

Spiritueel Centrum De Stille Kracht
Thomsonlaan 12A
2565 LA Den Haag

www.de-stille-kracht.nl
info@de-stille-kracht.nl

Centrum voor Alternatieve Geneeswijze en Spirituele Ontwikkeling

Paranormaal van a tot z...

Acupunctuur	Bindweefselmassage	Bioresonantie	Chakra- en Aurahealing
Chinese Kruiden	Energie Werk	Essential coaching	Fysiotherapie
Guasha Therapie	Haptotherapie	Enneagram	Helderzien, Voelen en Horen
Homeopathie	Kinesiologie	Healing	Lichtwerk
Magnetiseren	Meditatie	Kinesitherapie	Orthomoleculaire Geneeskunde
Osteopathie	Paranormaal Genezen	Natuurgeneeskunde	Psychologie
Reflexologie	Reiki	Paranormaal op tv	Sensi Therapie
Tarot	Voetreflexologie	Seks en Spiritualiteit	Kunsthouding Therapie
		Yoga	

klik op de link voor meer informatie en uitleg.

Kunsthouding Therapie

Kunsthouding therapie is gebaseerd op de relatie tussen de kunsten en de mens. De nadruk ligt op de eigen activiteit. Zelf kunsthouding bezig zijn spreekt de gezonde kern van de mens aan. Wanneer je langdurig eenzijdig wordt belast, ontstaan spanningen die tot lichamelijke en/of psychische klachten kunnen leiden. De balans tussen denken, voelen en handelen raakt verstoord. We spreken over ziekte wanneer het geestelijk, psychisch, ziele en/of lichamenlijk evenwicht verstoord is.

De kunsthouding therapeut kan helpen deze balans weer te herstellen.

De middelen waarmee wordt gewerkt komen uit de beeldende kunsten, de muziek en de spraakkunst. Deze werken direct op de ziel en de therapeutische werking gaat tot in het lichamenlijke.

Het doen van kunsthouding therapie kan het gevoelsleven verdiepen en innerlijk evenwicht brengen. Het opent ons (opnieuw) voor de natuur en onze leefomgeving en kan ons gevoel van welzijn verbeteren. De kunsthouding therapieën (beeldend, schilderen, muziek en spraak) kunnen gericht zijn op lichamenlijke en psychische veranderingen, op ondersteuning bij ontwikkelingsvragen en verwerkingsprocessen, op pedagogische begeleiding of op een combinatie daarvan.

Voor een goede werking hoeft u geen verstand van kunst te hebben en is ook geen ervaring in het kunsthouding

werken noodzakelijk. De kunstzinnig therapeut verzorgt de verbinding tussen de hulpvraag en de behandoelen door gerichte kunstzinnige oefeningen. De oefeningen vereisen geen kunstzinnige ervaring en worden op iedere hulpvrager individueel afgestemd. De verschillende middelen zoals het materiaal, de kleur, de vorm, de klank, het ritme en de beweging hebben allen hun eigen specifieke werking op lichaam en psyche en kunnen daardoor genezend door de kunstzinnig therapeut worden ingezet.

Naast een gedegen kennis van de reguliere gezondheidsbenadering, gebruikt de kunstzinnig therapeut kennis en kundigheid met de eigen middelen, een scherp geoefend waarnemingsvermogen en een holistisch antroposofisch mensbeeld. Dit alles tezamen vormt het uitgangspunt voor een breed onderbouwde therapie.

[<-- Terug](#)

Acupunctuur

Acupunctuur (Latijn acus = naald, pungere = steken) is een onderdeel van een behandelmethodes die stamt uit de traditionele Chinese geneeskunde. Hierbij worden naalden op zogenaamde acupunctuurpunten in het lichaam gestoken. De methode bestaat al meer dan 3500 jaar en is nauw verbonden met Chinese filosofie. Sinds de bronstijd worden metalen naalden gebruikt. Voor die tijd gebruikte men naalden van steen. Naast de klassieke acupunctuur met naalden, bestaat ook elektro-acupunctuur, waarbij er een zwakke elektrische stroom door de naalden loopt, en laser acupunctuur, waarbij geen naalden worden gebruikt, maar men een lage intensiteit laserlicht op de gebruikelijke plaatsen straalt.

Voor de werkzaamheid van acupunctuur bij diverse aandoeningen ontbreekt deugdelijk wetenschappelijk bewijs. Meridianen zijn bovendien nooit aangetroffen in het menselijk lichaam, ondanks een zeer gedetailleerde kennis van het menselijk lichaam. Acupunctuur is dan ook een alternatieve geneeswijze en een pseudowetenschap.

Auriculotherapie

Auriculotherapie (ooracupunctuur) is een vorm van acupunctuur waarbij het oor gebruikt wordt om ziekten te behandelen. Punten op het oor worden gebruikt om te onderzoeken en/of te behandelen. De oorschelp is een reflexveld waarin de totale mens weerspiegeld wordt op zowel mentaal, fysiek als emotioneel niveau. Deze niveau's kunnen via dit reflexveld beïnvloed worden. Ooracupunctuur is prima te combineren met medicijnen of andere therapieën, zoals acupunctuur, fysiotherapie, etc. Voordelen boven klassieke acupunctuur Door de aanwezigheid van specifieke functionele (master)punten kunnen sommige problemen 'direct' worden aangepakt en wordt vaak onmiddellijk resultaat geboekt.

Bijvoorbeeld slapeloosheid wordt o.a. met de gelijknamige punten (insomnia 1 en 2) behandeld. Rookverslaving of overgewicht kunnen met een aantal simpele punten worden behandeld. Verdere problemen als verslaving, psychische stoornissen als stress en overspannenheid, burnout etc. kunnen worden behandeld. Daarnaast kunnen alle soorten pijnsyndromen worden behandeld daar het hele fysieke lichaam weerspiegelt wordt in het oor. Werkingsmechanisme Om de werking van auriculo te verklaren wordt verondersteld dat het oor een directe verbinding maakt met de Thalamus. Dit is een orgaan gelegen in de tussenhersenen dat dient als schakelstation tussen de sensibele neuronen (gevoelszenuwen) en de hersenschors, waar gevoelsprikkels worden verwerkt. Alle prikkels waar een mens zich bewust van kan zijn, lopen via de Thalamus.

Men kan een vergelijking maken met een computer waarbij het oor een toetsenbord (terminal) is. De centrale microprocessor (het brein) kan via de terminal worden bestuurd. Tevens is het oor samengesteld uit weefsel, afkomstig van de drie primaire weefsellagen uit de embryologie (ecto-, meso-, endoderm). Hieruit kan worden afgeleid dat alle weefsels en functies verenigd zijn in het oor en dat hier een prachtig instrument ligt voor behandeling van ziekten.

[<-- Terug](#)

Chinese Kruiden Geneeskunde

De Chinese Kruidengeneeskunde berust evenals Acupunctuur op een aantal principes. De (chinese) medische diagnose wordt op dezelfde wijze verkregen als bij acupunctuur, onder andere via vragenstellen. Het behandelplan zal overeenkomstig zijn. Acupunctuur heeft haar doeltreffendheid bewezen bij de bestrijding van diverse aandoeningen. Kruiden kunnen een belangrijke aanvulling zijn op therapieën als acupunctuur en massage, met name bij syndromen waar een 'tekort' bestaat.

Chinese kruiden worden zelden alleenstaand gebruikt, maar met elkaar gecombineerd tot een formule die zich toespitst op een complex klachtenpatroon. De Chinese Geneeskunde is een duidelijk uitgewerkt systeem, dat is gestoeld op een precieze en volledige kennis van de energetische werking van de organen. Zowel van het ontstaan en de ontwikkeling van ziekten, als van de specifieke eigenschappen van de geneeskrachtige kruiden om die ziekten te bestrijden. De kruidentherapie kan worden toegepast bij een groot aantal uiteenlopende aandoeningen. Hieronder vallen lichaamsspijnen, hoofdpijn, allergieën, longklachten en darmklachten, maar bijvoorbeeld ook overgangsklachten, slaapproblemen, oorsuizen en problemen m.b.t. de spijsvertering.

Tijdens de eerste afspraak worden om te beginnen uw persoonlijke gegevens met al uw vroegere en huidige aandoeningen, ziekten, klachten en behandelingen doorgenomen en genoteerd (anamnese). Aan de hand van al deze gegevens wordt een diagnose gesteld. Afhankelijk van deze diagnose wordt voor iedere patiënt de kruidenformule individueel aangepast en samengesteld. De kruiden worden in granulaatvorm geleverd en is dusdanig bewerkt dat het makkelijk te gebruiken is. Eventueel kunnen de kruiden ook in pilvorm besteld

worden.

[<-- Terug](#)

Guasha Therapie

Guasha is een eenvoudige manier om onzichtbare en zichtbare stagnaties in de stroming naar de oppervlakte te laten komen. Dit betekent zowel naar de oppervlakte van uw lichaam, als naar de oppervlakte van uw bewustzijn.

Lichaam en geest zijn één, dat is wat zichtbaar wordt. Gezondheid en ziekte zijn de samenhang van lichaam, geest en ziel. Dit als uitgangspunt nemen kan een brugfunctie betekenen tussen de reguliere geneeskunst en de alternatieve geneeskunst. Het is zowel een diagnostische als therapeutische methode en een groot aantal klachten kan opgespoord en behandeld worden. Soms is na 1 behandeling al resultaat merkbaar.

Guasha (Gua = schrapen; sha = steen) is een volksgeneeskunde uit China, die al eeuwenlang door de mensen thuis als preventie of hulp bij ziek zijn wordt beoefend. Zowel bij elkaar als bij zichzelf.

De huid (meestal de rug, maar ook armen en benen en hoofd) wordt geschraapt met een jade steen over olie. Het is niet pijnlijk, hooguit soms wat irriterend. De bedoeling is om die plekken te vinden waar het niet natuurlijk meer stroomt in uw lichaam. Deze plekken worden zichtbaar op meridiaanpunten die connectie hebben met de organen in uw lichaam. De zichtbaarheid uit zich in kleinere of grotere bloeditstoringen of blauwe plekken onder de huid. Deze wijzen op de 'blokkade' en verdwijnen vanzelf weer na 3 tot 8 dagen.

De rode of blauwe plekken wijzen op gifstoffen die vrijgemaakt worden. Na de behandeling is het belangrijk dat u veel lauw water drinkt om de gifstoffen af te voeren. De behandeling duurt ongeveer 30 à 40 minuten. Sommigen zullen na 1 à 2 keer al resultaat hebben, anderen hebben daar 5 à 6 keer voor nodig.

