

STRESS

Deze aarde die als een kaart rondom me ligt uitgespreid is slechts de binnenvoering van mijn ziel die wordt onthuld. Henry David Thoreau

INHOUD

Inleiding	blz 3
Hoofdstuk 1 Stress, wat , bij wie, wanneer, waarom, hoe	blz 4
Hoofdstuk 2 Mijn eigen ervaringen, vragen, interessante behandelingen	blz 8
Hoofdstuk 3 Ervaringen van collegaas,	blz 18
Hoofdstuk 4 Hart-hersenen, hart-stress relatie	blz 20
Hoofdstuk 5 Conclusies	blz 29
Bijlage Vragenlijst en antwoorden bij hoofdstuk 3	blz 34
Geraadpleegde literatuur	blz 39

INLEIDING

Vóór ik de module Alarmclock ging doen, was het beeld dat ik van mijn hersenen had vrij simpel: één grote zachte grijsbruine massa met wat bloedvaatjes erdoorheen. Verdeeld door de falx en de tentoria met middenin een lief botje dat heel vlinderachtig probeert wat sturing aan het geheel te geven. Natuurlijk wist ik wel dat er meer in mijn schedel zat, maar ik had niet het idee dat ik daar ooit contact mee zou kunnen hebben op de manier waarop je contact met een spier of een bot of een vinger kunt hebben. Daarom was ik ook vrij sceptisch toen Etienne uitlegde welke delen van de hersenen we allemaal zouden gaan voelen. De eerste twee dagen van de cursus kon ik nauwelijks contact maken met al die hersenonderdelen. Daarna werd het makkelijker. Ik verbaasde me enorm dat ik de hippocampi kon voelen. Ik wist precies waar ze zaten. Hoe wist ik dat? Wonderbaarlijk. En ik zag dat bij de linker volle zwarte putjes zaten als een soort meeëters die schoner moesten worden. Het rechterpootje tintelde, voelde heel elektrisch, het linker voelde dof. Zo'n eerste kennismaking met een deel van je lichaam waarvan je het bestaan niet wist is zo bijzonder. Dat je zo naar binnen in je hersenen kunt kijken bij jezelf. Dat je daar binnen iets kunt veranderen, iets kunt schoonmaken of verschuiven of ruimer maken of kalmeren. Dat is helemaal te gek.

Dat je zelf je eigen stress kunt beheersen door in je hersenen iets te veranderen, dat is echt heel handig. Dat *zou* echt heel handig zijn **als het zo simpel was**. Over de obstakels die ik tegen kwam en de vragen die ik mij gesteld heb bij mijn pogingen om zelf vat te krijgen op dit alarmsysteem gaat deze scriptie.

Maar eerst: wat is stress. Hoe werkt het. Wie krijgt er stress en wanneer en waarom? Dit alles in **hoofdstuk 1**

Over mijn eigen experimenten om mijn alarmsysteem laag te krijgen, mijn eigen sessies, interessante sessies met cliënten en de proefpersoon die ik behandeld heb gaat het **tweede hoofdstuk**.

Ik vond het zelf erg lastig om met mijn alarmsysteem te communiceren en vroeg me al snel af: Hoe doen anderen dat? Zitten die thuis nu ook zo te knoeien? Het leek me interessant om dat aan iedereen te vragen.

Daarom heb ik een vragenlijst gemaakt en die gestuurd aan alle mensen die in 2007 en 2008 de alarmclock module gevolgd hebben. Daar gaat het **derde hoofdstuk** over.

Bij mijn pogingen om contact te maken met mijn alarmsysteem kwam ik vaak bij mijn hart uit. Hoe werkt het hart en wat zijn de hart-stress connecties.

Lezend in "Oxytocine factor" en "Mijn brein als medicijn" ben ik gestuit op interessante ideeën over het hart als stressregulerend orgaan. Van deze theorieën ook een samenvatting. De vragen die dat bij mij opriep worden hier ook behandeld. En de ideeën uit een ander boek "Het hart als zintuig".

Waarnemen met je hart? Kan dat?

Om dit aannemelijk te maken haal ik er nog een en ander bij uit "het slimme onbewuste, een boek dat als ondertitel heeft: denken met gevoel"

Dit alles in **hoofdstuk 4**.

Hoofdstuk 5 bevat samenvattingen en mijn conclusies.

Hoofdstuk 1

Over stress:

50 tot 75 % van de klachten waar mensen mee bij de huisarts komen heeft te maken met stress.

In het dagelijks gebruik bedoelen we vaak met stress een onaangename of potentieel gevaarlijke externe kracht die ons onder druk zet. Dat is de ene betekenis. Je kan dit ook aanduiden met de term 'stressor'.

Stress is ook de reactie hierop, die zich in ons lichaam afspeelt.

De derde betekenis is het resultaat van een wisselwerking tussen een organisme en de door de omgeving ervan gestelde eisen aan dat organisme.

Deze laatste twee betekenissen hoeven niet per definitie onaangenaam te zijn.

Relatief lichte, kortstondige en beheersbare stress kan stimulerend en heel plezierig zijn.

Extreem hoge of extreem lage niveaus van stress zijn nadelig voor de prestaties van mensen. Middelmatige stress is goed voor de prestatie. Als jonge dieren regelmatig aan stress blootgesteld worden kunnen ze later beter met veranderingen omgaan.

De stressor is een subjectief iets. Wat voor de ene persoon stressvol is, is voor een ander heel gewoon en voor nog een ander leuk en opwindend.

Mijn cliënten zeggen vaak dat ze geen stress hebben. Ze zien in hun leven ook geen enkele aanleiding tot stress. Ze hebben geen gevaarlijk werk, gaan niet failliet, zijn gelukkig getrouwd, leven rustig op de boerderij tussen de koeien. Maar gek genoeg is de hoeveelheid gevaar niet bepalend voor de hoeveelheid stress. Zo toont onderzoek onder Amerikaanse soldaten in Vietnam aan dat de stresshormoonspiegel bij soldaten als ze in de strijd waren vaak lager was dan als ze buiten dienst waren. Dit was het duidelijkst bij de geoefende elite-eenheden. Die hadden een sterk groepsbesef en een goede persoonlijke controle. Dit zijn factoren die maken dat je stressbestendig bent.

In het algemeen kun je zeggen dat zolang mensen het gevoel houden grip op de zaak te hebben ze niet gestresst raken en zolang ze zich goed gesteund voelen door hun vrienden of familie is dit ook het geval.

Stress is het produkt van onze reactie op onze omgeving en dus mede afhankelijk van hoe wij onze omgeving zien. En in die zin is stress dus niet iets dat ons overkomt en waar wij passieve slachtoffers van zijn.

Wij zijn actieve factoren in het proces. Wij kunnen onze vatbaarheid voor stress beïnvloeden door onze kijk op de wereld te veranderen, onze houding tov uitdagingen te veranderen, en door onze beoordeling van ons vermogen om problemen het hoofd te bieden.

Ook kunnen we de stressoren vermijden en ons leven zo inrichten dat we minder eraan blootgesteld worden.

Belangrijke kenmerken van stressoren die van invloed zijn op de omvang van de stressreactie.

- De intensiteit van de stressor: het maakt verschil of je een sok kwijt bent of dat je je baan kwijt bent

- De duur. Een hert dat rakelings voor je wielen de weg oversteeft heeft minder invloed dan een chronische ziekte. Het kan ook om een langdurige reeks van kortdurende gebeurtenissen zijn, zoals seksuele problemen met je partner.

Hier zit echter een addertje onder het gras. Doordat de mens het vermogen heeft om vooruit te denken en zich te herinneren is het vaak moeilijk vast te stellen wanneer een stressor begonnen is en wanneer die eindigt. Het examen dat hoge

eisen aan je stelt duurt op zich maar een uur, maar je zit al weken vantevoren in de zenuwen en na afloop zit je nog weken te herkauwen wat je allemaal beter had kunnen doen of beter niet had kunnen doen. Hoe lang blijf je er nog nachtmerries van houden?

Stress is aanstekelijk, besmettelijk.

Werkloze mensen en hun gezin gaan vaker naar de dokter, slikken meer medicijnen, sterven eerder. Ook hun partner, ook als die wel werk heeft.

Chronische stress is niet over wanneer het achter de rug is. Onderzoek bij mensen die een familielid met voortschrijdende dementie verzorgden liet zien dat ze nog anderhalf jaar na het overlijden van het demente familielid symptomen van stress en depressie vertoonden.

De biologische veranderingen bij een stressreactie: droge mond, klamme handpalmen, het koude zweet, bonzend hart, geprikkelde blaas, koude voeten. Dit zijn de kortetermijnveranderingen bij stress.

Het hart klopt sneller en pompt ook grotere hoeveelheden bloed bij iedere slag door. De bronchieën verwijden zich om meer zuurstof binnen te laten. De bloedvaten die de spieren van bloed voorzien verwijden zich. De handpalmen en voetzolen beginnen te transpireren, omdat een vochtig oppervlak meer houvast geeft (als je zonder schoenen loopt). De pupillen verwijden zich om meer licht door te laten en beter zicht te hebben. De mentale alertheid wordt verhoogd en het reactievermogen wordt groter. Als de situatie echt angstaanjagend wordt loos je je urine en faeces om minder gewicht mee te hoeven dragen als je vlucht.

Bij stress op langetermijn gaat je immuunsysteem achteruit.

Een belangrijk element in de stressreactie is de aktivering van hypothalamus-hypofyse-bijnierensysteem (HHB-systeem) Daardoor wordt de afgifte van cortisol uit de bijnieren op gang gebracht.

Bij een baby stijgt na de besnijdenis het cortisolnivo tot drie of vier keer hoger dan normaal. Cortisol beïnvloedt het immuunsysteem. Het vermindert het aantal circulerende witte bloedlichaampjes en het weerhoudt witte bloedlichaampjes ervan zich op ontstoken plaatsen te verzamelen

De immuunfunctie wordt ook nadelig beïnvloed door de bij stress geproduceerde adrenaline en noradrenaline.

Bij ratten die blootgesteld werden aan langdurige fysieke stress verschrompelde de thymus en zwollen de bijnieren op.

Bij ernstige stress, bijvoorbeeld door zwaar fysiek letsel, worden ook nog endogene opiaten aangemaakt. De bèta-endorfinen door de hypofyse, encefaline door de bijnier. De nuttige eigenschap van deze hormonen is pijnstilling. Het ongunstige bijeffect is alweer dat het de immuunfunctie remt.

Omdat het hypothalamus-hypofyse-bijniersysteem trager op prikkeling reageert dan het sympathisch zenuwstelsel, kan een kortdurende stressor de afscheiding van adrenaline en noradrenaline op gang brengen zonder dat er een corresponderende stijging van de cortisolspiegel plaatsvindt.

Dit is in feite de beste stress die je kunt hebben. Je lichaam maakt nog geen cortisol aan maar wel adrenaline.

Bij een kortdurende stressor kan de immuunfunctie zelfs tijdelijk versterkt worden. Dit is bijvoorbeeld aangetoond bij parachuutspringers bij hun eerste sprong en bij mensen die kortdurend moesten hoofdrekken in een lawaaierige omgeving.

De activering van het sympathisch zenuwstelsel vindt binnen 30 sec plaats en is binnen een uur weer geluwd. Het HHB-systeem doet er enkele minuten over en de effecten kunnen nog dagen of zelfs weken aanhouden.

