Door de juiste polariteit te gebruiken kun je de pijn soms zeer snel oplossen. Deze oefening geldt echter alleen bij acute gebeurtenissen.

En misschien helpt het ook als je denkt dat je met je ellebogen moet werken om hogerop te komen. Dit kalmeert je misschien een beetje.



Booster XX: Pijnstillert (± 1 minuut)

Als je je stoot of iets dergelijks, leg dan onmiddellijk de wijsvinger van één hand op het pijnpunt, terwijl je met je andere hand je voorhoofdspunten vasthoudt.

Wordt de pijn niet minder, gebruik dan je middelvinger. Binnen een paar seconden is de pijn weg of in ieder geval verminderd. Lukt dat ook niet, tik dan met twee vingers aan de tegenovergestelde kant van je lichaam op precies hetzelfde punt als waar de pijn is aan de andere kant. Bijvoorbeeld pijn aan de binnenkant van de rechterknie, tik aan de binnenkant van de linkerknie.

Die 'Verrekte' Spierpijn!

Je verrekt een spier. Dat doet pijn en met een beetje ongeluk blijft het lang zitten. Bovendien blijkt dat wanneer je in een soortgelijke houding terecht komt, de pijn weer de kop opsteekt. Dat noemen we reactieve pijn.

Ondanks het feit dat de originele oorzaak van de pijn allang voorbij is, is het toch alsof je lijf die pijn niet kan loslaten. Er is nog steeds een reactie.

Om dat te voorkomen doe je deze booster.



Booster XXI: Die 'Verrekte' Spierpijn!

(± 1 minuut)

Je hebt een spier verrekt, dat doet pijn. Om van de pijn af te komen doe je het volgende.

Je maakt de beweging die de pijn veroorzaakt. Meteen daarna zet je de vingers van je ene hand rondom je navel en met de duim en wijs- en middelvinger van je andere hand masseer je eerst vliegensvlug onder je onderlip en boven je bovenlip, daarna in de kuiltjes onder je sleutelbeen. Intussen masseer je met de vijf vingers van je andere hand de punten rondom je navel.

Op deze manier activeer je het hele elektro-energetische netwerk van je lijf en je brein om de pijnimpuls te veranderen door een energie-impuls. Deze methode geldt over het algemeen alleen wanneer de pijn net is ontstaan.

Oudere pijn oplossen vraagt vaak om grotere deskundigheid, hoewel er niets tegen is om dit ook voor oudere pijntjes uit te proberen.

Allergie en Intolerantie

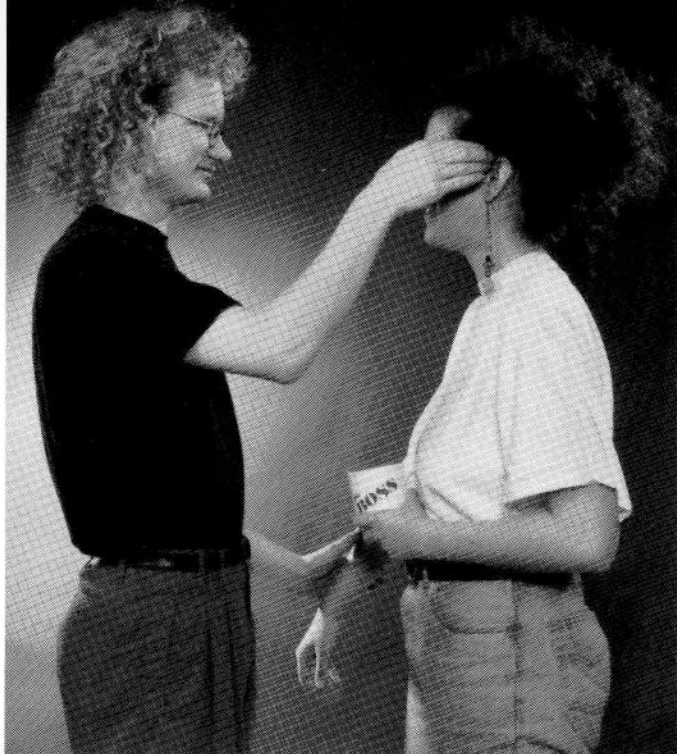
Stel je voor dat je allergisch reageert op een collega of je kunt de persoon niet in je omgeving verdragen. Dat komt in de beste werkverhoudingen voor.