Als u lichamelijke klachten hebt of het gevoel dat u emotioneel vast zit, is Guasha een manier om u te helpen uzelf open te stellen. Na een aantal behandelingen zou u kunnen vervolgen met coaching. De coaching kan verdieping brengen en dat wat er boven is gekomen door de Guasha behandelingen, kun u vervolgens integreren. Hierdoor krijgt het een plek in uw systeem.

[<-- Terug](#)

Homeotherapie

Homeopathie is een geneeswijze die door middel van het toedienen van stoffen in een zeer geringe dosis het lichaam stimuleert het zelfgenezend vermogen op gang te brengen.

Na een grondig medisch onderzoek en diagnosestelling wordt de behandeling ingeleid. Het gaat echter niet om het bestrijden van de symptomen maar meer om het lichaam te ondersteunen zelf de stoffen aan te maken waardoor lichamelijke kwalen kunnen worden opgelost. Het is een milde en zeer effectieve manier om mensen te behandelen voor allerlei ziekten en kwalen.

[<-- Terug](#)

Energie Werk

Bij energiewerk gebruikt men bepaalde methodieken maar vraagt van de therapeut wel een creatieve, intuïtieve en bovenal liefdevolle instelling waarmee het geestelijk/emotioneel en lichamenlijk welzijn van de cliënt en de levensvitaliteit en de zin in het leven wordt hersteld. De therapeut is minder gericht op symptoombestrijding, maar werkt aan het herstellen van het zelfgenezend vermogen van de cliënt en het terugvinden van zijn/haar kern of essentie.

Healing

Door middel van liefdevolle universele energie, reinigen met energiestromen via de handen de chakra's en je aura in diverse lagen van je energielichamen opdat je zowel fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel meer evenwicht zult ervaren.

Lichtwerk

Deze vorm opent je om je lichtlichaam te activeren zodat je meer licht in je energieveld opneemt en uitstraalt. Licht heeft een transformerende werking. Als je licht toelaat in je fysieke lichaam, wordt het gezonder, stralender, vitaler. Als je licht toelaat in je emotionele lichaam, wordt je emotionele leven meer gevuld met zielenkwaliteiten als vreugde, compassie, liefde, eenheid, verbondenheid. Als je licht toelaat in je mentale lichaam, wordt je denken helderder, rustiger, creatiever en sta je meer open voor hogere inzichten en intuïtie.

Magnetiseren

Dit is een methode (grondlegger arts Dr. Mesmer) die werkt op de energievelden en energiebanen die wij om en in ons lichaam hebben. Magnetiseren is het overbrengen van energie via de handen. Tijdens een behandeling is het mogelijk om blokkades of verstoringen op te sporen en vervolgens op deze plaatsen energie toe te voegen of juist af te nemen. Tevens kunnen de energiestromen in het lichaam zodanig worden bewerkt dat pijn verminderd of zelfs geheel weggenomen kan worden. Door de behandelingen zal men zich geleidelijk

aan beter gaan voelen en meer energie krijgen. (Deze methode is ook geschikt voor dieren). De cliënt zit of ligt en wordt behandeld met kleding aan.

Reiki

Reiki; het woord betekent Universele (Rei) Levensenergie (Ki) (ook wel Chi of Prana genoemd) Reiki, oftewel het Usui-systeem voor natuurlijk heelworden, is een hulp om jezelf te doen terugkeren tot eenheid van lichaam en geest. Het contact met de aarde herstelt, angst vermindert en je zelfvertrouwen hernieuwt zich. Reiki is een techniek binnen de handoplegging. Reiki is een natuurlijke methode ter ondersteuning van de reguliere geneeskunst of therapieën.

[<-- Terug](#)

Osteopathie

Osteopathie is een geneeswijze die alle aandoeningen vanuit een orthopedisch standpunt beziet en van daaruit tracht deze te genezen. Doel is het zelfgenezend vermogen van het lichaam te activeren en te stimuleren. Dit gebeurt via zachte handgrepen zonder gebruik te maken van apparatuur, invloed wordt uitgeoefend op vele lichaamssystemen zoals bloedvaten en lymfeklieren, orgaansystemen, het cranio-sacraal systeem, het zenuwstelsel en niet te vergeten het bewegingsapparaat.

Behandeling is effectief bij chronische en acute rug- en nekklachten, hoofdpijn, migraine, whiplash, chronische vermoeidheid, burn-out, concentratieproblemen, angst, hartkloppingen en hyperventilatie enz.

[<-- Terug](#)

Reflexologie

Reflexologie is een methode die we zowel als diagnosticum als therapeuticum kunnen aanwenden. Een zeer oude methode die eens te meer aangeeft hoe elk lichaamsdeel onderling met elkaar verbinding heeft. Elk orgaan heeft diverse lijntjes openstaan naar vele plekken in het lichaam. Als een orgaan goed functioneert hoeft het geen signalen af te geven naar zijn omgeving, doch als er een storing is, geeft het signalen af via deze lijntjes. Vergelijkbaar met het rode lampje dat gaat branden in de auto als er iets loos is. Deze signalen kunnen zich omzettingen in verhardingen of juist verwekingen in het bindweefsel, wat we kunnen voelen. Op specifieke orgaangerelateerde plaatsen kunnen we dan pijnlijke of gevoelige plekken terugvinden

Door middel van deze reflexzones kunnen we dan de interne gesteldheid van het orgaan beoordelen. Ook kunnen we er gebruik van maken om deze plaatsen te masseren door middel van drukpuntmassage zodat een orgaan direct beïnvloed kan worden. Noem het maar wakkerschudden van een orgaan. Indien een orgaan inderdaad 'wakker' geschud wordt, kunnen we dit vaststellen doordat het pijnsignaal aan de buitenzijde (het reflexpunt) minder pijnlijk wordt. Op diverse lichaamsdelen kunnen we reflexpunten terugvinden. De handen, rug, voeten, ogen, oren, buik enz. Bepaalde klachten zoals pijn of eczeem zijn vaak verbonden met orgaansystemen en ook op deze plaatsen terug te vinden.

Andere herkenningpunten zijn meridianen . Dit zijn energiebanen die te maken hebben met de energievoorziening van een orgaansysteem. Op tal van plaatsen waar deze meridiaan langs loopt, kunnen dan klachten naar voren komen in de vorm van bijvoorbeeld pijn. Zo is bijvoorbeeld de tennisarm nauw verbonden met de dikke darm meridiaan. Deze meridiaan begint bij de wijsvinger en eindigt in de bovenkaak. Bij de elleboog ligt een zogenaamd acupunctuurpunt die bij storing in de dikke darmenergie klachten kan gaan geven. Indien we dus kunnen achterhalen wat er mis is in de dikke darm, kunnen we dit herstellen waarna de tenniselleboog of vanzelf herstelt of zich veel gemakkelijker laat behandelen. De onderliggende oorzaak is immers opgelost.

Op zoek naar onderliggende oorzaken om specifieke klachten op te lossen. Een recent voorbeeld hiervan stond onlangs in een krantenartikel. Het betrof het Milan Lab van de voetbalclub AC Milaan. De Nederlandse voetballer Clarence Seedorf loopt elke dag dit Lab binnen om zijn fysieke en mentale database aan te vullen. Al zijn gegevens omtrent voeding, gewicht, vorm, blessures, mentale gesteldheid worden daar gearchiveerd en men kan jaren terugzien hoe het in een bepaalde periode met iemand gesteld was. Seedorf had al jaren last van een chronische hamstringblessure. Men ontdekte dat deze verstoring veroorzaakt werd door een gebitselement. Men adviseerde hem om deze te laten trekken en binnen no-time was de blessure voorgoed hersteld. Oorzaak behandeld, klacht verdwenen

[<-- Terug](#)

Tarot

Het woord Tarot betekent "de Koninklijke weg". Een compleet tarotspel bestaat uit 56 kaarten. Arcana is het meervoud van het Latijnse woord "Arcanum", dat geheim betekent.

De Grote Arkana stelt de Kosmische Principes voor. De Tarot is een perfecte symbolische afbeelding van de kosmos, gezien door de ogen van de mens. De Kleine Arkana is verdeeld in 4 reeksen van elk 14 kaarten. Elke reeks bestaat uit 10 getalkaarten van de Aas tot en met de 10 en de 4 hofkaarten koning, koningin, ridder en page. Er zijn ook 'carddecks' waarin de ridder, prins wordt genoemd en de page is de prinses. De kaarten van de Kleine Arkana zijn ook onderverdeeld in de 4 elementen, vuur, aarde, lucht en water. De staven bestaan uit het element vuur, de munten of pentagrammen bestaan uit het element aarde, de zwaarden bestaan uit het element lucht en de bekers of bokalen bestaan uit het element water.

De archetypische afbeeldingen die op de kaarten staan afgebeeld, geven de levensloop van de mens weer. Een archetype is een oerbeeld, een voorstelling uit de mythologie of uit een sprookje of legende. Tarotkaarten spreken tot ons in symbolen, waarbij er een beroep wordt gedaan op onze intuïtie. We kunnen de taal van deze symbolen leren verstaan op dezelfde manier als bij tekeningen, dromen, mandala's of ikonen.

[<-- Terug](#)

Bindweefselmassage

Bindweefselmassage therapie heeft zich verder verdiept in de structuren van de zachte delen van het lichaam (organen, spieren, zenuwen,...) en met name het bindweefsel (fascia). Tachtig procent van ons lichaam bestaat uit deze zachte lichaamsdelen. Hierbij kan men zich het bindweefsel voorstellen als het water van een vissenkomp. Organen en andere lichaamssystemen zijn ingebed in bindweefsel.

Wanneer het water van de vissenkomp of het bindweefsel niet meer 'schoon' is zal het niet lang meer duren voor de vissen of de organen ook ziek worden. Een gezond bindweefsel garandeert balans van het lichaam en heeft zo invloed op de gezondheid en de vitaliteit. De therapie ondersteunt en verbetert de behandelresultaten van andere disciplines en kan worden ingezet voor verlichting van pijn en verbetering van de algehele bewegelijkheid en het verbeteren van orgaanfuncties. Emotionele blokkades kunnen worden opgespoord en de fysieke en geestelijke weerbaarheid wordt vergroot

[<-- Terug](#)

Energie Werk

Bij energiewerk gebruikt men bepaalde methodieken maar vraagt van de therapeut wel een creatieve, intuïtieve en bovenal liefdevolle instelling waarmee het geestelijk/emotioneel en lichamelijk welzijn van de cliënt en de levensvitaliteit en de zin in het leven wordt hersteld. De therapeut is minder gericht op symptoombestrijding, maar werkt aan het herstellen van het zelfgenezend vermogen van de cliënt en het terugvinden van zijn/haar kern of essentie.