Maar de snelheid en het gemak waarmee het HHB-systeem op stressors reageert, varieert van persoon tot persoon. Uit onderzoek is gebleken dat sommige mensen bijzonder gevoelig zijn voor kortdurende stress en een ongewone stijging van hun hormoonspiegel van hun hartslag en van hun bloeddruk vertonen. Deze sterke reageerders schijnen een bijzonder sterk responsief HHB-systeem te hebben. Zij vertonen een stijging van hun cortisolspiegel als reactie op kortdurende stressors, die bij de meeste mensen de afscheiding van cortisol niet op gang zouden brengen.

Je zou verwachten dat mensen zich aanpassen aan langdurige stressors; dat ze wennen aan langdurige prikkels en er zich steeds minder door laten ontregelen. Dat kan, maar dat is niet altijd het geval. Mensen die jarenlang voor hun dementerende familielid zorgden vertoonden geen tekenen van aanpassing. Ze hielden een verminderde immuunfunctie en een verminderd psychisch welzijn.

Stress beïnvloedt onze zintuigen, ons geheugen, ons oordeel, ons gedrag.

De voorspelbaarheid en de beheersbaarheid spelen een rol bij de uitwerking die een stressor heeft. Een onvoorspelbare stressor veroorzaakt meer effect, meer stresshormonen, dan een voorspelbare. Een beheersbare stressor wekt minder stress op dan een onbeheersbare. Soms krijgen patiënten na een operatie een eigen morfinepompje dat ze zelf kunnen bedienen. Deze patiënten kunnen meer pijn verdragen. Ze gebruiken minder morfine dan mensen zonder eigen pompje.

Onzekerheid over de beheersbaarheid van de stressor is erger dan onbeheersbaarheid. De banen die de meeste stress veroorzaken zijn die met een combinatie van hoge eisen en een laag nivo van persoonlijke controle. Men heeft weinig te zeggen over de wijze waarop en het moment waarop een taak wordt uitgevoerd.

Beheersbaarheid is waarschijnlijk de belangrijkste factor. Wát je precies doet om de stress te verminderen is minder belangrijk dan het feit dat je iets doet .

Stress schaadt niet alleen het immuunsysteem, het schaadt ook de bloedvaten. De mobilisering van brandstofreserves van het lichaam (een essentieel element in de stressreactie) brengt de snelle afgifte van vrije vetzuren in de bloedbaan met zich mee. Deze stoffen dragen bij tot het ontstaan van schadelijke vetachtige afzettingen aan de binnenkant van de aderen, een proces dat uiteindelijk tot een hartinfarct kan leiden.

Bungeejumpen

Waarom gaan sommige mensen uit eigen vrije wil bungeejumpen of parachutespringen of op de kermis in al die enge dingen?

Ik heb zelf nooit dat soort neigingen gehad, maar als ik erover nadenk heb ik wel vaak in de natuur mijn best gedaan om te verdwalen of alternatieve routes te kiezen. Niet op haalbaar, veilig en bekend, maar op nieuw, mooi en ruig. Als ik uiteindelijk toch na een goeie portie inspanning en spanning weer in de bewoonde wereld kwam voelde ik een enorme tevredenheid. Tijdens de spanning voelde ik mijn vermoeidheid niet, had ik geen honger en kon ik gewoon doorgaan en doorgaan.

Door zulke riskante activiteiten wordt een stressreactie opgewekt, maar doordat je er zelf voor kiest en het tot op zekere hoogte in de hand hebt, zwakt de reactie af.

Onderzoek laat zien dat bij de parachutespringers het adrenaline- en noradrenalinenivo en de bloeddruk en hartslag ver boven normaal zijn vóór de sprong. Ze ervaren ook veel andere stresssymptomen, zoals een droge mond, opspelende ingewanden, koude vingers en tenen en verlies van eetlust. Na de sprong als die goed is gegaan maakt de angst plaats voor euforie. Die euforie gaat samen met een sterke afscheiding van bèta endorfine.

De mensen die de grootste euforie ervoeren, hadden de hoogste stijging van hun bètaendorfinespiegel.

De adrenaline wordt afgebroken door spieractiviteit en door het pompen van meer zuurstof in het bloed. Dus door meer bewegen, wiebelen op je stoel, schuifelen met je voeten, trommelen met je vingers, rennen, schreeuwen, ijsberen en/of dieper in- en uitademen raak je het weer kwijt.

De sluipmoordenaar

Hoe kunnen mensen in Nederland nu klagen over stress? Hun situatie is toch veel relaxter dan die van mensen die beschoten of gebombardeerd worden of die permanent op de rand van de hongerdood leven?

Veel van mijn klanten vinden zichzelf heel relaxed en staan toch stijf van de stress als ik ze aanraak.

Ze denken ook dat er in hun leven geen noemenswaardige stressors zijn.

Soms blijkt tijdens de behandeling toch dat ze zich behoorlijk zorgen maken over hun kinderen, hun ouders, de wereld, het milieu, criminaliteit, etc etc.

Dit zijn permanente stressoren. De sluipmoordenaars. En als ze ze erkennen als zodanig willen ze ze meestal niet eens kwijt. Want dan hebben ze het gevoel een slecht kind, een slechte ouder of echtgenoot te zijn of niets om hun medemens en de mensen in de toekomst te geven.

Bovendien zijn dit stressoren waar je weinig vat op hebt. Je kunt de wereldvrede niet bewerkstelligen, je kunt het schoolsysteem waar je kind in zit niet veranderen, je kunt je kind niet beschermen tegen al het onrecht, je kunt het milieu niet even redden. Dit besef maakt dat je je onmachtig voelt en altijd denkt te weinig te doen. Je bent nooit tevreden over jezelf. Je blijft gestressed.

Hoofdstuk 2

Over mijn eigen experimenten om mijn alarmsysteem laag te krijgen, mijn eigen sessies, interessante sessies met cliënten en de proefpersoon die ik behandeld heb.

Mijn eigen behandeling tijdens de alarmclock module:

De verbinding van de Locus Ceruleus en de hypothalamus vond ik erg bijzonder. Toen we daar naar gingen kijken en het wat relaxter maakten kreeg ik allerlei spectaculaire ontladingen en veel gekraak in mijn keel.

Mijn RAS stond op 8 en ik wou hem naar 3. Ik voelde het enorm trekken in mijn hoofd van mijn nek naar de hypothalamus, dus toen wist ik dat daar “de knop” zat om hem lager te zetten. B. zette haar vingers op de hypothalamus en ik dacht aan die RAS om hem laag te zetten. Vrijwel direct explodeerde het in mijn hoofd en nek: lichtflitsen, schokken, ontladingen, sterren en bliksems. Ik was even bang dat ik uit mijn lichaam zou schieten, misschien deed ik dat ook even, maar anyway, ik kwam terug. Ik voelde een heel hete lijn van mijn nek naar mijn stuitje lopen en naar mijn rechteroor. Ik kreeg het ook heel heet. Ik was erg overdonderd door wat er gebeurd was, maar B. gaf me niet de tijd om dat te laten zakken en begon weer van alles te vragen en doen..

Toen B. weer mijn RAS voelde was die heel wit en stenig rustig. Er zat nog een klont verdriet in mijn keel.

‘s Avonds voor ik ging slapen heb ik nog gevoeld hoe het zat en toen stond ie weer hoog, maar ik kreeg hem niet lager.

De volgende dag was de tweede keer dat ik contact had met de RAS stond ie op 5 à 6 en heb ik hem teruggezet naar 2. Dit ging veel rustiger deze keer. Mijn hart bleek het niet eens te zijn met de lage afstelling van RAS. B. vertelde mijn hartbeschermer dat hij het niet helemaal alleen hoeft te doen. Dat de RAS ook voor bescherming zorgt. Dat wist ie helemaal niet. Daar werd ie erg relaxed van.

De amygdalas in verbinding brengen met elkaar was heel emotioneel, alsof er iets van heel vroeger weer hersteld werd.

Ook maakte ik tijdens deze sessie een afspraak met mezelf om dagelijks te proberen dit hele systeem laag te zetten.

Sindsdien heb ik bijna dagelijks /nachtelijks mijn alarmsysteem geprobeerd laag te zetten. Meestal doe ik het ‘s nachts als ik heel hyper wakker word. Ik houd mijn beide handen in mijn nek, vingertoppen op de RAS. De eerste keren lukte het helemaal niet. Toen was er een keer dat ik alleen maar “twee” dacht. Het getal waar ik het op lager zette tijdens de cursus. Ik dacht alleen “twee” en verder wilde of stuurde of richtte ik niks. Gewoon 2 en toen voelde ik mezelf wegzakken en sliep ik weer.

Dit lukte volgende keren niet zo duidelijk. Ik kon het wel wat vaker ietsje lager zetten door twee te zeggen in gedachte.

Ik werd me wel bewuster van dat ik zo hyper in mijn hoofd ben en waar die drukte zit. De druk zit vooral achter mijn ogen en het hele gebied om mijn ogen heen. Dus ben ik één hand in mijn nek en één hand op mijn voorhoofd of ogen gaan leggen. Ik stel me daarbij voor dat dat hele gebied wijd wordt en uitdeukt.

Op die manier gaat het beter om het laag te krijgen.

Maar helaas, zodra ik even denk aan wat ik allemaal moet en wil, (lijstjes) dan springt mijn hele lijf weer op tilt. Mijn nek begint te kloppen en mijn ogen staan weer veel te strak in mijn hoofd.

Ook heb ik ontdekt dat mijn linkerkaak nog heel veel verkrampd en heel moe is. Als ik gestresst wakker wordt doe ik eerst die kaak even en voel dan al wat leeglopen.

Alarmclock behandeling die D. mij gaf. 23-1-2009

Oefenensessie met D. Tijdens de cursus heb ik niet echt de RAFnuclei kunnen voelen. Dus dat vroeg ik haar om daar speciaal naar te kijken.

Ik doe verslag van de hele behandeling, omdat het zo'n bijzondere beleving was en een voorbeeld van een heel goede behandeling.

Eerst deed D. iets met mijn hoofd, omdat mijn voorhoofd bleef draaien. Ze zei later dat ze niet aan mijn hoofd kan werken als het voorhoofd blijft draaien. Ze duwde tegen mijn kruin zodat mijn schedel minder een punthoofd werd.

Ze begon met de Amygdalas. Hoe is dat? Die voelden korrelig of roestig. Wat hebben ze nodig? Warme olie. Rechteramygdala voelde niet goed. Het hele rechteroog voelde niet goed. Wat meer in evenwicht gebracht.

Hypothalamus zakte en draaide. Voelde alsof ie een dwangneurose had, alsof ie dingen wegzette en ze dan weer tevoorschijn haalde en weer terugzette op dezelfde plaats etc etc.

Waar komt dat door?

Door de amygdalas? Toen begon de Locus ceruleus te kloppen. Door de LC. LC erbij gepakt. Mijn hemel. Alsof je een veel te strakke kabel nog een stukje strakker trekt. Alsof de hypothalamus en de LC maar een cm van elkaar verwijderd zaten.

D zei: "maak de verbinding wat wijder" en ze trok haar handen uit elkaar. Dat voelde gelijk veel ruimer.

RAF nuclei. Die had ik nog nooit echt gevoeld. Eerst voelde ik links iets trekken, door naar mijn hart. Rechts niks.

D: zit daar dan niks? En toen doemden ze rechts schimmig uit de leegte op. Grijs met zeewierachtige verdikkinkjes. Toen schoof alles verschrikkelijk en werden ze veel duidelijker. En links kwamen ook die kernen.