Je kunt ruzie maken of weglopen, maar dan ben je je baan ook kwijt. Je kunt er natuurlijk ook iets aan doen. Je kunt namelijk verdraagzamer worden, ook al wordt de persoon nooit je beste vriend of vriendin.

Stel je voor dat je allergisch of intolerant reageert op The Boss. Dat is pas echt lastig. Misschien helpt de volgende oefening je om de zaak wat te relativiseren. Dan hoef je je niet zo te ergeren. Een mens is een mens, nietwaar? Zelfs je collega is een mens en The Boss dus ook.

Deze booster kun je altijd en overal gebruiken om jezelf positief te beïnvloeden. Zorg er echter voor dat het woord "niet" niet voorkomt in wat je zegt bij de oefening, omdat je brein dit woord energetisch niet kan begrijpen. Het valt dan ook gewoon weg uit de zin.

De spiertesten voor allergie en intolerantie kunnen ook gebruikt worden om allergieën en intoleranties voor voedsel en dergelijke te testen. Er zijn in dit boekje echter geen correctiemogelijkheden voor deze verschijnselen opgenomen, omdat dat meer oefening vraagt.

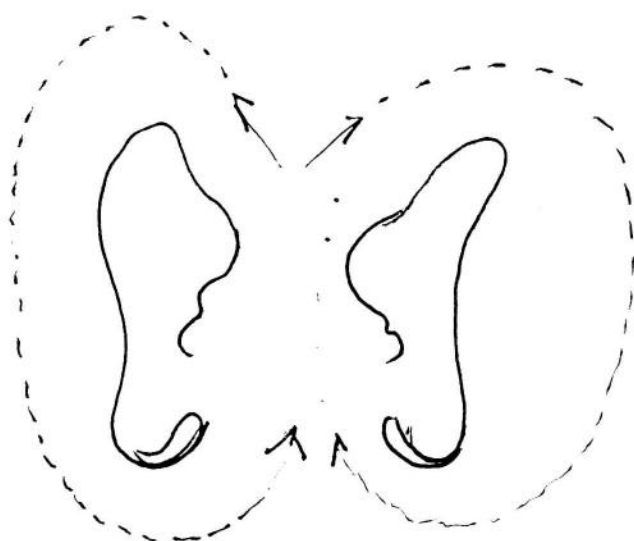


Booster XXII: Allergie

Test een indicatiespier (zie booster XVI), die behoort sterk te zijn. Denk nu aan de gewraakte persoon. Je collega raakt nu een punt aan voor je oorschelp (zie tekening) en drukt op de arm. Wordt je spier zwak, dan betekent dat een allergie.

Tik nu rondom beide oren terwijl je hardop tegen jezelf zegt: "Het is OK, ik kan zonder irritatie in de buurt van vertoeven." Zie beschrijving op de volgende pagina.

Tik net zo lang en zeg dit net zo lang, totdat je voelt dat je irritatie ook werkelijk verdwijnt.