Healing

Door middel van liefdevolle universele energie, reinigen met energiestromen via de handen de chakra's en je aura in diverse lagen van je energielichamen opdat je zowel fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel meer evenwicht zult ervaren.

Lichtwerk

Deze vorm opent je om je lichtlichaam te activeren zodat je meer licht in je energieveld opneemt en uitstraalt. Licht heeft een transformerende werking. Als je licht toelaat in je fysieke lichaam, wordt het gezonder, stralender, vitaler. Als je licht toelaat in je emotionele lichaam, wordt je emotionele leven meer gevuld met zielenkwaliteiten als vreugde, compassie, liefde, eenheid, verbondenheid. Als je licht toelaat in je mentale lichaam, wordt je denken helderder, rustiger, creatiever en sta je meer open voor hogere inzichten en intuïtie.

Magnetiseren

Dit is een methode (grondlegger arts Dr. Mesmer) die werkt op de energievelden en energiebanen die wij om en in ons lichaam hebben. Magnetiseren is het overbrengen van energie via de handen. Tijdens een behandeling is het mogelijk om blokkades of verstoringen op te sporen en vervolgens op deze plaatsen energie toe te voegen of juist af te nemen. Tevens kunnen de energiestromen in het lichaam zodanig worden bewerkt dat pijn verminderd of zelfs geheel weggenomen kan worden. Door de behandelingen zal men zich geleidelijk aan beter gaan voelen en meer energie krijgen. (Deze methode is ook geschikt voor dieren). De cliënt zit of ligt en wordt behandeld met kleding aan.

Reiki

Reiki; het woord betekent Universele (Rei) Levensenergie (Ki) (ook wel Chi of Prana genoemd) Reiki, oftewel het Usui-systeem voor natuurlijk heelworden, is een hulp om jezelf te doen terugkeren tot eenheid van lichaam en geest. Het contact met de aarde herstelt, angst vermindert en je zelfvertrouwen hernieuwt zich. Reiki is een techniek binnen de handoplegging. Reiki is een natuurlijke methode ter ondersteuning van de reguliere geneeskunst of therapieën.

[<-- Terug](#)

Haptotherapie

Een balans brengen tussen twee manieren waarop je met de wereld omgaat. De eerste manier is die van het verstand. We willen alles begrijpen. We leven in een cultuur waarin het rationele de boventoon voert. We veronderstellen dat ons verstand ons de meeste zekerheid zal verschaffen.

Dan is daar de wereld van de emoties en gevoelens. Gebeurtenissen, ontmoetingen, overtuigingen, roepen allerlei emoties op die we ons vaak niet bewust zijn. Gevoelens is iets waar we vaak niet op durven te vertrouwen.

We kroppen ze op en doen net alsof alles koek en ei is. We doen alle mogelijke moeite om deze "strandballen" onder water te houden en worden er vaak ongekend moe van en gaan allerlei klachten vertonen.

De mens is in aanleg gericht op affectiviteit en niet alleen effectiviteit. In onze effectieve en prestatie gerichte maatschappij, is het vermogen om te voelen, het leven te ervaren, op de achtergrond geraakt. We moeten

immers altijd flink zijn, niet zeuren en meer van dit soort uitspraken. " Ik zal me niet laten kennen"
Raken we elkaar nog op een natuurlijke manier aan ?

De mens dreigt steeds meer te verharderen en te vereenzamen.
Het gevoel is noodzakelijk om te weten wie je echt bent, om te ontdekken wat je bezig houdt en om van hieruit de voor jou juiste beslissingen te nemen. Hiermede leer je tevens om verantwoording voor je leven te nemen.
Je bent niet langer een roos in een vreemd jasje.
Je wordt op meerdere manieren geholpen, o.a. door aanraking om het contact met je gevoel te herstellen. Je kunt weer je verbondenheid met de mensen en de wereld om je heen ervaren. Klachten kunnen verdwijnen en je vitaliteit kan terugkeren. Kortom je leert beter met alles wat er in je leeft om te gaan.

[<-- Terug](#)

Kinesiologie

Getracht wordt om d.m.v. Kinesiologie lichamelijke en geestelijke klachten aan te pakken. We luisteren naar wat ons lichaam ons te " vertellen" heeft.

Het lichaam reageert op elke stemming. Ga maar na hoe dit bij jou werkt. Spanning gaat in je nek zitten of slaat op je maag enz. Het angstzweet slaat toe. De stress zit je op je nek. Je merkt dat je er rugklachten van krijgt.

De spanning is je van het gezicht af te lezen en meer van deze uitspraken. Kortom je bent sprekend je lichaam. De spanning van je spieren verandert als gevolg van je gedachten, gevoelens, wat je ziet en hoort.

Je lichaam "spreekt" dus een eigen taal ook al wil jij dit niet. Je kunt het wel blijven ontkennen of onderdrukken doch je lichaam liegt niet tegen je, hij laat zien wat er echt aan de hand is.

Wat kinesiologie doet is dit gesprek aangaan met je lichaam.

De reacties worden getest aan de hand van spiertesten. Aan de hand van de spiertesten uitslagen kunnen we zien hoe Uw lichaam omgaat met hetgeen U denkt, voelt zegt en ook niet zegt. Ja zelfs hetgeen U niet zegt wordt via Uw lichaam aan de buitenwereld getoond d.m.v. de spiertesten.

Aangetoond kan worden wie de "energievreeters" zijn, zodat U weer de energiebalans krijgt die U Uw echte evenwicht teruggeeft.

Kinesiologie en geluk

Geluk is een gevoel van binnen; het zindert als een golf binnen je lijf en je kunt het alleen voelen als je werkelijk aandacht hebt voor je lijf. En dat is kinesiologie, aandacht voor het lijf in al zijn aspecten: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

[<-- Terug](#)

Meditatie

Er zijn verschillende soorten van meditatie binnen diverse tradities. Meditatie is vooral bekend uit de Oosterse religieuze tradities, en met name uit het boeddhisme, waarin meditatie een essentiële methode is om de eigen geest te ontwikkelen. In het christendom is meditatie de beschouwing van een Bijbeltekst of een gebeurtenis uit het leven van Jezus. Sinds de Middeleeuwen wordt daarnaast als meditatie gezien de beschouwing van de natuur. In de 16e eeuw werd het doel van meditatie innerlijke organisatie, omgang met God, en toenemende dienstvaardigheid. Onder invloed van de Oosterse renaissance ontstond in de 20e eeuw hernieuwde belangstelling voor stilte, concentratie, en bewustzijnsverruiming. Er kan onderscheid gemaakt worden in objectgerichte meditatie en objectvrije meditatie.

Objectgerichte meditatie

Objectgerichte meditatie is gericht op een object of een figuur, bijvoorbeeld een kaarsvlam, de ademhaling, of elementen uit de natuur. Het bestaat uit het richten van de aandacht op één punt. Na enige oefening wordt ontdekt dat de aandacht niet meer zo snel wordt afgeleid door impulsen van buitenaf. Dit wordt het éénpuntig maken van de aandacht genoemd. Na het éénpuntig worden van de aandacht is de bedoeling dat de aandacht geheel ontspant en dat objectvrije meditatie ontstaat. Dit wordt ook het terugkeren van de aandacht naar 'de bron' genoemd. Op dat moment vervalt het onderscheid tussen 'een object' en 'het geheel': alles smelt samen tot Eén.

Objectgerichte meditatie wordt in het Westen ook wel Concentratie of Contemplatie genoemd. Bij contemplatie heeft men niet zozeer de bedoeling de geest te bevrijden, tenzij van irrelevantie, als wel zich te verenigen met het object. Vaak gaat deze vorm van meditatie met een vorm van devotie gepaard. Als meditatie object-gericht is, is het evengoed de bedoeling om te komen tot een bewustzijnstoestand die vrij is van het object, wat de Ashtavakra Samhita bijvoorbeeld voorstaat. Vormen van zulke objectgerichte meditatievormen zijn bijvoorbeeld en transcendentale meditatie, vipassana.

Het Nederlandse woord "adem" en het Duitse werkwoord atmen hebben waarschijnlijk dezelfde oorsprong als het Sanskriet atman. In de Bijbel blaast God met zijn adem een mens van klei leven in. Hij "bezielt" daardoor de mens. Deze bezieling is de goddelijke vonk, het bewustzijn dat via meditatie kan groeien tot Atman en mettertijd kan terugkeren tot God (Brahman).

Het Nederlandse woord "adem" en het Duitse werkwoord atmen hebben waarschijnlijk dezelfde oorsprong als het Sanskriet atman. In de Bijbel blaast God met zijn adem een mens van klei leven in. Hij "bezielt" daardoor de mens. Deze bezieling is de goddelijke vonk, het bewustzijn dat via meditatie kan groeien tot Atman en

mettertijd kan terugkeren tot God (Brahman). Gautama de Boeddha vermeldt 84.000 verschillende paden die naar verlichting kunnen leiden en alle zijn meditatief. Meditatie verwijst naar een breed spectrum van geestelijke oefeningen.

Het In Christelijke spiritualiteit werd bijvoorbeeld gemediteerd op de verzoeken of het lijden van de Christus. Meditatie heeft hierdoor ook in Europa altijd een religieuze en een mystieke connotatie gehad. Maar meditatie of het mysticisme voor iedereen is in het middeleeuwse Europa de kop ingedrukt. We lezen er alleen over in de biografie van de postuum erkende heiligen of meesters zoals Meester Eckhart.

Meditatie betekent in de westelijke traditie ook peinzen over iets, zoals Descartes zijn werken ook meditaties noemde: dieper doordenken over iets, over fundamentele vragen of problemen.woord komt van het Latijn meditari, peinzen over. Verwant met mederi, genezen. Mediteren heeft dezelfde wortel als meten.

Objectvrije meditatie

Objectvrije meditatie is niet gericht op een object of een figuur, evenmin op een object in de vorm van een gedachte of gevoel. Vrijheid van objecten -de meditatieve staat- ontstaat vanzelf, wanneer de aandacht of focus geheel ontspant.

Als men zich in de objectgerichte meditatie concentreert op een object van devotie, bijvoorbeeld een godheid, of een soetra van Boeddha, dan doet men dit om met die ene devotie alle onrustige emoties uit te sluiten. Als men de aandacht focust op een neutraler object zoals een kaarsvlam (trataka) of op de ademhaling, dan is dit omdat op die manier de gedachteactiviteit tot rust kan komen. Na complete ontspanning van de aandacht ontstaat een toestand van getuige zijn. Deze getuige is zelf geen object. Men kan deze getuige niet als dusdanig leren kennen, met behulp van de zintuigen.