De rechterRAFstreng leek alsof die er nooit geweest was, maar omdat D een paar keer vroeg kwam ie heel voorzichtig naar voren alsof ie het gevoel had dat ie er niet mocht zijn, maar nu iemand hem miste, liet hij zich zien.

Toen hij er eenmaal was kreeg hij meer iets van: "Nou hier ben ik dan" en begon zich een plekje te veroveren, ruimte te claimen in de nek en alles verschoof in mijn nek tot tot ie op de goede plek zat

Toen zaten er zowel links als rechts 3 kernen.

RAS Ik voelde het eerst alleen rechts, maar dat was genoeg om te voelen dat ie heel hoog stond 8, terwijl ik juist dacht dat ik zo relaxed was.

Ik wou hem op 3 zetten. Terwijl ik aan drie dacht 3, 3, 3, 3 voelde ik mijn hele borst en schouders en hart warm worden, mijn hoofd werd leger en wijder, mijn lijf werd wollig en het voelde als een wolk waar ik op dreef met geel zonlicht dat mijn schedel van binnen verwarmde. Een kuiken in een doorzichtig ei. Geel donzig licht en tegen elk gevaar beschermd. Een gevaarlose zone, een bestaan zonder enig gevaar.

D. deed nog een hand onder de nieren en andere bleef in de nek. Alles settelde en ontladde nog een beetje. Heel bijzonder. Ik bleef voor mijn gevoel extatisch grijnzen. Hart ok? Ja.

Is er nog een plek die aandacht vraagt?

Ja korrelige ogen.

D. duwde nog vrij stevig op mijn ogen en liet ze ontwinden. Dat hielp.

Dit was een heel bijzondere sessie. Mijn eerste kennismaking met de RAFnuclei.

Strenggetjes met kernen en ik heb er nu dus twee..

Ik vind het nog heel moeilijk om te voelen of het systeem te hoog staat.

Ik denk dat ik rustig ben, maar ben dat eigenlijk niet. Het is voor mij heel gewoon om superalert te zijn.

2-2-2009

Om 3 uur s' nachts wakker stijf van de stress strak bij de ogen en midbrain. Tijdje nek vastgehouden. Klopte met een rotsnelheid. Na een tijdje voelde het net alsof iemand mijn amygdalas vasthield. Idiote ervaring.

Alarmclock behandeling tijdens de tweede keer dat ik de module volgde.

Daarna zo super relaxed. Alsof er geen angst meer bestond in de hele wereld. Alsof mijn lichaam zijn grenzen kwijtgeraakt was en door niets ingedrukt en belemmerd werd.

Dat gevoel was ik vrij snel weer kwijt, diezelfde avond al. Ik heb niks stressigs gedaan, dacht ik zelf.

De volgende dag vertelde ik dat aan een andere cursiste en die vroeg wat ik dan gedaan had. Gewoon gegeten en gekletst met een goede vriendin.

Ze vroeg me: "Hoe gestresst is die vriendin? Neem je gemakkelijk andermans dingen over?"

Toen ik daar over na ging denken, zag ik hoe gestresst die vriendin eigenlijk is. Ik ken haar niet anders dus is het mij nooit opgevallen. Dat ik dat overneem, ja dat klopt wel. Ik ga dat echt voelen na een avond kletsen. Dan krijg ik het bijna benauwd.

Dat is verhelderend. Zoals in hoofdstuk 1 aan de orde kwam dat stress besmettelijk is. Dat geloof ik nu wel echt. Ik ben ook meer gaan nadenken over mijn thuissituatie. Pik ik alle stress van mijn man ook op? Ik ben me er bewuster van dat dit zo werkt en dat helpt soms. Ik probeer dan meer afstand te nemen, soms fysiek, soms in gedachten.

Na het lezen van "Uw brein als medicijn" heb ik geëxperimenteerd met vriendelijke gedachten of aan mooie dingen denken terwijl ik contact met mijn hart zocht. Dat was voor mij wel makkelijker om zo tot rust te komen. Contact zoeken met RAS zit meer in mijn hoofd lijkt het en het helpt mij juist om mijn aandacht uit mijn hoofd naar mijn hart te verplaatsen en daardoor minder te denken.

Ik heb ook geëxperimenteerd met mijn aandacht naar mijn voetzolen verplaatsen en contact met de aarde maken. Dat helpt mij ook en dat kan ik overal en tijdens bijna elke activiteit doen.

Ik ben ook veel bewuster gaan nadenken over mijn eigen stressoren en die ook wat meer een plek gaan geven. Ze hardop benoemen. Ik ben nu aan het stressen over dit en dat. Zo krijg ik support en herkenning en erkenning van anderen. Dat voelt best goed. Het voelt ook best goed om te zeggen: "ik vind dit eng" en dan diep adem te halen en te denken aan parachutespringen en de beloning van euforie die je daarna krijgt als je het toch gedaan hebt.

Tijdens een behandeling van de thalamus ging die bewegen met het CS ritme. Hij werd dikker en breder als die richting de voeten bewoog, langer en dunner richting kruin en naar boven. Kun je daar net als op andere plaatsen in je lichaam de beweging stilhouden en uitnodigen tot groter worden? En kijken of ie de ene kant op meer beweegt dan andere kant?

Ja, dat denk ik wel. Als je overal in het lichaam die beweging kunt voelen, kan dat in de hersenen ook. Het zou vreemd zijn als de hersenen doodstil liggen.

Bij een aantal mensen die ik behandeld heb ging de hypothalamus rondjes draaien toen ik hem vasthield samen met de LC. Wat gebeurt er dan?

Etienne zegt: "De wervelende beweging van het vocht in het derde ventrikel."

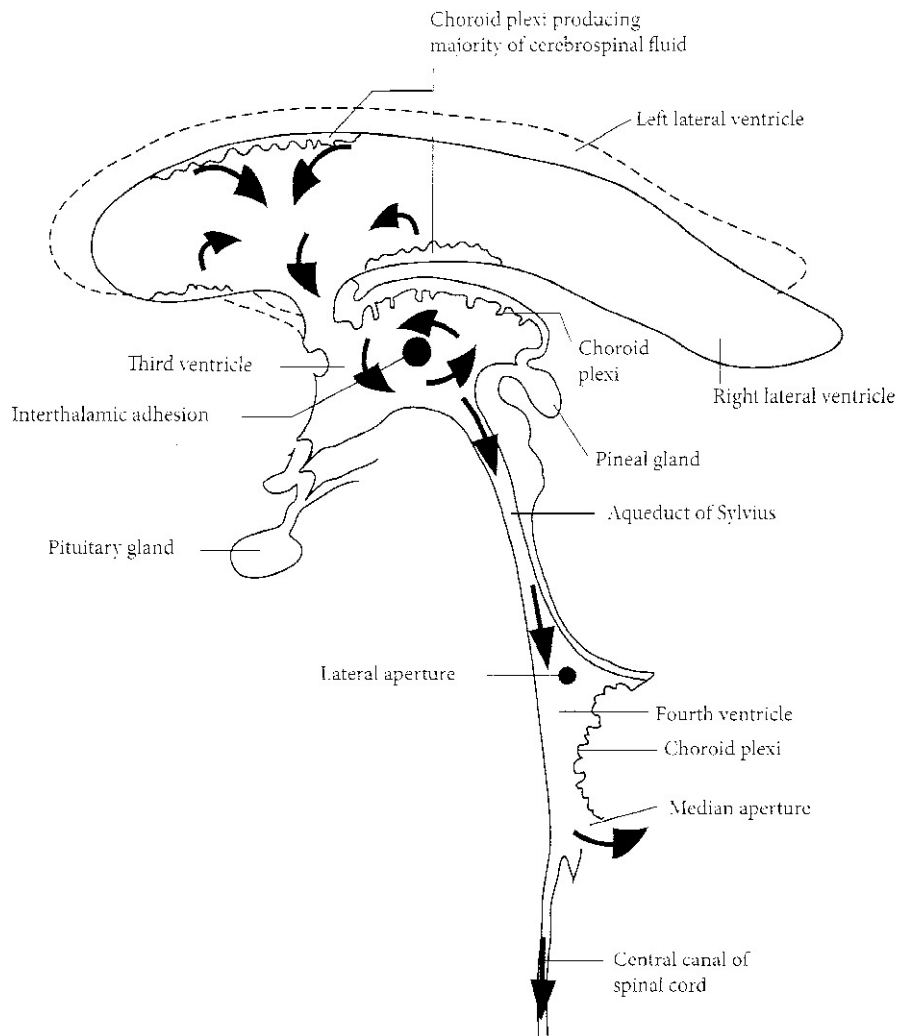


Figure 3.8: Circulation of cerebrospinal fluid around the third ventricle

Als we over cs vocht hebben is het interessant om te weten dat het totaal van de vloeistof die zich in de ventrikels en het ruggemergkanaal bevindt maar 150 ml is , een bescheiden wijnglas. Daar gebeurt het allemaal in.

Het meeste craniosacraal vocht wordt geproduceerd in de twee grote ventrikels boven in de grote hersenen. Dit gebeurt in drie plekken aan de binnenkant van de wanden door de Choroid Plexi. Een klein gedeelte wordt geproduceerd in het derde en vierde ventrikel.

Ik heb er nog eens op gelet. Ik voel de draaiing van de hypothalamus altijd pas als de connectie LC-Hypothalamus of Hypofyse-Hypothalamus relaxed en uitgebalanceerd is. Pas als er ontspanning is ga je de beweging voelen. Eigenlijk net als in de rest van het lichaam. Het komt in beweging als alle spanning en blokkades eruit zijn.

Behandeling van G

G. heeft in haar jeugd veel oorpijn en bestraling in haar hoofd gehad. Ze had veel mist in haar hoofd en kon helemaal geen verbinding tussen de amygdalas en de thalamus voelen. Toen we de mist wegbliezen en de verbinding herstelden was ze diep ontroerd.

Behandelingen Alarmclockproefpersoon

Ik heb een proefpersoon P. die slecht slaapt en vaak gestresst is zes keer behandeld met de alarmclocktechnieken.

De eerste keer: De grote hersenen bewogen links niet goed. Amygdalas links veel voller dan rechts. LC energiebommertje. P. kon zelf niets voelen van wat er veranderde. Geen verbetering van zijn klachten.

Tijdens de tweede behandeling voelde hij zich als een rijzende emmer oliebollenbeslag, een beangstigend gevoel. Alles, handen en armen groot en sponzig. Dat gevoel verdween toen hij op één lichaamsdeel focuste. Ik denk dat hij de stillpoints voelde. Hij had een aantal lange stillpoints. Maar tijdens de behandeling zei hij er niets over. Nu kon hij wel de LC-verbinding met de hypothalamus visualiseren als een wollen draad die eerst strak staat en later slap hangt. Maar hij zegt nog steeds niets te voelen.

Grote hersenen zijn nog niet mooi in evenwicht. Ze bewegen niet gelijktijdig. Bij een aantal hersendelen links meer activiteit dan rechts.

Geen verbetering van zijn klachten.

Derde behandeling. P. was een beetje griepig.

Grote hersenen eerst weinig beweging maar wel evenwichtig. Vagus kon hij niet voelen. Het leek of er links een dikke knoop zat die zich als een slang uitrolde. Heel fascinerend. Hij voelde er niks van.