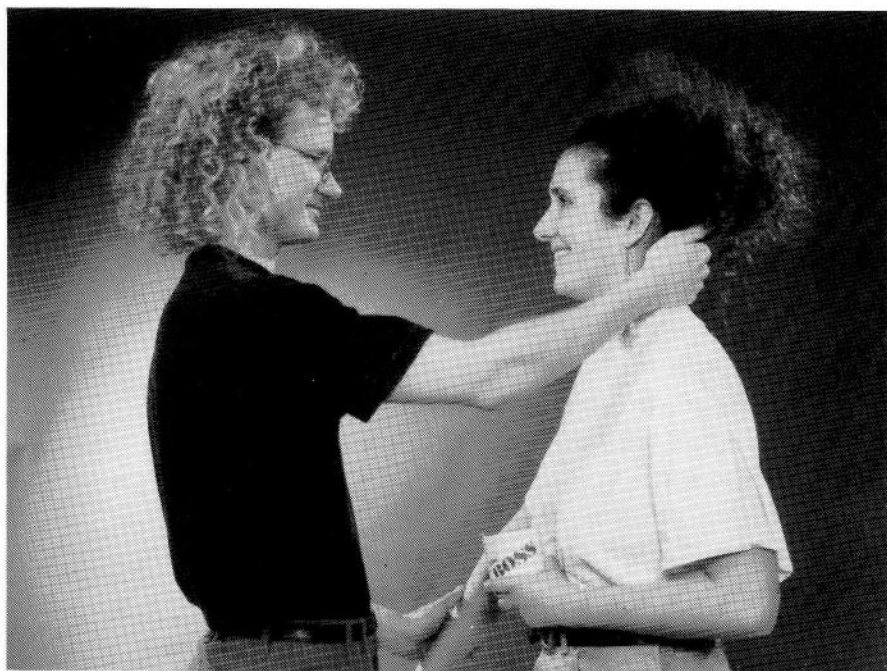


Het tikken rondom de oren gaat zoals je op deze foto en de tekening ziet.

Je begint aan de voorkant van je oren en je tikt met korte, snelle tikjes boven het oor langs naar achter het oor en je komt weer uit op het uitgangspunt.

Herhaal dit enkele malen en blijf de uitspraak herhalen.





Booster XXIII: Intolerantie

Test een indicatiespier, die moet sterk zijn.

Denk aan de persoon die je onverdraaglijk vindt. Je collega legt een hand op je schedelbasis (zie tekening) en drukt op de arm. Wordt de indicatiespier zwak, dan betekent dat een intolerantie. Tik nu rondom beide oren, terwijl je hardop tegen jezelf zegt: "Het is OK, ik kan in mijn buurt verdragen." Zie beschrijving op de vorige pagina.

Tik net zo lang en zeg dit net zo lang tot je voelt dat je onverdraagzaamheid verdwijnt.

Als deze of de vorige booster niet helpt, zal je toch om overplaatsing moeten vragen.

Tot Slot

De oefeningen die je in dit boekje hebt gevonden zijn slechts een beperkte greep uit de vele mogelijkheden die er zijn om je beter te voelen. In alle gevallen geldt dat je zelf op zoek kunt gaan om nog meer te leren.

Voor ons houdt het nooit op, er komen dagelijks nieuwe ontdekkingen. En het leuke is dat die ontdekkingen gedaan worden door gewone mensen zoals jij en ik. Mensen die ervan uitgaan dat ze hun lichaam broodnodig hebben bij het manifesteren van wat zij willen. En zeker door mensen die hun lichaam beschouwen als hun kostbaarste bezit, waar je ook op een leuke manier zorg voor kunt dragen.

Ik wens je veel geluk en gein en vitaliteit toe en vooral veel plezier in je werk. Wat voor werk dat ook mag zijn.

Er is nog veel meer....!!!

Meer informatie over deze methode, zoals cursussen, kun je vinden op:

www.zichtverbreeders.nl

Wil je liever een papieren versie van dit boekje?
Bestel het in de webwinkel!

Of neem contact op met
Els Jansen

info@zichtverbreeders.nl

Tel. 026 3618839

Bronnen

D.S. Walther	Applied Kinesiology
J. Thie	Touch for Health
P. Dennison, G. Dennison	Braingym
G. Stokes, D. Whiteside	Three in One Concepts
S. Rochlitz	Meta-Integration
J. Scott	Genees je allergieën in een handomdraai
C. Schasfoort-Spanbroek	Zicht op Woordblind
C. Schasfoort-Spanbroek	Zicht op Leefblind
C. Schasfoort-Spanbroek	Blij met Stress
H. Barhydt, E. Barhydt	Self-help for Stress and Pain