Deze getuige is volgens swami Sivananda van Rishikesh, India, het ware 'IK', dat ook wel Atman wordt genoemd - Christenen zouden het de Ziel noemen - en dat de drijvende kracht is achter ons bestaan. Het Atman is dat wat denkt via het verstand, ziet via de ogen, eet via de mond, hoort via de oren, ruikt via de neus en voelt via het lichaam, maar onberoerd blijft bij alles wat via deze zintuigen wordt waargenomen. Dit ware 'IK', het bewustzijn dat enkel getuige is, is in alle mensen aanwezig. Door voortgezette meditatie versmelt Atman met Brahman.

Deze getuige is volgens swami Sivananda van Rishikesh, India, het ware 'IK', dat ook wel Atman wordt genoemd - Christenen zouden het de Ziel noemen - en dat de drijvende kracht is achter ons bestaan. Het Atman is dat wat denkt via het verstand, ziet via de ogen, eet via de mond, hoort via de oren, ruikt via de neus en voelt via het lichaam, maar onberoerd blijft bij alles wat via deze zintuigen wordt waargenomen. Dit ware 'IK', het bewustzijn dat enkel getuige is, is in alle mensen aanwezig. Door voortgezette meditatie versmelt Atman met Brahman.

Meditatie komt meer voor in Azië. Meditatie is daar breed bekend en beoefend, ook door de gewone mensen. Een mogelijke beschrijving van de Aziatische opvatting over meditatie, zoals een kind het daar al leert, is: 'Meditatie is een stille geest'. Tal van metaforen of vergelijkingen of beschrijvingen zijn dan nog mogelijk. De oefening bestaat er daar dus juist in de geest leeg te maken en nergens aan te denken. Er wordt ook in het oosten traditioneel veel gemediteerd met een object, peinzen over iets: maar dan nog is het uiteindelijke doel de stille, lege geest, waarin het denken tot rust is gekomen.

Het klassieke werk de Yoga soetra's van Patanjali beschrijft deze van oorsprong klassieke Indische opvatting kernachtig in de 2-4e soetras van hoofdstuk 1 'Samapadhi': 'nu een uiteenzetting over yoga; yoga is de bewegingen in de geest tot rust te brengen; dan rust de ziener in zijn werkelijke aard; anders identificeert de ziener zich met de bewegingen.' Alle andere geestelijke meditatieoefeningen uit de oosterse traditie hebben klassiek uiteindelijk dit geestelijk nirwana tot doel. Het is in deze geestelijke staat van helderheid en rust dat de mens verlicht en bevrijd is. De mediterende Boeddha wordt dan ook vaak met een glimlach voorgesteld. In het heden ontmoeten oosten en westen elkaar meer en nauwer en men mag hopen dat er nog veel van elkaar zal geleerd worden. Concreet staat het christendom voor de uitdaging het verschijnsel meditatie te absorberen door meditatie ruimer te erkennen als basis en hulpmiddel in het geloof. Als besluit kan immers gesteld worden dat meditatie een hulpmiddel is, zoals een medicijn, dat bestaat uit de geest te laten rusten.

Maar meditatie kan ook begrepen worden als een onderzoek, een leerproces waarin men voor zichzelf leert vragen stellen en nadenken, om te begrijpen.

Iedere mens kent eigenlijk wel de 'mediterende' staat van de geest: het gaat om een natuurlijke staat van de geest waar bijvoorbeeld kinderen en sommige individuen merkbaar in verkeren. Daarom is het zo moeilijk of zelfs onmogelijk om deze natuurlijke staat door oefening te verkrijgen. Oefening impliceert namelijk aandacht geven, terwijl de natuurlijke staat onkenbaar blijft zolang de aandacht actief is.

Meditatie in hindoeïsme en boeddhisme

Het hindoeïsme en boeddhisme geven aan dat de mens een wereldbeeld heeft dat gewoonlijk ver van de werkelijkheid afstaat. De menselijke geest is volgens deze leringen door een sluier van (zelf gecreëerde) illusies omgeven die de ware toestand van de wereld aan het zicht onttrekt. Deze sluier noemen ze Maya een Sanskriet woord voor illusie.

Meditatie is in deze religies een techniek om de ware aard van de eigen geest en de wereld om ons heen te ontdekken en de sluier van Maya af te doen.

In het Tibetaans boeddhisme is het woord voor meditatie 'gom', wat zoveel betekent als 'gewenning'. Dit staat voor het zich gewennen aan positieve staten van de geest en het vermijden van negatieve staten van de geest.

In het boeddhisme worden twee hoofdvormen van meditatie onderscheiden: concentratie meditatie (dhyana in het Sanskriet) en inzicht meditatie (vipassana in het Sanskriet). Binnen het vajrayana boeddhisme (zoals het Tibetaans boeddhisme) zijn er technieken die deze beide hoofdvormen combineren.

Meditatie als alchemie

Meditatie kan een methode zijn waarmee de mens zichzelf veredelt en verheft. Het doet denken aan de zoektocht van de middeleeuwse alchemisten naar de steen der wijzen, nodig om lood te kunnen veranderen in goud. Het doffe lood is een symbool voor de toestand van de een in zichzelf gekeerde, egoïstische, van het licht afgekeerde, verduisterde geest. Het blinkende goud staat voor de mens met een bevrijde, ongebonden en verlichte geest.

De Soefis kennen dit begrip ook. Ook bij hen staat het zoeken naar de transformatie van een onedel metaal in een edel metaal model voor een spiritueel proces. In plaats van lood gebruiken zij kwikzilver. Kwikzilver is een vloeibaar metaal, dat altijd in beweging is, net zoals 's mensen emoties en gedachten. In de Soefi-alchemie wordt van het kwikzilver eerst zilver en daarna goud gemaakt. De geest en de emoties worden gestild. Het voor dit veranderingsproces onmisbare ingrediënt, de katalysator, is vuur of warmte, wat bij de Soefis een symbool is voor liefde, liefde voor de anderen, liefde tot God. Bij hen zien we dus ook dat de heroriëntering van zichzelf naar de anderen toe noodzakelijk is om als mens te veredelen en deugdzaam te kunnen leven. Liefde tot de mensen en de liefde tot God is bij de Soefis wat bij de Alchemisten de steen der wijzen is. Volgens de Soefis maakt enkel de liefde het leven de moeite waard. Daarom noemen zij hun methode van meditatie "de alchemie van het geluk".

Meditatie als methode van alchemistische transformatie ter bevrijding van de menselijke geest, kan dus ook worden gezien als een streven naar geluk. In Falun Gong wordt er geen onderscheid gemaakt tussen het spirituele hart en de geest. De Soefis zijn het daarmee eens, want volgens hen ontdekt alleen een bevrijde geest wat liefde is, een liefde die vervolgens uitstraalt vanuit het gezuiverde hart.

Meditatie als een weg naar meer licht

Osho noemt de aarde "het Paradijs van de lotus". Hij ontleent deze beeldspraak aan het Zenboeddhisme. De lotus is een bloem die onder water, in het duister, in de modder, wortel schiet en opgroeit naar de oppervlakte toe. Van zodra ze boven water uitkomt, ontvouwt ze zich onder invloed van het licht van de zon. De modder is symbolisch voor de moeilijkheden die men op aarde tegenkomt, het donkere water staat voor de pijnlijke emoties die daardoor worden teweeg gebracht. Het openvouwen van de lotus boven het water, onder invloed van de zon, staat voor de bevrijding van alle zorg en voor het vinden van het geluk, de liefde en het licht. Van Jezus wordt gezegd dat hij op het water kon wandelen. Dit lijkt eveneens te wijzen op een overwinnen van emoties en moeilijkheden na het bereiken van diep inzicht. Ook in het hindoeïsme vindt men deze thematiek terug: de hindoeïsten worden allen afgebeeld met lotusvoeten of zittende op een opgevouwen lotus ten teken van bevrijding van aardse zorg.

Meditatie als het einde van dualiteit

Extremisme is het kiezen en aanhangen van het ene of het andere deel van een paar van tegendelen. Als men bijvoorbeeld zegt dat mensen bewust leven, dan neemt men een extreem standpunt in. Beweert men het tegenovergestelde, namelijk dat niemand bewust leeft, dan is dat een even extreem standpunt. Volgens het boeddhisme is de waarheid zoek als men in een betoog te absoluut is. De waarheid is schuw van extremisme, en verbergt zich tussen de twee extremen in. (Een visie die eveneens door Aristoteles wordt gedeeld: "De Gulden middenweg")

Extremisme kan men bijvoorbeeld vinden in het Midden-Oosten, waar de Joden één bepaald standpunt verdedigen, en de Palestijnen het tegenovergestelde standpunt. Theses, antitheses. De waarheid kan enkel duidelijk worden in de syntheses die meer is dan een louter compromis omdat ze beide tegendelen samenbrengt tot één complementair geheel. Meditatie is het vinden van het midden tussen twee tegendelen, waardoor inzicht in de complementariteit van de tegendelen ontstaat en de onverzoenlijkheid van de dualiteit in de synthese verdwijnt.

Een andere manier om dit te bekijken is deze: als men voorstander is van een bepaalde stelling, houdt men er gedachten, emoties en handelingen op na die lijnrecht staan tegenover de gedachten, emoties en handelingen van diegene die voorstander is van de tegenovergestelde stelling. Met andere woorden, identificatie ligt aan de basis van discussie, argumentatie en strijd. Het midden houden tussen deze twee stellingen in betekent, dat men geen woorden, emoties of daden meer kan vinden om wat dan ook te verdedigen. In dit midden vindt men dus rust en stilte. Volgens het boeddhisme is het precies dit bewaren van het midden, en van de gelijkmoedigheid die er het gevolg van is, wat de essentie van meditatie uitmaakt. Jiddu Krishnamurti noemt deze meditatieve ingesteldheid "keuzeloos bewustzijn" (choiceless awareness). Dit keuzeloos gewaar zijn vindt men terug bij Vipassana (wat "inzicht" betekent of "zien wat is", in Pali, de taal van Gautama de Boeddha). Bij Vipassana is men zich bewust van alle opkomende gedachten en emoties maar laat men ze zonder meer aan zich voorbij gaan. Men hecht er geen belang aan en kijkt er afstandelijk naar, alsof ze aan iemand anders toebehoren, of als naar een wolk die aan een heldere hemel voorbij drijft. Waar meditatie uiteindelijk vooral bij helpt inzien is dat de dualiteit een subjectieve illusie is. Kijkend naar yinyang, dag en nacht, man vrouw, het is wat het is en loopt in elkaar over. Elk bevat een gedeelte van het ander. Het zonlicht creëert schaduw en 's nachts creëert de zon de reflectie van maan licht. Elke man bevat een vrouwelijk aspect en elke vrouw een mannelijk aspect. Zo loopt alles dat is, in elkaar over.