Grensstrengen vooral links een enorme verschuiving, ontspanning, alsof je steeds dieper wegzakt.

Thalamus mijn duimen begonnen te draaien, synchroon een rondje linksom.

Bij de hypocampi voelde hij niks onder mijn vingers, maar hij voelde zich wel krom liggen. Ik: ga maar recht liggen. Hij bewoog zich niet, maar van binnen voelde ik hem rechter worden. Ik: Lig je nu recht? P.: ja. Ik: Waar kwam die kromming vandaan?

P.: uit de nek. Nog naar de nek gekeken en die wat meer ontspannen. Thymus kwam veel hitte uit. Na de behandeling heeft P. één nacht heel goed en diep geslapen.

Vierde behandeling:

Grensstrengen links iets dikker dan rechts. P. voelt niks.

Thalamus mooi evenwichtig, begon na een tijdje te bewegen. Dikker en breder en richting de voeten. Smaller en langer en richting plafond en kruin. Had ik nog nooit zo gevoeld.

Gefocussed op de verbinding tussen de twee helften (interthalamic adhesion).

Gevoeld of dat netjes in het midden zit. Ja dat voelde goed.

Grote hersenen links nog een beetje hortiger dan rechts, nog steeds niet helemaal soepel.

LC met hypothalamus. LC klopte als een gek. Ik: kun je die lijn weer voelen?

P.: ja

Ik: hoe voelt ie?

P.: weet ik niet.

Ik : ik voel hem kloppen, hij kan wel wat rustiger.

Gelijk toen ik dat gezegd had hield ie op met kloppen en werd een heel lange relaxte verbinding.

RAS gevoeld. Voelde beetje elektrisch.

P. voelde niks.

Bijnieren, links veel geklop, rechts heel zwaar en zwart. Geen verbetering van zijn klachten. Wordt s'nachts wakker met een opgejaagd gevoel. Soms ook suizen en kloppen als een centrale verwarming die op volle toeren draait. Hij zou dat graag leren afzetten. Dus de motivatie is er wel.

Vijfde behandeling:

Occiput cradle een techniek die beschreven wordt in CSBD van Franklin Sills. De bedoeling is om de ventrikels en de stromingen erin en de fulcra te voelen.

Ik weet niet of ik echt de ventrikels voelde maar de linkerkant die eerst veel groter leek werd kleiner en bewegelijker. Interessant.

Amygdalas, thalamus, verbindingen met elkaar en frontale cortex.

Sacrum. P. voelde tijdens de behandeling niets, maar toen ik afstreek kreeg hij pijn in zijn nek. Hij werd midden in de nacht wakker met één koude voet, rechts.

Omdat de behandeling van P. zo weinig resultaat opleverde, (hij voelt nog steeds niks tijdens de behandeling, hij slaapt niet beter en heeft nu ook nog een koude voet erbij s'nachts) ben ik een iets andere methode gaan proberen:

IK geef hier de beschrijving van deze methode:

The triune nervous system (Franklin Sills)

Bij stress begint eerst het sociale zenuwstelsel te werken. Als dat overbelast raakt begint het sympathische systeem.

Als dat overbelast raakt begint het parasympathische.

Bij deze behandelig wordt deze volgorde omgedraaid.

Dus eerst: Parasympathische activatie

Occipital cradle hold met wijsvingers op de vagus nervus waar die uit het foramen jugular komt. Tekeningetje

Visualiseer een primitieve wormachtig verteringskanaal ipv de persoon die daar ligt.

Visualiseer de loop van de nervus vagus naar hart en longen door het diafragma naar de organen: een vertakkende boomachtige structuur.

Combineer die boom met die worm als een eenheid van primitieve functies.

Orienteer op de midtide, het middelste cs ritme.

En houdt een wijd waarnemingsveld, duik niet in je client.

**Vraag de patient om de aandacht naar de beweging van de adem in de buik te brengen.*

Voel de vloeistofbewegingen, de weefselbewegingen en de beweging van de nervus vagus.

Dan de Sympathische activatie

Ongeveer dezelfde positie, wijsvingers schuiven een beetje naar achter over de superiorcervical sympathetic ganglion (de grensstrengen) het bovenste uiteinde van de sympathische keten.

Bovenaan komt de ganglion samen met de nervus vagus.

Visualiseer de zenuwstrengen aan beide zijden van de wervelkolom. Visualiseer de connecties met het ruggemerg en het einde bij het stuitje.

Beide strengen hebben een connectie met het cranium!!

Houdt dit als geheel vast, als eenheid van functie in het middelste ritme en je wijde biosfeerperspectief.

**Vraag de client om langzaam de armen te buigen en vuisten te maken, buik- en beenspieren aan te spannen, voeten te buigen en met de hielen te duwen. Dit zet de spier-skelet-echoos van de vecht/vlucht respons in het lichaam aan.*

Relax en wordt zacht

Voel wat er gebeurt in je lichaam

Dit kun je herhalen.

Breng de zenuwstrengen in evenwicht. Kijk vooral wat er gebeurt in het ademhalingsgebied

Sociale zenuwstelsel activatie

Met je duim licht in het oorkanaal spreid je vingers over de onderkaak en hals (pharangeal arch structure, zenuw V, VII, IX, en een gedeelte van X.

Visualiseer de oorstructuur en de zenuwen V en VII

Blijf in het middelste cs ritme

** vraag de cliënt een persoon van vroeger te visualiseren die altijd vriendelijk en warm was als hij hem ontmoette. Visualiseer een warme lachende begroeting. Stel je zijn/haar stem voor.*

Richt je op de geluidszenen.

Je kunt deze sessie afsluiten met de amygdalas om in het hier en nu te komen, en EV4 voor de integratie.

Deze methode sprak me aan omdat ie meer in grote lijnen werkt dan de alarmclock, waar je soms met één klein deeltje van de hersenen heel lang bezig bent. Je kunt met deze methode in één behandeling het hele systeem aanraken.

Ik heb deze methode 2 keer toegepast bij twee verschillende personen.

Helaas, beide personen vonden het geen prettige behandeling.

Ik vond zelf het parasymphatische deel wel mooi om te doen. De worm en de boom gelijktijdig visualiseren gaf me een heel primair gevoel. Ik werd me heel bewust van mijn adem die synchroon ging met die van P. Dus dat klopt wel, dat er iets met je ademhaling gebeurt.

Bij de ganglia kwam veel hitte vrij en werd P erg onrustig.

Ik vond het intunen op het binnenoer bij het sociale zenuwstelsel super om te doen, ik voelde heel goed dat priegelige van de slakkenhuisholtes. Maar P had zich niet goed kunnen ontspannen en vond het niks. Hij voelde zich erg opgefokt.

Later heb ik nog iemand op deze manier behandeld. Die vond het ook niks en met name de duimen in de oren vervelend.

Franklinn Sills vraagt in zijn boek of therapeuten die met deze methode werken hem hierover willen berichten hoe dat bevalt. Daarom heb ik hem gemaïld om te vragen wat de reacties van andere therapeuten waren. Helaas heb ik daar geen antwoord op gekregen. Jammer. Jammer.

Uit het behandelen van P heb ik geleerd dat het geen zin heeft het alarmsysteem methodisch langs te lopen en te checken elke keer. Dat is mooi om te oefenen met voelen hoe het allemaal in elkaar zit, maar om P van zijn slapeloosheid af te helpen zal ik meer intuïtief te werk moeten gaan om erachter te komen waar P een ingang heeft om dingen te voelen. Zijn visualisatievermogen is ok dus daar kan ik in ieder geval wel mee beginnen.

Behandeling R febr 2010

RSI in armen en nek.

Nek, AO losgemaakt, kaken ontspannen, schouder ontspannen en arm ontwonden. Hele behandeling mee bezig geweest. Alles voelde goed en ontspannen.

Is er nog iets dat aandacht wil?

Ja, neusbrug.

Toen ik contact maakte met die plek, zit het meer naar binnen? Ja.

Toen ik contact maakte met de hypofyse begon die als een ongeremd projectiel te bewegen. Ik pakte de hypothalamus erbij om een soort houvast te hebben. Dat hielp

niet, ze kreeg overal weer pijn en irritatie en hyperachtige snelle ademhaling, en werd misselijk.

Zo erg dat ik de hypofyse los moest laten en naar de hippocampi ben gegaan en die heb gevraagd het systeem weer kalm te maken. Ook: denk aan de nek die ontspant, de kaken, de schouder, de armen, zoals we dat net gedaan hebben, laat het los. Dat hielp.

Wat mij bij deze behandeling fascineert is dat alleen door contact te maken met de hypofyse haar hele systeem vanuit rust en pijnloosheid weer op tilt sprong met misselijkheid en pijn in al die plekken die bij het begin van de behandeling ook pijn deden.

Tijdens zo'n paniekerige toestand weten mijn handen dat ze weg moeten bij de hypofyse en dat ze naar de hippocampi moeten. HOE WETEN ZE DAT?

Nog een interessante behandeling met het alarmsysteem

E. is een gevoelige vrouw, die al 6 keer bij mij was geweest voor haar tenniseleboog en arthritis in de hand, die vermoedelijk uit haar nek komen. De nek reageert op stress. Ze reageert op alles wat ik aanraak en er komt niet tijdens de sessie (uitgezonderd de eerste keer) een emotionele reactie maar wel als ze thuis is. De 7^e sessie heb ik achtereenvolgens de thoracic inlet, hyoïd, AO, hippocampi en Thalamus behandeld.

De hyoïd wou eerst absoluut niet bewegen en kwam niet helemaal mooi los. Ga ik een volgende keer mee verder.

Bij de hippocampi uitgelegd dat die zorgen voor het terugschakelen van de alarmtoestand naar de rusttoestand. Ze vertelt dat ze altijd erg schrikachtig is vooral van harde geluiden en dat ze ook lang geschrokken blijft. De rechterhypocampus was niet erg aanwezig, maar kwam mooi tevoorschijn.

De volgende keer zei ze dat ze erg veel baat heeft gehad van de hippocampibehandeling. Ze schrikt niet meer van van alles en is sneller weer relaxt als ze wel geschrokken is.

Heel opvallend dat ik niet het hele alarmsysteem behandeld heb maar alleen de hippocampi en de thalamus en dat dat kennelijk al goed kan werken.

Mooie thalamusbehandeling M

M. werkt met paarden, heeft een slijmbeursontsteking in rechterschouder. Heeft al een gebroken rechterbovenarm gehad. In de eerste behandeling kwamen we tot de conclusie dat de linkerarm, linkerkant van haar lichaam weinig doet, wel klaar staat om taken van rechts te verlichten. De balans tussen rechts en links is niet goed. Zij denkt zelf dat ze wel veel vanuit haar gevoel heeft geleefd, maar dat ze vaak gekwetst is en dat ze daarom haar hart / linkerkant toch afschermt nu. Daardoor rechts overbelast. De rechterkant van het sacrum voelde als een steenharde klont en sacrum wilde alleen naar rechts bewegen.

De volgende sessie: de eerste dagen na de behandeling waren erg fijn: geen pijn in de schouder. Daarna begon het bekken op te spelen, pijnen van bekkeninstabiliteit die ze heeft gehad 10 tot 6 jaar geleden kwamen terug. Veel pijnstillers geslikt en toen ging het wel over maar de schouder kwam weer in volle hevigheid terug.

Balanssessie:

Sacrum: voelde rechts niet zo keihard als de vorige keer, maar wel dik, stijf.

Ik heb hardop uitgelegd wat het belang van het sacrum is, een uiteinde van het craniosacraal systeem. Een staart, een stuur. Het zou vrij moeten kunnen bewegen.

Het hele bekken bemoedigend toegesproken, stuitje wou wel gaan kwispelen maar bleef links steken.

Ik: hoe voelt dat?

M.: Ik wordt daar heel onrustig van.

Ik: waar zit die onrust?

M.: In mijn benen en mijn buik.

Ik: Waar in de buik?

M.: de maag.

Ik: Waardoor komt dat?

M.: Mijn benen willen bewegen, rennen.

Ik: willen ze wegrennen?

M.: nee ze willen gewoon actief zijn, dingen doen

Ik: dus je stuitje wordt uitgenodigd naar links te bewegen en dan willen je benen bewegen en je maag wordt onrustig. Hoe zit dat?

M.: Eigenlijk zijn het mijn hersenen. Mijn benen willen bewegen en mijn hersenen zeggen dat ze even stil moeten liggen en dan worden ze heel onrustig.

Ik: Dus je benen doen niet wat je hersenen zeggen? Hoe komt dat?

M.: De hersenen zijn niet echt duidelijk. Die willen eigenlijk óók niet stoppen.

Ik wil altijd van alles doen, niks mag uitgesteld worden. Alles moet vandaag afgemaakt.

Ik: ondertussen is je stuitje heel mooi vloeiend en traag aan het kwispelen. Goed om te voelen. Dikke klont is weg.

M.: Ik voel me ook veel rustiger nu.

Ik: de hersenen Amygdalas, kun je verschil voelen? Rechts dikker, evenwicht gemaakt, verbinding laten voelen.

!!!Thalamus: gelijk toen ik hem pakte, begon hij onder mijn duimen te schuiven.

Rechts schoof naar links.

Linkerkant voelde groot en leeg. Rechts overvol en klein .

M.: "links wil er niets mee te maken hebben, duwt rechts weg, wil zijn portie, zijn taak niet doen. Zegt laat die shit maar bij rechts".

Heel lang bezig geweest om evenwicht te herstellen. Beide helften voelden gelijk, maar rechts zat hoger dan links, *mijn duim zat ook daadwerkelijk hoger*. Meestal denk je dat er enorme verschillen zijn maar als je dan kijkt zie je niks, je voelt het alleen. Nu niet dus. Gefocussed op de verbinding. Die voelde als een scheef dun wit stokje.

Ik: die verbinding is heel belangrijk. Niet alleen als communicatie tussen de beide thalamushelften, maar ook als spil die dwars door het derde ventrikel loopt. Het craniosacraal vocht wervelt eromheen.. Door deze beweging wordt het vocht opgeladen, krijgt het energie.

Na een tijdje werd het brugje breder en dikker, vleziger en een beetje bibberend.

M.: " Het is wennen om een echt goede verbinding te hebben, maar het voelt fantastisch".

Mijn duimen zaten keistijf tegen elkaar aan

Wat ik heel bijzonder vond bij deze sessie was de linkerthalamushelft die de rechter kleinhiel en dat zodra ik contact maakte rechts zijn plek probeerde te gaan innemen. Al dat geschuif en geduw is zo merkwaardig om mee te maken. Ook leerzaam dat ik het interpreteerde als dat links niet mee mocht doen van rechts, (vorige sessie stond de linkerarm te popelen om mee te doen maar kreeg geen kans). Maar M. zei dat links niet wil. Ze dacht dat dit kwam omdat ze tussen de sessies in veel geprobeerd heeft met links dingen te doen die ze anders met rechts doet. Dat links dat wat veel inspanning vindt en er even genoeg van had.

Hoe zit dat met omdraaiing van links in de hersenen bedient linkerarm? Of rechterarm?

De linkerarm wordt door rechterhersen helft aangestuurd, met uitzondering van de duim die door de linkerhersen helft wordt bestuurd.

Bij een andere cliënt heb ik vrijwel alleen met de thalamus gewerkt en door thalamus in evenwicht te brengen en de verbinding tussen de beide helften te herstellen kwam het hele lichaam in evenwicht.

Eigenlijk werk ik vrij vaak met óf de grote hersenen óf de thalamus om een verstoord evenwicht te herstellen. En de verbinding tussen beide thalamushelften is bij veel mensen niet zo duidelijk of helemaal niet te voelen. De thalamus is ook groter dan ik dacht.

Behandeling R

RAS zat in een soort dekentje, vooral links.

Toen ze dat dekentje weg ging halen, zette ze gelijk het hele systeem lager. Dat kon ik heel duidelijk voelen. Er kwam rust en evenwicht. Toen we even later de nek gingen ontwinden en naar links tegen een blokkade stoten, ging het systeem weer hop omhoog. We konden niet uitvogelen wat daar zat. Ze is zelf ook niet zeker of ze het wel laag wil hebben. Ze wil op haar hoede zijn. Zich niet verliezen.

Dit is een mooi voorbeeld van hoe makkelijk soms het RAS laag gezet kan worden en hoe makkelijk het ook weer omhoogschiet.

Heel frustrerend, maar het werd gelukkig wel iets duidelijk hoe het komt.

Hoofdstuk 3

Ervaringen van collegaas met de Alarmclock

Ik vond het zelf erg lastig om met mijn alarmsysteem te communiceren. Mijn proefpersoon werd er na 6 behandelingen ook niet beter door. De resultaten bij mijn cliënten waren heel verschillend, geen behandeling hetzelfde. Ik vroeg me af: Hoe doen anderen dat? Zitten die thuis nu ook zo te knoeien?

Het leek me interessant om dat aan iedereen te vragen.

Daarom heb ik een vragenlijst gemaakt en die gestuurd aan alle mensen die in 2007 en 2008 de alarmclock module gevolgd hebben.

Ik vroeg me af of bij mensen wiens RAS heel hoog stond de eerste keer of bij die mensen het moeilijker was om er mee te leren omgaan. Ik vroeg me ook af of ik iets verkeerd deed, of er nog trucs zijn die het makkelijker maken.

De vragenlijst die ik hun stuurde en de antwoorden vind je in de bijlage.

Ik heb de lijst vragen aan 64 mensen gestuurd

Ik kreeg 9 reacties

Dat vond ik erg weinig, dus heb ik iedereen gebeld. De reacties varieerden: stuur nog maar eens, ik werk er niet mee, ik kan er niks mee, het is te moeilijk.

Uiteindelijk heb ik iedereen nog een keer de vragen gemaïld

Deze hele actie bij mekaar leverde me 23 reacties, waarvan hier per vraag de voor mij interessante antwoorden en mijn ideeën erover.

Vraag 1 en 2 over hoe het was de eerste en tweede keer contact te maken met RAS leverden geen interessante antwoorden dus behandel ik die niet.

Veel mensen konden zich ook niet meer precies herinneren hoe het was. Ik kon er geen duidelijk verband uit halen of mensen met een hoge afstelling meer moeite hadden met het laagzetten.

Vraag 3: Kan je als je alleen bent contact maken met de RAS?

Voor zover je conclusies kan trekken uit zo'n kleine respons:

Er zijn nogal wat mensen die er niets mee doen met de alarmclocklessen.

De mensen die al een andere manier hadden om hun stress te reguleren stappen niet over op de in de alarmclockcursus geleerde technieken.

De houdingen en handgrepen die mensen gebruiken om contact met RAS te maken verschillen behoorlijk. Dat riep bij mij eerst een irritatie op omdat ik gehoopt had de ideale manier op een dienblaadje aangereikt te krijgen. Zo moet het en niet anders.

Wie doet het goed, wie doet het fout? Nee dus, iedereen heeft zijn eigen manier en ik ben nog zoekende naar mijn manier. Je kan dus op allerlei plekken in je lichaam en op allerlei manieren contact maken.

VRAAG 4: Wat zijn de dingen of mensen die jouw systeem omhoog draaien?

De veelheid aan antwoorden illustreert heel goed dat de stressors voor iedereen verschillen. Ik mis in het hele scala aan antwoorden de echtscheidingen en het verlies van dierbaren wat toch ook heel stressveroorzakende gebeurtenissen zijn. Wat ook opvalt is dat niemand fysieke stressoren noemt, zoals gebroken benen, rugpijn, menstruatiepijn, migraines, chronische ziektes, etc.

Kennelijk wordt dat anders ervaren. Toch zijn het wel degelijk stressoren. Mijn cliënten hebben bijna allemaal stress omdat ze ziek zijn of zich niet goed voelen. Ze maken zich zorgen: word ik ooit nog beter? Wat heb ik nou eigenlijk? Ga ik hieraan dood? Mijn moeder had ook zoiets en is toen plotseling overleden. Ik erger me rot aan mijn omdat ie pijn doet en me verhindert leuke dingen te doen. Ergernis, angst, zorgen, allemaal stressoren.

VRAAG 5: Wat zijn jouw conclusies? Werkt het voor jou?

Bij sommige mensen werkt het in één keer, bij andere mensen schiet het steeds weer terug, daar moet je nog meer doen.

Maar toch, allereerst is het bijzonder om te voelen hoe rustig je kunt zijn als je RAS heel laag gezet is. Dat is een ervaring die sommige mensen al heel lang kwijt waren. Dat kan een soort anker/een doel voor hun leven zijn, ook al schiet je systeem vrij snel weer omhoog en krijg je het met geen mogelijkheid weer laag. Die ervaring heb je mooi gehad en die neemt niemand je meer af. Wat kun je doen om te voorkomen dat je RAS steeds weer omhoog schiet? Met SERwerk checken of het hele lichaam op de hoogte is van de verandering en eraan mee wil werken om dit lagere nivo van stress als uitgangspunt te houden. Weerstand opsporen en proberen te ruimen. Die weerstanden kunnen te maken hebben met de levensvisie en het zelfbeeld. Daar kan je binnen een craniosessie een heel eind mee komen, maar dan moet het nog echt geïntegreerd worden in het dagelijks leven. De gedragspatronen zullen nog aangepast moeten worden. Dat gaat niet zomaar met even de knop omzetten.

VRAAG 6: Heeft het je nieuwe inzichten of een nieuwe manier van leven opgeleverd?

Voor veel mensen is de bewustwording van het bestaan van het alarmsysteem een megaverandering.

VRAAG 7: Heb je tips voor mensen die moeite hebben hun alarmsysteem te regelen?

De tip dat het erom gaat dat je minder gaat reageren op wat er gebeurt vind ik intrigerend. Ik kreeg daar een soort zombiebeeld bij, van iemand die alles langs zich heen laat glijden en afgesloten van de buitenwereld leeft. Maar minder reageren in de zin van dat je niet overal een mening over hoeft te hebben en niet de hele wereld hoeft te verbeteren spreekt mij wel weer aan.

De tip dat je altijd een ander zenuwstelsel nodig hebt om te reguleren riep ook vraagtekens op bij mij. De ervaringen van sommige mensen die wel zelfstandig hun RAS kunnen bijstellen spreekt dat tegen.

Goed de atlas bekijken is een fijne tip. Ik heb zelf pas toen ik de nieuwste reader van de module alarmclock zag met het netje een beeld gekregen. Dit netje kom je overigens niet in veel atlassen tegen.

8, 9, 10 gingen over behandeling van cliënten.

Jammer dat er zo weinig mensen al ervaring met cliënten hebben. Blijkbaar is het is niet alleen voor mij moeilijke kost. Over een paar jaar nog eens vragen, kijken hoe het dan voor iedereen is.