Meditatie als zelfkennis

Volgens een geschiedkundige uit de Griekse oudheid, Plutarchus, stond er boven de ingang van de tempel van het Orakel van Delphi, gewijd aan de god Apollon, "Gnothi se auton", wat Grieks is voor "Ken Uzelf". Plutarchus was één van diegenen die instonden voor het goede beheer van de tempel, zodat men over het algemeen denkt dat hij wel gelijk had. Het advies van Ramana Maharshi sluit hier bij aan. Uzelf leren kennen houdt volgens hem in, dat men aan zelfonderzoek doet en hij gaf daartoe aan zijn discipelen een heel simpele methode. De methode bestaat hierin dat men, telkens als er een gedachte, emotie of drang tot handelen opkomt, men zich de vraag stelt "wie heeft die gedachte, emotie of drang?". Het antwoord luidt natuurlijk "ik". De tweede vraag die men zich vervolgens moet stellen is "wie is die ik?". Het is niet de bedoeling om op deze laatste vraag het definitieve antwoord te geven. Waar het op aan komt is, dat iemand die voor deze meditatie kiest met deze vragen alle opkomende gedachteassociaties en emotiestromen voortdurend onderbreekt en de aandacht verlegt naar een beschouwen van de bron van al deze activiteit. Mettertijd stilt deze meditatie de gedachten en emoties en voelt men de bron van het ik in het spirituele hart, dat volgens Ramana Maharshi ter hoogte van het fysieke hart ligt, maar aan de rechterkant van de middenlijn. Volgens hem verwerft men zelfkennis niet door antwoorden te vinden op gestelde vragen, maar doordat men voorbij alle antwoorden rust vindt in het spirituele hart, waar stilte heerst. "TAT svam asi" zegt de Chandogya Oepanishad: "DAT (Atman) is wat u bent". In het vinden van stilte ontdekt de mens volgens de Upanishads dat hij een onsterfelijke Atman of Ziel heeft en bereikt hij een bewustzijnstoestand waarin alles in het universum met elkaar tot een eenheid is verweven. Deze onsterfelijkheid wordt wel beschouwd als het "goud" waarnaar alchemisten zo ijverig zochten.

Meditatie en psychotherapie

Meditatie-oefeningen worden steeds meer gebruikt als toevoeging aan psychotherapie. Vooral in de vorm van mindfulness based cognitive therapy (MBCT), in het Nederlands vertaald met Aandachtgerichte Cognitieve Therapie. Het effect van een 8 weekse training als terugvalpreventie voor mensen met terugkerende depressie is goed. Na het volgen van de training blijkt bij een nameting na 60 weken dat de deelnemers aan de cursus veel minder depressies hadden (plm. 45%) dan de controle-groep. Ook bij andere psychische klachten werkt MBCT hoewel er nog veel onderzoek moet plaatsvinden om het nut ervan wetenschappelijk te onderbouwen.

Meditatie is individueel

Het lijkt er op dat aan de basis van alle meditaties, welke die ook zijn, het streven ligt van de mens naar het ware geluk. De vele verschillende uitingsvormen kunnen worden verklaard doordat mensen verschillend van aard zijn. Osho beweert dat er voor ieder mens een meditatie bestaat die overeenstemt met zijn/haar inborst. Het komt er enkel op aan dat ieder mens die voor meditatie kiest een methode zoekt en vindt die voor hem/haar geschikt is.

[<-- Terug](#)

Paranormaal Genezen

Bij helderwetendheid krijgt de persoon een antwoord binnen. Bij dit antwoord krijgt die een gevoel of een weten dat dit absoluut zeker klopt, zonder daar een rationele verklaring voor te kunnen geven. Het (helder)weten lijkt nergens vandaan te komen, het komt niet uit het gevoel of de intuïtie, maar uit het "niets" zo lijkt het. Wanneer de persoon zuiver is en niet de antwoorden beïnvloedt krijgt hij objectieve antwoorden of dingen door. Maar bij onzuiverheid of beïnvloeding kunnen de antwoorden vervormd worden. Een helderwetend persoon krijgt zijn informatie niet uit zichzelf, maar uit een kosmische bron van informatie.

Wat een helderwetend persoon binnenkrijgt zijn geen woorden of beelden, maar is een universele energie die de persoon in kwestie vertaalt naar zijn wereld in zijn taal of beelden. Het omzetten gebeurt zonder het denken van de persoon en gebeurt automatisch, tenzij er de woorden niet voor gevonden kunnen worden of dat het niet voor te stellen is.

[<-- Terug](#)

Energie Werk

Bij energiewerk gebruikt men bepaalde methodieken maar vraagt van de therapeut wel een creatieve, intuïtieve en bovenal liefdevolle instelling waarmee het geestelijk/emotioneel en lichamelijk welzijn van de cliënt en de levensvitaliteit en de zin in het leven wordt hersteld. De therapeut is minder gericht op symptoombestrijding, maar werkt aan het herstellen van het zelfgenezend vermogen van de cliënt en het terugvinden van zijn/haar kern of essentie.

Healing

Door middel van liefdevolle universele energie, reinigen met energiestromen via de handen de chakra's en je aura in diverse lagen van je energielichamen opdat je zowel fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel meer evenwicht zult ervaren.

Lichtwerk

Deze vorm opent je om je lichtlichaam te activeren zodat je meer licht in je energieveld opneemt en uitstraalt. Licht heeft een transformerende werking. Als je licht toelaat in je fysieke lichaam, wordt het gezonder, stralender, vitaler. Als je licht toelaat in je emotionele lichaam, wordt je emotionele leven meer gevuld met zielenkwaliteiten als vreugde, compassie, liefde, eenheid, verbondenheid. Als je licht toelaat in je mentale lichaam, wordt je denken helderder, rustiger, creatiever en sta je meer open voor hogere inzichten en intuïtie.

Magnetiseren

Dit is een methode (grondlegger arts Dr. Mesmer) die werkt op de energievelden en energiebanen die wij om en in ons lichaam hebben. Magnetiseren is het overbrengen van energie via de handen. Tijdens een behandeling is het mogelijk om blokkades of verstoringen op te sporen en vervolgens op deze plaatsen energie toe te voegen of juist af te nemen. Tevens kunnen de energiestromen in het lichaam zodanig worden bewerkt dat pijn verminderd of zelfs geheel weggenomen kan worden. Door de behandelingen zal men zich geleidelijk aan beter gaan voelen en meer energie krijgen. (Deze methode is ook geschikt voor dieren). De cliënt zit of ligt en wordt behandeld met kleding aan.

Reiki

Reiki; het woord betekent Universele (Rei) Levensenergie (Ki) (ook wel Chi of Prana genoemd) Reiki, oftewel het Usui-systeem voor natuurlijk heelworden, is een hulp om jezelf te doen terugkeren tot eenheid van lichaam en geest. Het contact met de aarde herstelt, angst vermindert en je zelfvertrouwen hernieuwt zich. Reiki is een techniek binnen de handoplegging. Reiki is een natuurlijke methode ter ondersteuning van de reguliere geneeskunst of therapieën.

[<-- Terug](#)

Voetreflexologie

Op de voetzool bevinden zich zowat 30.000 zenuwuiteinden. Deze vormen de reflexzones op de voet. Anatomisch noch fysiologisch kan een verband aangetoond worden tussen deze reflexzones en organen of andere lichaamsdelen. Toch staat het vast dat elk van deze, dus ook problemen die zich her en der manifesteren, geprojecteerd worden in een reflexzone.

Behandeling van deze reflexzones geeft een fysische en geestelijke reactie, die de totale mens beïnvloedt. Behandeld worden deze zones zonder pijn te veroorzaken, gezien we ontspanning willen bereiken en geen verzet tegen de therapie.

Er kan zich een "pijn punt" manifesteren naar aanleiding van een reflectoire samenhang met bv. een orgaan dat niet optimaal functioneert. Beïnvloeding van de reflexpunten leiden tot een betere doorbloeding, verhoogde weerstand en beter evenwicht.

Zonder rechtstreeks contact met de 'probleemzone', brengt het lichaam zelf een therapeutisch proces op gang, dat in vele gevallen leidt tot het volledig wegwerken van het probleem, dit op een volkomen veilige en natuurlijk verantwoorde wijze.

[<-- Terug](#)

Bioresonantie

Bioresonantie of bio-informatie therapie. Bio=leven resonantie=meetrillen. Resonantie is afkomstig van "resonare" hetgeen weerklank geven of weer- galmen betetent. Bioresonantie suggereert dat leven d.m.v. resonantie beïnvloed zou kunnen worden. Materie is overigens niet de vaste massa zoals wij die waarnemen. Bioresonantietherapie, ook wel bio-informatietherapie is gebaseerd op de stelling dat het leven door een combinatie van materie, energie en informatie tot stand komt. De in-formatie zorgt voor het in vorm brengen van de materie.

Bioresonantie is gebaseerd op de nieuwe inzichten uit de wetenschap van biofysica. Hetgeen de kwantumfysica van het levende weefsel is. Het is een geneeskunde die bijzonder geschikt is als preventieve geneeskunde.

Afwijkingen kunnen worden opgespoord alvorens ze tot orgaanziekten leiden, zelfs voor dat laboratorium afwijkingen en afwijkingen op computerscans zijn vastgesteld.

Ons lichaam is opgebouwd uit organen, botten, spieren, vetweefsel, bloed etc. Deze weer uit cellen en water.

Hun grondslag zijn weer de cellen en vervolgens de atomen. Deze weer uit een kern met electronen. Zelfs de aller kleinste deeldjes hierna bestaan voor 99,99% uit energie en slechts voor 0,01% uit massa.

Conclusie: We bestaan meer uit energievelden dan uit massa.

Heel ons leven zijn we door onze zintuigen anders geïnformeerd. Ons leven is op een totaal andere werkelijkheid gebaseerd. Geen sprookje doch pure werkelijkheid. Uit de biofysica is bekend dat in ons lichaam bio-fotonen bestaan die veel van de informatieoverdracht voor hun rekening nemen.

Dit licht uit de cellen is niet verklaarbaar als bij product van biochemische reacties. Als men cellen invriest, blijft de afgifte van fotonen gelijk. Dr. F.A. Popp stelt dat deze fotonen de celgroei regelen, de info-uitwisseling tussen de cellen en besturing van biochemische processen.

Per seconde miljoen maal miljoen maal miljoen reacties in ons lichaam !!!!! Onvoorstelbaar dus. De huidige medische wetenschap kan dit niet verklaren. Mogelijk de kwantumfysica ! Dit maakt ook het verzet vanuit de medische wetenschap verklaarbaar. We moeten het doen met de wetenschap dat het werkt.