Hoofdstuk 4

Na alle tips van collegaas was ik zelf nog niet veel verder. Tijdens eigen sessies kwam ik heel vaak bij mijn hart uit en tijdens het lezen in “Uw brein als medicijn” werd ook de rol van het hart als relaxend orgaan duidelijker. Wat doet het hart? Hoe is het hart met de hersenen verbonden? Tip van een collega: kijk veel in de atlas. Ik kwam dit plaatje in “Wisdom of the body” tegen waarbij duidelijk te zien is dat het hartzakje direct fysiek verbonden is met de sphenoid.

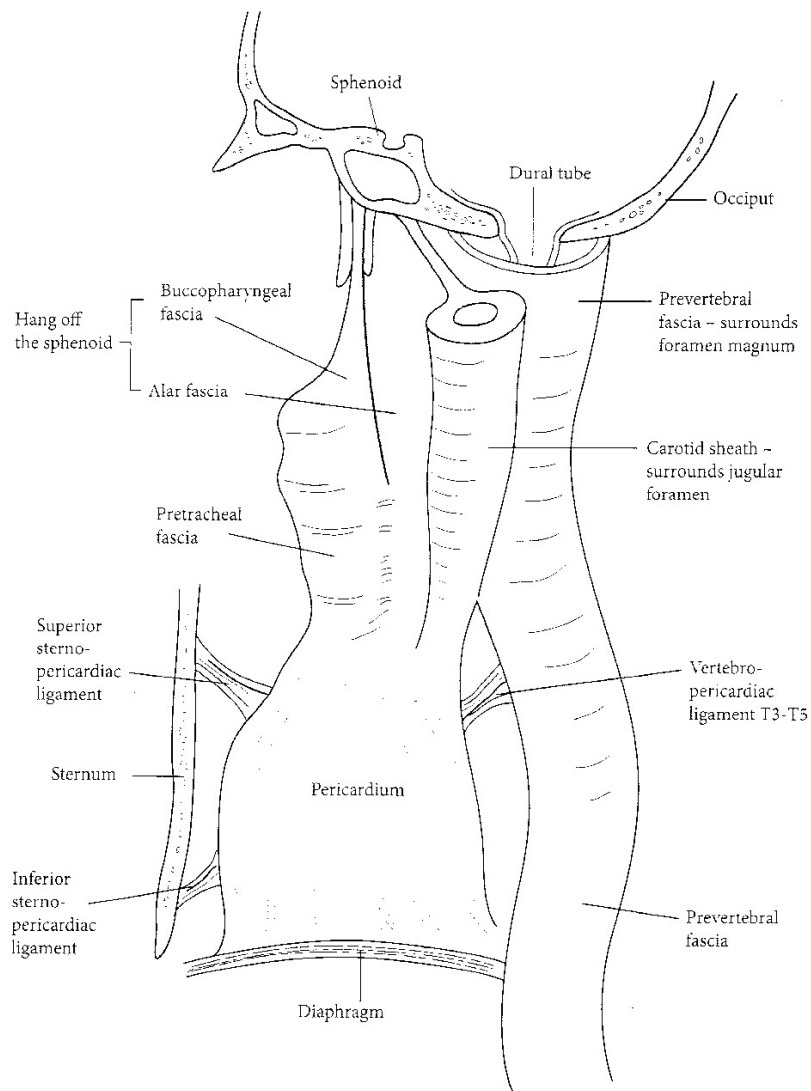


Figure 3.18: Connective tissues (fascia) hanging from the cranial floor

Van alle onderzoeken naar het autonome zenuwstelsel wordt slechts bij 10% ervan gekeken naar het parasympathisch deel, dat betrokken is bij rust en groei. Er zijn veel boeken, artikelen en conferenties gewijd aan stress en pijn, maar over rust en welzijn wordt veel minder gesproken.

Dit komt waarschijnlijk doordat in onze cultuur (ledigheid is des duivels oorkussen) het gewoonte is om iets te doen als je iets wilt bereiken. Een activiteit. Iets dat je kunt zien. Rust en kalmte is moeilijker waarneembaar dan agressie en verdediging. Ondanks de staat van rust is er wel activiteit, die is niet gericht op beweging of inspanning, maar op herstel en groei.

De parasympathicus heeft de zenuwen in de onderrug en de nek.

De parasympathicus wordt ook geactiveerd door het hart .

Het hart is meer dan een pomp. Het is ook een elektromagnetische generator die een breed scala aan elektromagnetische frequenties voortbrengt. Het is ook een endocriene klier die talrijke hormonen aanmaakt en vrijgeeft. **Het is een deel van het centrale zenuwstelsel.** Het hart is in feite een brein op zichzelf.

Is de pompfunctie van het hart wel zo belangrijk?

Het hart slaat honderdduizend keer per dag. 40 miljoen keer per jaar. Acht liter bloed per minuut verplaatst zich door onze slagaderen en aderen met een totale lengte van zo'n honderdduizend kilometer. Dus ja, op het meest basale nivo is het hart een enorm krachtige pomp. De pompdruk van het hart verandert elk moment, de weerstand van de vaatwanden verandert. Ook de organen persen terug of vernauwen zich in reactie op de drukgolven die door het hart opgewekt worden. De lever, de nieren, de milt en de darmen en ook de bloedvaten brengen zelf drukgolven teweeg doordat de druk die ze op het bloed uitoefenen terwijl het erdoorheen stroomt varieert. Dit proces creëert tegengestelde drukgolven die zich naar het hart bewegen. Dit verandert de ontspanningsdruk (de diastolische, de onderdruk) in het systeem. Deze tegengesteld bewegende drukgolven zijn net zoals die welke door het hart zelf worden voortgebracht, ritmische oscillaties die van moment tot moment veranderen. Net als het hart zijn de organen steeds bezig informatie uit de omgeving te analyseren en daarop te reageren. Ze geven signalen terug aan het hart doordat ze de weerstand verhogen of verlagen. De bloeddruk varieert daardoor voortdurend. Het is een continu veranderende toestand, die een maat is voor de dialoog tussen hart en de rest van het systeem via drukvariaties.

De baroreceptoren (de druksensoren) die in het hart en in de bloedvaten zitten, geven de drukveranderingen door naar het vasomotorisch centrum in het verlengde merg. Die passen hun activiteit daarop aan. Deze veranderingen worden ook weer teruggekoppeld naar het hart, dat zijn functioneren weer aanpast door de slag, de timing en de sterkte van samentrekking te veranderen.

Dit prachtige systeem van aanpassingen en veranderingen levert op dat een hart nooit regelmatig en voorspelbaar is. En hoe veranderlijker, hoe gezonder. Bij jonge gezonde mensen zijn de veranderingen het grootst. Het is een nonlineair systeem. De onregelmatigheid maakt het krachtiger en flexibeler. We moeten proberen het beeld van een stoommachine die met 60 keer per minuut pompt en alle verstoringen corrigeert door weer terug te keren naar de 60 keer per minuut proberen los te laten. En proberen in te zien dat het juist een systeem is dat zo flexibel mogelijk probeert te zijn. De flexibiliteit stelt het in staat te reageren op onvoorspelbare prikkels van buiten af.

We kunnen nog verder gaan en het model van de pomp loslaten; het beeld van de stoommachineachtige pomp die levenloze passieve vloeistof door het systeem stuwt.

De kracht van het sterkste ventrikel van het hart is zo sterk dat het water twee meter de lucht in kan spuiten. Maar de druk die nodig is om bloed door de hele lengte van het systeem te stuwen zou genoeg moeten zijn om 45 kilo anderhalve kilometer op te tillen. Het hart is dus bij lange na niet in staat om de druk te leveren die nodig is om het bloed rond te stuwen.

Bij kippenembryo's blijkt het bloed al te stromen voordat het hart begonnen is met pompen. Dit bloed stroomt niet gewoon rechthoekig rechttoe rechtaan. Het zijn twee stromen die om elkaar heen spiralen in de stroomrichting. Deze stromen stromen ook niet met een regelmatige snelheid. Hun snelheden variëren zowel samen als afzonderlijk. Dit verschil in stroomsnelheid is één van de oorzaken van de variaties in temperatuur van het bloed. Hoe sneller het bloed, hoe meer weerstand, hoe warmer het bloed. In het centrum van deze spiraliserende stromen is wonderbaarlijk genoeg niets, een vacuüm.

Metingen in de menselijke bloedstroom bevestigen ook hier de spiraal, de vortexconfiguratie. In het linker ventrikel bestaat de bloedstroom zelfs uit drie stromen. Zowel hart als slagaderen bewegen zich spiraalsgewijs, ze draaien. Zo bevorderen ze de spiraalbeweging van het bloed. De binnenkant van de bloedvaten en het hart vertonen een aantal spiraalvormige plooien.

(De spiralen die men gevonden heeft zijn niet aanwezig in uit het lichaam gesneden aderen en slagaderen.)

Het bloed is samengesteld uit verschillende bestanddelen. De zwaardere rode bloedcellen bevinden zich dicht bij het midden van de spiraalstroom dan de lichter bloedplaatjes. Ze spiraliseren met een verschillende snelheid. Ze tollen niet alleen met de draaikolk mee, maar ze tollen ook nog om hun eigen as. Ze zwellen daardoor op en krijgen aan de buitenkant van de cel meer massa dan binnennin. En dit verandert continu als de kolkling verandert en de snelheid verandert. De cel zwelt en krimpt. Tolt binnen een kolkling van spiralende stroming.

Wat een mooi beeld.

Het hart doet mee met het bloed, de bloedvaten en de organen. Ze doen het samen, ze zijn onregelmatig als een kolkende bergbeek.

Het hart als endocriene klier.

Als we aan het endocriene systeem denken, zien we vooral de hypofyse, de hypothalamus, de schildklier en de bijniere en de geslachtsorganen voor ons. Maar eigenlijk produceren alle organen hormonen. Het maagdarmkanaal produceert er minstens 7, de hypofyse 9, het hart minstens 5. Voor zover we weten. Ik ga op 4 van de hormonen niet uitgebreid in. Alleen BNF (het hersen-natri-uretisch factor) bespreek ik. Dit wordt in de ventrikels gemaakt. Als iemand in de stress schiet activeert BNF een specifieke baan van zenuwcellen van het hart en de hersenen waardoor een specifiek eiwit wordt afgescheiden. Het bèta-amyloïde precursor eiwit. Dit eiwit beschermt de zenuwcellen van zowel de hersenen als het hart zelf tegen stressveroorzakende stoffen (zoals toxische hoeveelheden glutamaat) met name in de hippocampus. Het hart produceert een stof om de hersenen veilig te stellen in geval van stress. En die stof is speciaal op de zenuwcellen van de hippocampus gericht.

Samen met ANF en CNP beïnvloedt BNF de hippocampus en de geïntegreerde functies van het centraal zenuwstelsel die invloed hebben op het leren en het geheugen. Hoe meer van deze hormonen, hoe beter we leren en hoe beter we kunnen onthouden. Hun werking wordt vergemakkelijkt door een aantal neurotransmitters die ook weer door het hart gemaakt worden: dopamine, noradrenaline en acetylcholine.

Acetylcholine is cruciaal voor het geheugen.

Het in het hart geproduceerde hormoon dat enorme invloed heeft door het hele lichaam is ANF. Dit zorgt op allerlei manieren voor bloeddrukverlaging, reguleert het bloedvolume, het kaliumnivo van het lichaam, oogdruk en gezichtsscherpte en speelt een rol bij de functie en ontwikkeling van de geslachtsorganen.