Neem bv. kwik uit amalgaanvullingen dat via de darmwand of inademing in ons systeem komt. De heren critici zeggen "dat is zo minmaal" , dat kan geen kwaad. Doch als het deel gaat uitmaken van ons sturens energetisch veld kan het wel degelijk invloed hebben op de regulatiemechanismen.

Onderzoekers in europa hebben kans gezien om de verschillende frequentiepatronen van een normaal functionerend lichaam, alsmede van parasieten, schimmels, bacteriën en toxinen te analyseren.

electromagnetische trillingen van schadelijke substanties kunnen door Bio- resonantietherapie worden gereduceerd, geëlimineerd de door juiste frequentiepatronen aan het lichaam terug te geven.

[<-- Terug](#)

Enneagram

Het enneagram is een eeuwenoud model dat in het Grieks negen (ennea) en punt (gramma) betekent. Het is een dynamische cirkel die negen persoonlijkheidstypen en hun onderlinge interacties beschrijft.

In reactie op de wereld en de mensen om ons heen hebben we in onze jeugd een bepaalde 'overlevings' strategie opgebouwd. Dit kan al in de wieg ontstaan. Vaak is die wereld niet wat we er van verwacht hadden. De strategie die je opbouwt is op dat moment voor jou de beste strategie. Deze strategie kan gedurende de jeugd een succesvolle strategie zijn. Dit kan echter op volwassen leeftijd minder doeltreffend en effectief blijken te zijn. Het kan zelfs zijn dat dit gedrag je soms in de weg staat.

Er worden immers op dit moment andere eisen in en aan het leven gesteld dan toen we jong waren. Het zijn dat je verslaafd bent aan jouw typische strategie. Zit je vast aan jouw manier van doen zonder dat je daar erg in hebt. Dit kan op den duur zeer uitputtend zijn en tot psychische of lichamelijke klachten leiden. Om dit te ontdekken kan het enneagram-consult uitkomst bieden. De strategie die je kiest bepaald namelijk het enneagram-type.

Dit ennea-type bepaalt in grote lijnen hoe we primair op de wereld reageren. Het enneatype beschrijft onze drijfveren, toont onze kwaliteiten maar ook onze schaduwkanten. Van ieder enneatype bezitten we karaktertrekken, maar één enneatype springt eruit. Alle negen enneatypen verschillen onderling. Binnen ieder enneatype is geen mens gelijk maar is ieder mens uniek

Er zijn 9 enneatypen (met diverse synoniemen):

- **Type 1: de perfectionist**
(hervormer, de wereldverbeteraar)
- **Type 2: de helper**
(gever, de ondersteuner)
- **Type 3: de presteerder**
(motivator, statuszoeker, de succesvolle werker, de acteur, scorer)
- **Type 4: de individualist**
(romanticus, kunstenaar, verdieper)
- **Type 5: de waarnemer**
(onderzoeker, denker)
- **Type 6: de loyalist**
(de duivels advocaat, vragensteller)
- **Type 6: de loyalist**
(de duivels advocaat, vragensteller)
- **Type 7: de optimist**
(levensgenieter, enthousiasteling, generalist, vernieuwer)
- **Type 8: de leider**
(baas, bepaler)
- **Type 9: de bemiddelaar**
(vredestichter)

Het enneagram consult is geschikt voor mensen die last hebben van rsi, burnout, stress, overwerktheid, slaapstoornissen, onverklaarbare vermoeidheid, onverwerkte problemen, depressieve gevoelens, problemen met omgangsvormen, aanpassingsproblemen, mensen die vastzitten in hun gedrag, m.a.w. mensen die hun gevoelens niet kunnen duiden of in overeenstemming brengen met hun gedrag, maar ook voor mensen die geïnteresseerd zijn in het enneagram of de psyche in het algemeen.

"Het enneagram maakt je bewust van je (onbewuste)drijfveren en angsten. Maakt je bewust van je blinde vlekken en valkuilen." "Het enneagram leert je om je los te maken van die drijfveren.

"Het enneagram leert je om de andere types te herkennen waardoor je de andere types beter begrijpt. Hierdoor zal je toleranter in het leven staan."

"Het enneagram leert ons om te gaan met de wereld en de mensen om ons heen."

"Het enneagram nodigt je uit om je bewust te worden van jezelf en het leven te leiden dat je 'echt' wil leiden.

Het biedt nieuwe keuzevrijheden en laat ons weer vrij bewegen."

"Het enneagram geeft je de kans om jezelf te worden."

In het eerste van twee consulten (van elk een uur) wordt middels een vraaggesprek blootgelegd welk enneagram-type bij u hoort. Vervolgens wordt in het vervolgconsult besproken wat hiervan de betekenis is en de consequenties van het zijn van dat type. Daarnaast worden richtlijnen gegeven hoe om te gaan met uw type aanduiding.

N.B. Het enneagram-consult tracht richting te geven en oplossingen te zoeken voor een aantal problemen die

liggen op het vlak van de activiteiten van het dagelijks leven. Echter is het enneagram geen vervanging van de psychiatrie of bedoeld als psychotherapie. Voor ernstige psychiatrische aandoeningen verwijzen wij naar de professionele instanties.

[<-- Terug](#)

Energie Werk

Bij energiewerk gebruikt men bepaalde methodieken maar vraagt van de therapeut wel een creatieve, intuïtieve en bovenal liefdevolle instelling waarmee het geestelijk/emotioneel en lichamelijk welzijn van de cliënt en de levensvitaliteit en de zin in het leven wordt hersteld. De therapeut is minder gericht op symptoombestrijding, maar werkt aan het herstellen van het zelfgenezend vermogen van de cliënt en het terugvinden van zijn/haar kern of essentie.

Healing

Door middel van liefdevolle universele energie, reinigen met energiestromen via de handen de chakra's en je aura in diverse lagen van je energielichamen opdat je zowel fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel meer evenwicht zult ervaren.

Lichtwerk

Deze vorm opent je om je lichtlichaam te activeren zodat je meer licht in je energieveld opneemt en uitstraalt. Licht heeft een transformerende werking. Als je licht toelaat in je fysieke lichaam, wordt het gezonder, stralender, vitaler. Als je licht toelaat in je emotionele lichaam, wordt je emotionele leven meer gevuld met zielenkwaliteiten als vreugde, compassie, liefde, eenheid, verbondenheid. Als je licht toelaat in je mentale lichaam, wordt je denken helderder, rustiger, creatiever en sta je meer open voor hogere inzichten en intuïtie.

Magnetiseren

Dit is een methode (grondlegger arts Dr. Mesmer) die werkt op de energievelden en energiebanen die wij om en in ons lichaam hebben. Magnetiseren is het overbrengen van energie via de handen. Tijdens een behandeling is het mogelijk om blokkades of verstoringen op te sporen en vervolgens op deze plaatsen energie toe te voegen of juist af te nemen. Tevens kunnen de energiestromen in het lichaam zodanig worden bewerkt dat pijn verminderd of zelfs geheel weggenomen kan worden. Door de behandelingen zal men zich geleidelijk aan beter gaan voelen en meer energie krijgen. (Deze methode is ook geschikt voor dieren). De cliënt zit of ligt en wordt behandeld met kleding aan.

Reiki

Reiki; het woord betekent Universele (Rei) Levensenergie (Ki) (ook wel Chi of Prana genoemd) Reiki, oftewel het Usui-systeem voor natuurlijk heelworden, is een hulp om jezelf te doen terugkeren tot eenheid van lichaam en geest. Het contact met de aarde herstelt, angst vermindert en je zelfvertrouwen hernieuwt zich. Reiki is een techniek binnen de handoplegging. Reiki is een natuurlijke methode ter ondersteuning van de reguliere geneeskunst of therapieën.

[<-- Terug](#)

Fysiotherapie of Kinesitherapie

Fysiotherapie of kinesitherapie is een geneeskundige discipline die zich bezighoudt met het bewegingsapparaat van de mens. Patiënten met klachten met betrekking tot spieren en gewrichten worden met oefeningen geholpen om beweeglijkheid te verbeteren en pijn te verminderen. Er zijn drie vormen van fysiotherapie waarmee klachten worden behandeld: oefentherapie, massagetherapie en fysische therapie.

Sommige patiënten hebben pijn, anderen moeten leren beter te bewegen, anderen moeten herstellen van een botbreuk of moeten bijvoorbeeld opnieuw leren lopen met een kunstheup.

De fysiotherapeut doet een eerste lichamelijk onderzoek, stelt een behandelplan op en bespreekt dat met de patiënt. Het doel van de behandelingen kan zijn:

dat iemand zijn lichaam beter kan gebruiken

pijn te verminderen

gewrichten beweeglijker te maken.

[<-- Terug](#)

Natuurgeneeskunde

Natuurgeneeskunde zoekt het herstel van lichamelijke en geestelijke klachten in het gebruik van middelen uit de natuur in combinatie met een gepaste levens- en voedingswijze. Ook hier wordt na grondig onderzoek een diagnose gesteld.

Net als in de homeopathie wordt door een gecombineerde therapie met natuurlijke middelen uit kruiden en mineralen en adviezen voor de levensvoering en voedingsmiddelen gericht ingewerkt op de ziekteverschijnselen. Het doel van de natuurgeneeskunde is het herstellen van de gezondheid op lichamelijk en geestelijk vlak

[<-- Terug](#)

Paranormaal op tv

Het Zwarte Gat, Op maandagavonden van elf tot bijna middernacht - en later op de zondagmiddag - hoorden luisteraars tussen 1978 en 1994 merkwaardige zaken op de radio. Het occulte, het mysterieuze en het onwaarneembare wordt hoorbaar. Astrologie, buitenaards leven, paranormale verschijningen, stemmen uit het hiernamaals, kortom zaken waar sommigen van ons gewone stervelingen niet in geloven en waar anderen voor huiveren. De presentator en het redactieteam zijn verantwoordelijk voor het programma dat niet altijd even leuk voor het slapengaan is. Misschien wel de eerste ervaring voor de nuchtere Nederlander met het alternatieve en paranormale.

Tineke en de paranormale Wereld, in de jaren '90 reist voor RTL Tineke de wereld rond om documentaires te maken over paranormale onderwerpen in Tineke en de paranormale wereld. In de VS interviewt ze vrouwen die beweren door aliens te zijn ontvoerd, in India verblijft ze op de ashram van Sai Baba en in Mexico ziet ze kinderen geblinddoekt lezen met hun handen. Aan dit omstreden tv-programma dankt 'genezend medium' Jomanda haar bekendheid. Na twee jaar stopt De Nooij ermee. Het programma van Tineke was goed bekeken en voor Nederlandse begrippen één van de eerste (misschien wel het eerste) serieuze televisieprogramma over occulte en paranormale zaken.