Nu kun je begrijpen hoe nauw het hart via deze hormonen betrokken is bij de hersenfunkties. Het hart kan beschouwd worden als een apart brein dat net als de eigenlijke hersenen verbonden is met het centraal zenuwstelsel.

60 tot 65 procent van de cellen van het hart zijn zenuwcellen. Het is dus niet alleen spier (pomp) De zenuwcellen van het hart zijn net als in de hersenen gegroepeerd in ganglia (zenuwknopen) die via hun uitlopers (axonen en dendrieten) met het zenuwnetwerk van het lichaam verbonden zijn. Het hart heeft rechtstreekse ononderbroken verbindingen met de amygdala, de thalamus, de hippocampus en de hersenschors. Bijvoorbeeld de activiteit van de kern van de amygdala is afhankelijk van de ontspanningszenuwen van de aorta.

Er is permanent een informatiestroom van de hersenen naar het hart en omgekeerd. Een groot deel van de informatie die uit het lichaam komt gaat via het hart naar de hersenen. Je zou kunnen zeggen dat veel van onze ervaringen gekleurd worden door het hart.

Het elektromagnetische hart

In het hart zitten natuurlijke pacemakers. Groepjes cellen die spontane autonome zelforganisatie vertonen.

In de embryonale fase zijn er op een gegeven moment zoveel van die pacemaker-invoording-cellen dat ze zich gaan organiseren en dan begint er één te kloppen (oscillatie, een ontlading). Elke nieuwe cel die zich erbij aansluit gaat ook kloppen en gaat synchroon lopen met de andere cellen. Zo krijg je klusters van miljoenen pacemakercellen die samenwerken als één kloppende eenheid.

Hier zie je dat de koppeling van zoveel cellen een verandering in gedrag veroorzaakt die je niet had kunnen voorspellen als je de cellen afzonderlijk bestudeert.

Zo kun je een pacemakercel geïsoleerd in leven proberen te houden, maar dan gaat ie fibrilleren, dwz wild en onregelmatig pulseren. Als je een andere cel ernaast zet stopt hij met fibrilleren en gaat synchroon met de tweede cel meekloppen. De cellen hoeven elkaar niet eens te raken hiervoor. Dat komt omdat ze als ze kloppen een elektrisch veld produceren. De pacemakercellen in het hart zitten boven in de linker- en rechterboezems. De impulsen worden overgedragen op het spierweefsel van de boezems. Die trekken zich samen. Deze samentrekkingen veroorzaken ook weer elektrische pulsen.

Met ieder hartslag wordt een elektrische lading gegenereerd die door geleiding alle lichaamsweefsels bereikt. Ieder hartslag produceert 2,5 watt elektrische spanning. Deze elektrische lading meten ze als ze een elktrocardiogram maken. Maar het hart produceert ook magnetische velden. Wanneer de hartkleppen zich openen om het bloed in de boezems te laten, kolkt het bloed onder enorme druk naar binnen, waarbij een nog sterkere wervelstroom ontstaat dan die al in de bloedvaten aanwezig is. Doordat er ionen in die wervelkolk zitten krijg je een magnetisch veld. En niet alleen dus in het hart gebeurt dit, maar ook in de wervelstromen in de bloedvaten.

De activiteit van het hart verandert bij elke slag. Zo verandert ook het elektrische en het magnetische veld de hele tijd. Als het elektromagnetisch veld in beeld wordt gebracht lijkt het sterk op dat van een magneet. Het strekt zich rondom het lichaam uit in de vorm van een torus, een fractale min of meer bolronde vorm die voortdurend door de ruimte stroomt. De nu bestaande elektromagnetische apparatuur kan het tot op 3 meter afstand van het lichaam meten.

Het magnetisch veld van het hart blijkt zo'n 5000 keer sterker te zijn dan dat van de hersenen. Het hart produceert een scala aan frequenties. En elke frequentie bevat enorm veel informatie, net als één frequentie van de radio enorm veel informatie kan bevatten. Het magnetische veld van de aarde is een torus, een patroonvorm die erg lijkt op wat harten en magneten uitstralen. De magnetische noord-en zuidpool

vormen de twee einden van een dipool, net als de boven- en onderkant van onze ruggengraat (of de twee polen van een batterij). Net zoals dat van het hart is het magnetisch veld van de aarde een constant veranderend, levend veld. Alle levende wezens bezitten zo'n torus. Ook planten. De bloedcellen vormen minuscule torusvormige velden rondom zichzelf. Er zijn dus elektromagnetische ladingen binnen elektromagnetische ladingen.

Maar het hart houdt zich niet alleen bezig met het zenden van informatie en ontvangen van informatie uit het lichaam zelf, het kan ook contact maken met de elektromagnetische velden van andere levende wezens.

Het hart is ook werkelijk een waarnemingsorgaan.

Dat doe je dus met de cranio. Je hart maakt contact met het elektromagnetisch veld van de cliënt en ontcijfert de informatie die daarin wordt uitgezonden.

De neiging van de pacemakerhartcellen om zich naar elkaar te richten enkel door de nabijheid van elkaars elektromagnetisch veld beperkt zich niet alleen tot de pacemakercellen. De elektromagnetische velden van twee harten die zich in de buurt van elkaar bevinden zorgen ervoor dat die harten samen gaan oscilleren.

Dit gaat nog verder. Wanneer het elektromagnetisch veld van het hart en het veld van een ander organisme zich dicht bij elkaar in de buurt bevinden, synchroniseren of verbinden deze velden zich en treedt er een uiterst snelle en complexe uitwisseling van informatie op.

Uit: "Het hart als zintuig"

Hier volgen nog een aantal ideeën die met het hart en de hippocampus te maken hebben.

Het universum is geen plaats, maar een gebeurtenis, geen verzameling van vaste stoffen, maar een interactie van frequenties. Een werkwoord.

De betekenissen van het universum staan ter beschikking voor ieder die zijn hart openstelt. De betekenissen die we zo ontmoeten en die bij ons naar binnen stromen, herscheppen ons. Ze vullen de gaten waarmee we geboren werden. De dingen die we nodig hebben om onszelf te leren kennen komen dus uit de die toegevoegde dimensie van de wereld, vanuit dit landschap van betekenis. Het maken van de ziel is iets dat in de wereld gebeurt.

Te zien met de ongebruikte kant van ons oog. Laat je leiden door het veld van je hart. Richt je niet uitsluitend op het kijken, ga niet naar het object toe, maar laat het object naar jou toekomen. (wat we met de oogmodule deden lijkt daar op.)

Laat je ogen zien zonder te kijken.

Maak er een gewoonte van om op deze directe manier te waarnemen.

Dan wordt het een gewone manier van kennis verwerven. Dan verdwijnt het dualisme van lichaam en geest. Dan is er geen hoger, geen lager, geen minder, geen beter. Geen hiërarchie.

Ga naar die dingen die je aantrekken. Die hebben je iets te leren of te vertellen.

Als je door de natuur wandelt zal ieder iets anders hebben waar hij toe aangetrokken wordt. Dat is wat je op dat moment nodig hebt om weer te veranderen.

Bijvoorbeeld als ik met mijn vriendin wandel ziet zij de verre wijde akker met de lage zon in de verte tegen de bosrand, terwijl ik word getrokken door de grillige chaos van takken en bomen aan de andere kant van het pad.

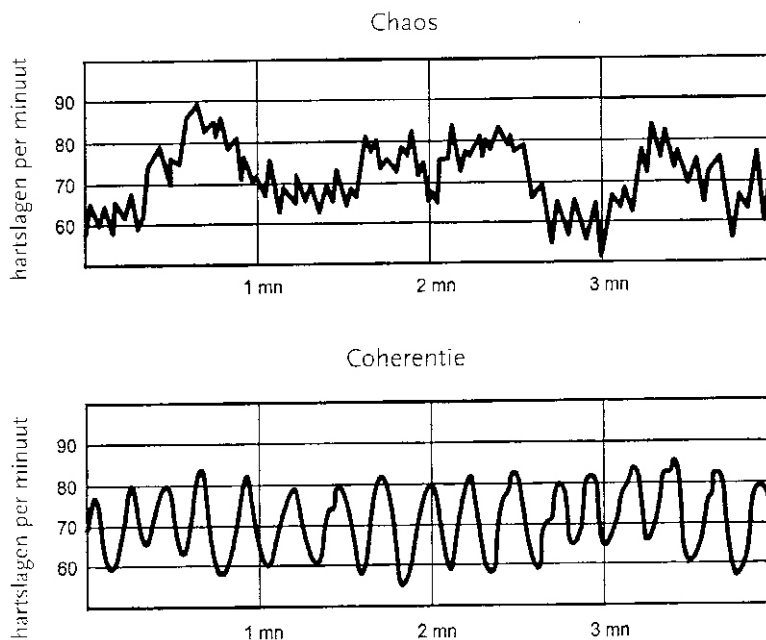
Waar je aandacht naartoe gaat, dat laat je binnen. Laat dit beeld volledig doordringen. Sluit het in je hart, veranker het in je ervaring, haal het van tijd tot tijd tevoorschijn, pak het uit en contempleer. Wat heeft die chaos mij te vertellen?

Alle dieren die gevoelig zijn voor magnetische velden hebben magnetiet in hun lichaam. De hippocampus is de plek waar de mens magnetiet heeft zitten. De hippocampus is een voor veel processen belangrijk orgaan. Hier worden ruimtelijke verbanden geïnterpreteerd. Hier wordt de betekenis geëxtraheerd uit de enorme zee van signalen waarin we leven. En ook interessant is dat de hippocampi nauw zijn afgestemd op het gezond functioneren van het hart. Alle zintuigsystemen komen samen in de hippocampi. Ze extraheren patronen. Vroeger dacht men dat je geen nieuwe hersencellen kon maken. Dat is niet zo. Er worden voortdurend stamcellen naar de hippocampus gestuurd om die in nieuwe zenuwcellen te veranderen. Daar is de opslagplaats van stamcellen.

Hartcoherentie

Behalve de onregelmatigheid van de hartslagfrequentie is ook het patroon van onregelmatigheid belangrijk. De onregelmatigheid op zich zegt iets over hoe gezond je bent, hoe flexibel en hoe makkelijk je je kunt aanpassen aan de afwisseling in je omgeving. Per jaar neemt de flexibiliteit met ongeveer 3 % af. Dit komt vooral doordat we het parasympatische systeem, je fysiologische rem, niet goed onderhouden. De auto kan na verloop van tijd nog nauwelijks stil staan, kan nog wel versnellen, maar kan slecht afremmen. Tegen de tijd dat we doodgaan is de veranderlijkheid op zijn laagst. Je hart reageert bijna niet meer op emoties, het klopt dan als een metronoom, netjes in de maat.

Maar naast die onregelmatigheid kunnen we ook naar het patroon van die onregelmatigheid kijken:



Meestal zijn de variaties zwak en chaotisch, parasympatische en sympatische invloeden wisselen elkaar af. Het trappen op de rem en het intrappen van het gaspedaal wisselen elkaar zonder enig patroon op een onregelmatige manier af.

Maar op het moment dat je in een toestand van welbevinden, medeleven of dankbaarheid verkeert, komt er een regelmatig patroon in je hartslagvariatie. En andersom als je je gestresst angstig, woedend of depressief voelt, wordt het chaotisch.