Bep het Medium. In de regio Haaglanden is al een aantal jaren het locale medium Bep te zien bij TV-West. Over smaak valt te twisten maar Bep draaid al een aantal seizoenen mee op de belangrijkste zender van Regio Zuid-West Nederland.

Uit de portefeuille van RTL 4 komt **Derek Ogilvie**, begonnen als de baby fluiseraar in zijn eerste seizoen op de Nederlandse televisie. Nu trekt hij volle zalen met zijn readings.

Ook uit de koker van RTL komt **Lisa Williams, life among the dead**. Geen evenaring van de succes van Derrek en misschien na één seizoen te vroeg om een goed oordeel over te geven. Ook Lisa Williams draagt haar steentje bij om het alternatieve in een goed daglicht te zetten bij het grote publiek

En dan is er natuurlijk nog "**het Zesde Zintuig**" het programma van RTL4 waarin goede en minder goede deelnemers het 'bewijs' van paranormale gave kan tonen. Het goede aan dit programma is dat er aan een groot publiek een positief imago wordt gegeven.

Als afsluiting, ja... er is ook nog **astro tv**, RTL 4 en SBS6 zenden dit lange tijd uit in plaats van de nu verboden belspelletjes. RTL haalt echter per direct Astro-programma's van de buis. Dit naar aanleiding van onderzoek van het TROS-consumentenprogramma Radar. Een redacteur van het consumentenprogramma infiltreerde bij Astro Televisie. Zonder dat ze enige ervaring had op spiritueel gebied werd zij aangenomen. Op die manier kon ze via internet mensen voor 80 eurocent per minuut bijstaan. RTL is in verlegenheid gebracht en stelt vragen over de werkwijze van de leverancier van de programma's, die verantwoordelijk is voor de consumenten van spirituele diensten. SBS, die ook astroprogramma's biedt, heeft 'de spirituele hulplijnen' gratis open gesteld (dus niet 1,30 per gesprek in de studio). Echter blijven de gesprekken met de medewerkers buiten de studio nog wel bereikbaar voor het in het klein gedrukte tarief .

Al met al is paranormaal Hot op tv.

[<-- Terug](#)

Seks en Spiritualiteit

Wat heeft seks met spiritualiteit te maken? In de Kama Sutra wordt uitgebreid beschreven op welke wijze mannen en vrouwen sexueel met elkaar kunnen omgaan. Jonge mensen doen er goed aan deze sutra's te lezen, later komen de yoga sutra's.

Het is in yogakringen algemeen bekend dat regelmatig beoefenen van yoga de man in staat stelt de duur van het voorspel te verlengen en de zaadlozing uit te stellen, dat lukt natuurlijk niet van vandaag op morgen maar op termijn zeker.

Vanuit de chakrapсихologie is het voor de sexuele ontwikkeling van belang dat het vertrouwd raakt met het eigen lichaam en met lichamelijk contact met de andere sexe. Zodat, ze zonder angst of vrees van de sexualiteit kunnen genieten. Zie (nogmaals) de Kama Sutra voor bijzonderheden. Een ander kwaliteit van tweede chakra is fantasie, zoals we allemaal weten speelt de fantasie bij sexualiteit op elke leeftijd een belangrijke rol.

[<-- Terug](#)

Yoga

Yoga is een, duizenden jaren geleden in India ontwikkeld, systeem dat op basis van persoonlijke ervaringen tijdens het verrichten van speciale lichaams oefeningen een aanzienlijke bijdrage kan leveren aan de verbetering van de kwaliteit van het leven.

Steeds vaker melden zich mensen op yogales die van hun huisarts te horen hebben gekregen: "*Ga maar eens wat aan Yoga doen*"

Algemeen bekend zijn de zogenaamde ontspanningsoefeningen. Maar er is meer. Door de aard van de oefeningen en de wijze waarop ze worden uitgevoerd, worden er gebieden in het lichaam geactiveerd die bij onze moderne manier van leven niet meer aan bod komen.

De adem en de wijze van uitvoering geven de oefeningen een bijzondere kwaliteit. Yoga ziet het lichaam niet als een op zichzelf staand iets, maar gaat uit van verbindingen tussen lichaam en geest. Door de eeuwen heen heeft yoga bewezen een stabiele factor te zijn bij de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van de mens.

[<-- Terug](#)

Chakra's en Aura's

Bij een holistische benadering van het menselijk lichaam bestaat de mens uit drie delen die onlosmakelijk met elkaar in verbinding staan. Lichaam, geest en energie. De aura is het energieveld wat om ons heen hangt. De chakra's zijn zeven bronnen van energie, ook wel de tandwielen van onze energiecentrale. Elke chakra staat verbonden aan een bepaald deel van het lichaam en spelen een belangrijke rol bij het welzijn van lichaam en geest. Via aura en chakra- healing worden de tandwielen zo gedraaid dat ze weer voldoende 'open' staan om energie te ontvangen en af te geven. De bekendste benamingen van de zeven chakra's zijn:

- De Kruinchakra
- De Voorhoofdchakra (ook wel derde oog genoemd)
- De Keelchakra
- De Hartchakra
- De Zonnevlecht
- Het Heiligbeenchakra
- De Stuitchakra

De zeven chakra's en de aura worden vaak weergegeven in kleuren, dit zijn de 7 kleuren van de regenboog.

[<-- Terug](#)

Fysiotherapie of Kinesithherapie

Fysiotherapie of kinesithherapie is een geneeskundige discipline die zich bezighoudt met het bewegingsapparaat van de mens. Patiënten met klachten met betrekking tot spieren en gewrichten worden met oefeningen geholpen om beweeglijkheid te verbeteren en pijn te verminderen. Er zijn drie vormen van fysiotherapie waarmee klachten worden behandeld: oefentherapie, massagetherapie en fysische therapie.

Sommige patiënten hebben pijn, anderen moeten leren beter te bewegen, anderen moeten herstellen van een botbreuk of moeten bijvoorbeeld opnieuw leren lopen met een kunstheup.

De fysiotherapeut doet een eerste lichamenlijk onderzoek, stelt een behandelplan op en bespreekt dat met de patiënt. Het doel van de behandelingen kan zijn:

dat iemand zijn lichaam beter kan gebruiken

pijn te verminderen

gewrichten beweeglijker te maken.

[<-- Terug](#)

Helderzien, voelen en horen

Het zien van gebeurtenissen die nog moeten plaatsvinden of hebben plaatsgevonden. Het zien van geesten of andere verschijningsvormen, zoals aura's.

De helderziende heeft soms een hulpmiddel nodig, bijvoorbeeld een foto of een ander voorwerp, ook wel conductoren of inductoren genoemd. Hoe de helderziende de beelden ervaart is verschillend.

De ene ziet het als een film in zijn hoofd, de ander als dia-serie. Weer andere paragnosten ervaren het als gevoel.

Helderziendheid wordt meestal aangeduid als het kunnen voorspellen van de toekomst of het zien van aura's of geesten. Met alleen deze mogelijkheden wordt helderziendheid erg krap bekeken, want er zijn enorm veel energieën die een helderziende zou kunnen waarnemen.

De verschillende energieën die waar te nemen zijn door de ogen van een helderziende bevinden zich niet in ons normale spectrum. Ieder helderziend verschijnsel verschilt van lichtsoort van elkaar, doordat ze ieder net een ander stukje bestrijken van het spectrum. Eigenlijk is het niet eens licht te noemen wat waargenomen wordt. Het is puur energie die de ogen ontvangen en vertalen naar het beeld van licht voor de hersenen.

Ook komt het voor dat mensen visioenen krijgen, helderziende waarnemingen in de vorm van beelden. Het wordt niet altijd gezien als helderziendheid, terwijl het het wel is. Tijdens deze visioenen kunnen mensen beelden doorkrijgen van andere.

Heldervoelen

Heldervoelendheid is het voelen van subtiele energieën. Dit kunnen verschillende energieën zijn, de energieën van de omgeving waar je bent of de gevoelens en emoties van mensen. De energieën die waargenomen worden van de omgeving zweven als het ware op die locatie rond. Zo heeft ieder huis een andere sfeer, dat bepaald wordt door de bewoners van het huis. Deze energie kan nog lang blijven hangen als de bewoners zijn verhuist en nieuwe bewoners zijn ingetrokken. Bij het voelen van mensen (of dieren) maak je contact met de uitstraling van die persoon. Wanneer dat contact gemaakt is bekijk je die energieën en beter is het om die niet over te nemen.

Helderhoren

Helderhoren is het horen van geluid dat niet hoorbaar is voor de normale mens. Het is een geluid dat buiten het normale geluidsspectrum valt. Het zijn geen hogere of lagere tonen, maar ander soortige tonen. Iemand die helderhorend is kan dit opvangen. Het lijkt soms wel alsof het wordt ingefluisterd. Het hoeft niet altijd in de oren te zijn. Het komt ook voor dat het in jezelf gehoord wordt

[<-- Terug](#)

Energie Werk

Bij energiewerk gebruikt men bepaalde methodieken maar vraagt van de therapeut wel een creatieve, intuïtieve en bovenal liefdevolle instelling waarmee het geestelijk/emotioneel en lichamelijk welzijn van de cliënt en de levensvitaliteit en de zin in het leven wordt hersteld. De therapeut is minder gericht op symptoombestrijding, maar werkt aan het herstellen van het zelfgenezend vermogen van de cliënt en het terugvinden van zijn/haar kern of essentie.

Healing

Door middel van liefdevolle universele energie, reinigen met energiestromen via de handen de chakra's en je aura in diverse lagen van je energielichamen opdat je zowel fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel meer evenwicht zult ervaren.

Lichtwerk

Deze vorm opent je om je lichtlichaam te activeren zodat je meer licht in je energieveld opneemt en uitstraalt. Licht heeft een transformerende werking. Als je licht toelaat in je fysieke lichaam, wordt het gezonder, stralender, vitaler. Als je licht toelaat in je emotionele lichaam, wordt je emotionele leven meer gevuld met zielenkwaliteiten als vreugde, compassie, liefde, eenheid, verbondenheid. Als je licht toelaat in je mentale lichaam, wordt je denken helderder, rustiger, creatiever en sta je meer open voor hogere inzichten en intuïtie.

Magnetiseren

Dit is een methode (grondlegger arts Dr. Mesmer) die werkt op de energievelden en energiebanen die wij om en in ons lichaam hebben. Magnetiseren is het overbrengen van energie via de handen. Tijdens een behandeling is het mogelijk om blokkades of verstoringen op te sporen en vervolgens op deze plaatsen energie toe te voegen of juist af te nemen. Tevens kunnen de energiestromen in het lichaam zodanig worden bewerkt dat pijn verminderd of zelfs geheel weggenomen kan worden. Door de behandelingen zal men zich geleidelijk aan beter gaan voelen en meer energie krijgen. (Deze methode is ook geschikt voor dieren). De cliënt zit of ligt en wordt behandeld met kleding aan.

Reiki

Reiki; het woord betekent Universele (Rei) Levensenergie (Ki) (ook wel Chi of Prana genoemd) Reiki, oftewel het Usui-systeem voor natuurlijk heelworden, is een hulp om jezelf te doen terugkeren tot eenheid van lichaam en geest. Het contact met de aarde herstelt, angst vermindert en je zelfvertrouwen hernieuwt zich. Reiki is een techniek binnen de handoplegging. Reiki is een natuurlijke methode ter ondersteuning van de reguliere geneeskunst of therapieën.

[<-- Terug](#)

Orthomoleculaire Geneeskunde

Wat is orthomoleculaire geneeskunde?

Momenteel zijn we getuigen van een ware revolutie in het denken over de gezondheidszorg. Steeds meer mensen willen mede verantwoordelijk zijn voor hun eigen gezondheid. Gezonde voeding en levenswijze nemen daarbij een belangrijke plaats in. Patiënten krijgen steeds meer door dat alleen symptoom bestrijding geen oplossing is. De reguliere geneeskunde werkt veel te veel met anti-middelen. Als je maagzuur hebt krijg je een anti-maagzuurmiddel, als je depressief bent krijg je een anti-depressiemiddel en bij chronische buikklachten krijg je anti-buikkrampmiddelen. Er wordt helaas te weinig naar de oorzaak van de klachten gekeken.

Gelukkig krijgen het belang van een volwaardige voeding en de gezondheid bevorderende eigenschappen van micronutriënten, zoals vitaminen, mineralen, sporenelementen en andere levensverlengende substanties, steeds meer aandacht. Door een optimale toevoer van micronutriënten d.m.v. een gezonde voeding, eventueel aangevuld met extra supplementie, kunnen we niet alleen ziektes voorkomen maar in vele gevallen ook ziektes genezen. In veel gevallen kan dit doel bereikt worden zonder dure medicamenten en operaties. Optimale voeding, eventueel in combinatie met extra supplementie, doet onze lichamelijke en geestelijke weerstand stijgen en bevordert een langer en vooral een gezonder leven. Reeds de beroemde Griekse arts Hippocrates zei: 'Je voeding dient je medicijn te zijn'. Eerst nu begint de moderne wetenschap de waarde van dit eenvoudige principe in te zien.

De basis voor dit nieuwe voedingsbewustzijn werd voor een groot deel gelegd door pioniers uit de biochemie in de 60-er jaren zoals prof. Linus Pauling, tweevoudig winnaar van de Nobelprijs en een van de grootste wetenschappers van de 20e eeuw. Prof. Pauling ontwikkelde een op optimale voeding en micronutriëntentoevoer gericht systeem ter voorkoming en behandeling van ziektes. Hij ontdekte dat chronische ziektes ontstaan wanneer de biochemie van het lichaam verstoord is door tekorten of disbalans van

voedingsstoffen en micronutriënten in het lichaam. Het opheffen van deze tekorten of disbalans d.m.v. voedingsverandering en eventueel suppletie met vitamines, mineralen en sporenelementen werd een nieuwe therapievorm die hij de naam orthomoleculaire geneeskunde gaf. Zijn definitie van orthomoleculaire geneeskunde is: 'Het behoud van gezondheid en de behandeling van ziekte door verandering van de concentraties van substanties die normaal in het lichaam aanwezig zijn en die voor een optimale gezondheid noodzakelijk zijn.'

Tot deze lichaamseigen substanties behoren de zgn. essentiële voedingsstoffen: vitamines, mineralen, sporenelementen, aminozuren en vetzuren die voor het in stand houden van het leven noodzakelijk zijn. Ze moeten door voeding of extra suppletie aangevoerd worden daar het lichaam ze niet zelf kan maken. Er bestaan ongeveer 45 essentiële voedingsstoffen of nutriënten. De vitamines, mineralen en sporenelementen onder deze essentiële nutriënten worden micronutriënten genoemd omdat er relatief kleine hoeveelheden van nodig zijn. Toch zijn deze micronutriënten zeer belangrijk voor onze gezondheid omdat ze een sleutelpositie innemen in de celstofwisseling. De contractie van spiervezels, de zenuwgeleiding, de hormoonaanmaak en ontelbare andere functies hangen af van een continue en uitgebalanceerde aanvoer van deze voedingsstoffen. Bij zware tekorten ontwikkelen zich gedurende weken tot maanden wanneer de reserves van het lichaam uitgeput raken duidelijke symptomen zoals bv. tandvleesbloedingen, haaruitval en een ruwe huid bij vitamine C-tekort.

Daarentegen verzwakken lichte tekorten onze cellen en treden de negatieve effecten pas geleidelijk - bijna onmerkbaar en in het begin helemaal niet merkbaar - op totdat ze na jaren tot tientallen jaren duidelijk worden als bv. verminderde afweer, verhoogd kankerrisico, suikerziekte of hart- en vaatandoeningen. Een voor het dagelijks overleven voldoende aanvoer van nutriënten is niet automatisch voldoende voor een levenslange gezondheidstopvorm. Bij ziektes, stress, chronische overbelasting in werk en / of sport, roken, alcoholmisbruik en gebruik van verdovende middelen raken de nutriëntenreserves sneller uitgeput. Een optimale toevoer van essentiële nutriënten zorgt er voor dat de reservoirs ook bij verhoogd verbruik gevuld blijven zodat het lichaam in alle omstandigheden goed blijft functioneren. De orthomoleculaire geneeskunde probeert via een optimale aanvoer van essentiële nutriënten via voeding en eventuele extra suppletie een optimale gezondheid te creëren en ziektes te behandelen. De orthomoleculaire geneeskunde neemt een belangrijke plaats in bij de behandeling van vele chronische ziektes zoals bv. artrose, reuma, hart- en vaatziekten, verhoogd cholesterol, diabetes, chronisch vermoeidheidssyndroom, chronische pijnklachten, psoriasis, eczeem, hormonale stoornissen en multiple sclerose.

[<-- Terug](#)

Psychologie

Psychologie houdt zich bezig met het onderzoek van bewustzijnsverschijnselen. Het je bewustzijn van je situatie en van je levensomstandigheden is essentieel. In de intake- en behandelfase neemt daarom de psycholoog een belangrijke plaats in. Het onderzoek van het geestelijk- en sociaal welzijn ligt op het terrein van de psycholoog. In de behandelfase zet de psycholoog op het individu afgestemde psychologische behandelmethoden in waardoor de vooraf samen met de cliënt besproken behandeldoelen bereikt kunnen worden. Het gesprek met de cliënt staat op de voorgrond. In de sessie kunnen ook oefeningen en hypnose technieken ingezet worden.

Doel van de psychologische behandeling is het inzicht/bewustzijn te bevorderen en de draagkracht van de cliënt helpen te vergroten. Een andere doel is de eigen krachten en mogelijkheden helpen te ontdekken en te mobiliseren, zodat er meer zelfvertrouwen en zelfstandigheid ontstaat. De psycholoog lost geen problemen voor u op, maar helpt u moeilijke situatie en omstandigheden anders te zien en aan te pakken en pijnlijke gevoelens te verwerken.

Het doel van de therapie is psychische klachten en problemen op te heffen, of zoveel te verminderen dat u er minder last van hebt. De problemen, waarvoor mensen bij de psycholoog komen zijn heel verschillend. Behandelingen zijn effectief bij angsten, depressies, aan werk gerelateerde problemen, burn-out, CAN (RSI), CVS, ect. In de hypnotherapie wordt van het natuurlijke verschijnsel, de geconcentreerde aandacht, gebruik gemaakt. Hypnotherapie is een verbale therapie, waarbij trance-toestand benut wordt voor een groot aantal verschillende doeleinden.

Onder deskundige begeleiding krijgt men meer inzicht in en controle over onbewuste reacties. Daardoor kunnen vermogens als het stimuleren van genezende processen in het lichaam, het goed omgaan met emoties en het gebruik van lichamelijke en geestelijke capaciteiten beter worden aangesproken.

De bedrijfsarts is adviseur voor werkgever en werknemer om gezondheid en werk zo optimaal mogelijk op elkaar af te stemmen. In de praktijk komt het erop neer dat op verzoek van de werkgever spreekuur gehouden wordt voor medewerkers met gezondheidsklachten. Door zijn kennis van aan arbeid gerelateerde klachten kan hij het management adequaat adviseren, hoe deze terug te dringen. Hij is op de hoogte van de veranderingen in de sociale wetgeving en kan de betekenis en consequenties hiervan op een gepaste manier verwoorden naar de werkgever en werknemer. De bedrijfsarts bij MediPlanner biedt continuïteit van dienstverlening, specifieke kennis en expertise om de opdrachtgever optimaal van dienst te kunnen zijn. De bedrijfsarts werkt samen met specifieke deskundigen als dit nodig is. Het doel is de gezondheid van de medewerkers op een professionele wijze te begeleiden, zodat de arbeidsparticipatie optimaal blijft en het arbeidsverzuim terug wordt gedrongen.

[<-- Terug](#)

Sensi Therapie

De Sensi -Therapie is oorspronkelijk ontwikkeld voor de behandeling van overgevoelige mensen. Aangezien de wereld alsmaar gevoeliger wordt, is deze therapie voor een steeds groter wordende groep mensen bereikbaar. Waar het nodig is wordt de behandeling aangevuld met meditatie-, yoga- en creativiteitsoefeningen. Plus ayurvedische adviezen m.b.t. voeding en dagelijks welzijn.

Ziekte wordt in vele gevallen voorafgegaan door een periode van lichamelijke en/of geestelijke onbalans. Dit kan zich uiten in:

- Allergische reacties
- Problemen met je energie
- Onverklaarbare pijnen
- Vage klachten op divers gebied

Het negeren van de signalen die het lichaam geeft, kan op termijn tot ziekte leiden. Dit wil je liever voor zijn. Daarom heeft Sensi-Therapie zowel een preventieve, ondersteunende als helende werking. Ook bij chronische ziekten is Sensi-Therapie veelal zeer werkzaam gebleken.

Door de toepassing van meerdere disciplines is het mogelijk tot de (verborgen) oorzaken van klachten door te dringen. Er wordt o. a. gewerkt met:

- Edelsteenremedies en -therapie
- Voeding- en allergiemeting
- Acupressuur en energiebalans
- Holistic Pulsing
- EFT (emotional freedom techniques)
- Diëten en orthomoleculaire middelen

[<-- Terug](#)