Hartcoherentie beïnvloedt ook de andere fysiologische processen zoals de wisseling van de bloeddruk, en die van de ademhaling. Als al deze processen zich gaan synchroniseren, krijg je een enorme energiebesparing. Mensen die erg gestresst zijn en hartcoherentie gaan oefenen, krijgen dan ook veel meer energie en voelen zich beter opgewassen tegen het leven, slapen beter en hebben minder stress.

Hartcoherentie is geen slaperige toestand, en je kunt hartcoherentie hebben in een heel stressvolle omgeving. Het is een toestand waarin je vat hebt op de buitenwereld, als het ware een frontale confrontatie, maar een harmonieuze confrontatie, in plaats van een conflictueuze. Je hersenen werken sneller en nauwkeuriger, je bewegingen zijn snel en doeltreffend, je gedachten volgen elkaar moeiteloos op. Zo ben je in staat op allerlei onverwachte gebeurtenissen te reageren. Je fysiologie is in optimaal evenwicht.

Als je je hartcoherentie kunt beheersen, je fysiologische chaos de baas bent, dan hoef je niet te zoeken naar optimale externe omstandigheden om al die dingen te kunnen doen die je wilt doen. Je bent dan veel beter in staat te concentreren en de buitenwereld en wat daar gebeurt heeft je minder in de wurggreep.

Je kunt hartcoherentie vaak al bereiken door een herinnering op te roepen aan iets moois, liefs, positiefs. Je kunt ook met je ademhaling en aandacht voor je hart werken. Je kunt merken wanneer je hartcoherentie hebt bereikt doordat je van binnen uit een glimlach krijgt. Je kunt het ook trainen met een biofeedbackprogramma op de computer. Zo kun je hartcoherentie bereiken.

Je emotionele brein krijgt dan de boodschap dat je fysiologie in orde is en reageert daarop door de hartcoherentie te versterken. Deze positieve spiraal zet zich voort, tot het autonome zenuwstelsel gestabiliseerd is, een sympathisch/parasympathisch evenwicht. Je hebt dan optimaal toegang tot de wijsheid van je emotionele brein (je intuïtie) en tegelijk tot de functies van je cognitieve brein (nadenken, abstract redeneren, plannen).

Het bewustzijn.

In zijn boek "Het slimme onbewuste" schetst Ap Dijksterhuis het beeld van de ijsberg waarvan alleen het topje zichtbaar is.

Slechts een klein deel van wat we waarnemen komt in ons bewustzijn. 80 of 90 of zelfs 99% blijft onbewust. Hoeveel precies zal je nooit weten, want je weet alleen wat in je bewustzijn komt. De thalamus speelt hier een grote rol bij.

Alle processen beginnen in je onbewuste. Het resultaat van de onbewuste processen valt als rijpe appels uit de boom in je bewuste. Dit is het eindproduct van een heel gebeuren.

Zelfs bij iets simpels als je vinger bewegen begint je onbewuste al een halve seconde voordat je de bewuste beslissing neemt om je vinger te bewegen.

Simpele beslissingen met minder dan ongeveer 7 factoren die meespelen kun je heel goed bewust nemen, door te gaan zitten denken en de voors en tegens af te wegen, maar bij ingewikkelder problemen is het eigenlijk beter om even afgeleid te worden (er een nachtje over te slapen). Iets anders te gaan doen en het onderbewuste zijn gang te laten gaan. De beslissingen die op die manier genomen worden geven later meer tevredenheid.

Al je gedrag wordt gestuurd door je onbewuste. Soms stelt je onbewuste je bewuste op de hoogte van het feit dat er nieuw gedrag komt, maar ook heel vaak niet. Je kunt op je automatische piloot naar je werk rijden. Dan moet je naar de tandarts en de

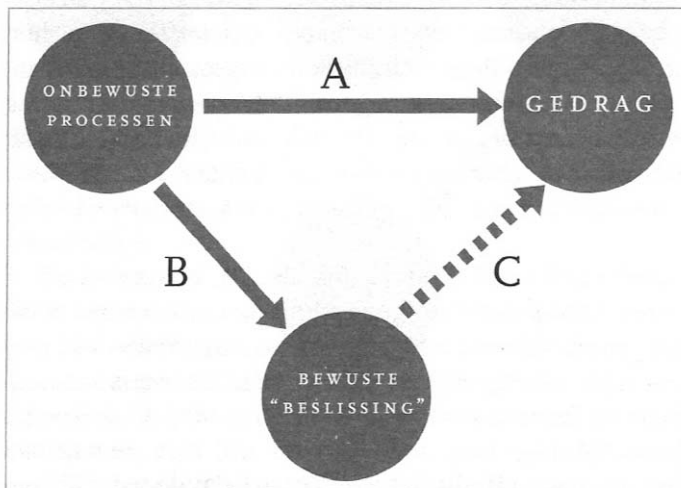
route daarnaartoe is het eerste stuk hetzelfde als naar je werk. Dikke kans dat je je afslag mist.

Gedrag begint onbewust en zolang dat goed gaat blijft het onbewust. Pas als er iets fout gaat krijgt je bewuste ook een seintje. Dit heeft een verklaring. Je onbewuste is niet één groot geheel. Het bestaat uit allerlei modules voor waarnemen, voor taal, voor de coördinatie van je lichaam, voor het testen of je je doelen wel bereikt. Als nu een van de modules ontdekt dat er iets niet goed gaat, wat moet hij dan doen? Hij heeft de hulp van de andere modules nodig om het op te lossen, maar die modules weten niet dat er iets mis is. De oplossing is om het door te geven aan het bewustzijn, zodat alle andere modules zien wat er aan de hand is. Dan kan de fout hersteld worden en rijd je naar de tandarts met behulp van onbewuste processen die je benen laten trappen en je armen laten sturen etc. Kortom al je modules gaan weer aan de gang om nu bij de tandarts te komen. Hier kun je je het beeld voorstellen van een verlicht podium met een volle zaal in het donker. In het donker spelen er allerlei dingen zich af die verborgen blijven tot er iets fout gaat. Dan is het het snelst en handigst om op het podium te klimmen in het licht en de zaal toe te spreken, zodat iedereen weet hoe het zit en zijn maatregelen kan nemen.

Toch voelt het echt alsof we bewust ons gedrag sturen. **De illusie van de vrije wil.**

Pas als we ons gedrag willen sturen en het lichaam doet iets anders, merken we de belangrijke rol van het onbewuste. Zoals bij een heel hoog gebouw waar ze bovenin een restaurant hebben met een glazen vloer, waardoorheen je 300 meter lager de autootjes kan zien rijden. De vloer is van heel sterk dik glas waar 34 olifanten tegelijk op kunnen lopen. Toch loopt niemand er gewoon overheen. Het onbewuste verhindert dat. Het onbewuste is sterker dan het bewuste en dan pas word je je bewust van je onbewuste.

Ook de spelletjes met het bewegende glas tijdens seances laten zien dat er onbewuste processen zijn die onze spieren en dus ook het glas laten bewegen, zelfs als we heel bewust niks willen doen.



Omdat ons gedrag soms voorafgegaan wordt door een gedachte aan dit gedrag, denken we dat die gedachte het gedrag ook veroorzaakt. In werkelijkheid is het zo dat zowel het echte gedrag als de bewuste gedachte aan het gedrag allebei veroorzaakt worden door onbewuste processen. Onbewuste processen veroorzaken gedrag. Dat is pijl A.

Soms veroorzaken deze onbewuste processen ook een bewuste gedachte aan het gedrag, meestal voordat het gedrag tot uitvoer wordt gebracht. Dit is pijl B. Dan zien we pijl C. Deze pijl bestaat niet, maar mensen denken dat die bestaat. Het is een

illusoire pijn die ons de illusie verschaft dat we met ons bewustzijn gedrag veroorzaken: de illusie van de wil.

Wat zegt dit over ons craniowerk?

Tijdens een craniosessie is er sprake van een bewustzijnsverandering.

Een hypnotische toestand van diepe rust. Een bewustzijnsvernauwing als je je concentereert op je gevoel, wat voel je in je lichaam? Je gaat in de zgn no-mind

Door die bewustzijnsvernauwing wordt heel paradoxaal daarna de aandacht vrijgemaakt en verruimt.

Je kunt contact maken met delen van je onbewuste waar je meestal geen vat op hebt. Door sommige gevoelens door SERwerk in het bewuste te halen worden die dus doorgegeven aan je hele onbewuste, of in ieder geval die delen die er mee te maken hebben. Je bent dus niet met je intentie en je wil bezig dingen te veranderen in je lichaam, maar je bent wel bezig connecties te maken tussen verschillende delen van je onbewuste, die daardoor andere processen kunnen gaan doen.

Je klimt als het ware op het podium en laat zien aan iedereen hoe het zit.

Je hebt op die manier invloed op je onbewuste.

Hoofdstuk 5

Conclusies en samenvattingen.

Een aantal keren tijdens behandelingen ben ik in de hersenen delen tegengekomen die er niet lijken te zijn.

Bij de behandeling van G zagen we dat er geen verbinding tussen de amygdalaas en de thalamus was. Bij mijn eigen behandeling blz(..)voelde ik mijn RAF nuclei niet. En waar is mijn nervus vagus? Ik voel hem links maar een klein stukje, ongeveer tot mijn sleutelbeen. Rechts voel ik niets. Zit er echt geen nervus vagus? Waarschijnlijk wel fysiek, anders zou ik dood zijn. Zonder Nervus Vagus werkt je lichaam niet. Maar er zijn meer energienivoos. Op een bepaald energienivo funktioneert ie niet. Hoe zit dat?

Om het hele craniogebeuren in een energetisch plaatje te proberen te vatten begin ik groot:

verschillende plaatsen op aarde hebben verschillende combinaties van energieën. Het totale energieveld van iedere plaats bestaat uit de energieën van de daar aanwezige geologische formaties, de energieën van de flora en fauna die er nu leeft of er ooit geleefd heeft, de energieën van de mensen die er ooit geleefd hebben en die er nu leven. Daar komt nog bij dat de plaatselijke energie wordt beïnvloed door energieën van het zonnestelsel, alsook door interstellaire en intergalactische energieën.

(Er zijn bijvoorbeeld plekken op aarde die je aura opladen, zoals de bomen in een naaldbomenbos die pulseren met een snelheid die lijkt op het menselijk auraveld. Daar kun je makkelijk opladen. Bijvoorbeeld aluminium heeft een trillingsnelheid die ver ligt onder hetgeen nodig is om het menselijk leven te onderhouden, dat onttrekt energie aan je eigen energieveld.)

De energievelden houden het fysieke lichaam in zijn vorm. Je lichaam is doordrongen van alle auraenergievelden. Je eigen energievelden. Maar je resoneert ook mee met de trillingen van de plaats waar je bent, de mensen in je buurt, de aarde, de kosmos. Daardoor wordt je fysieke lichaam dus ook gevormd. Nu is het zo dat je lichaam het weet als het meer van iets nodig heeft. Vaak krijgen we dat niet bewust mee. Bijvoorbeeld als het lichaam meer maagzuur nodig heeft, dan maakt het dat zelf aan. Als het lichaam vocht nodig heeft dan krijgen we een seintje: "dorst". Als het lichaam een ander soort energie nodig heeft weet het lichaam dat ook feilloos, alleen het komt niet altijd in ons bewuste.

Soms geeft het een seintje: "Joos ga naar een bos om op te laden". Maar meestal krijgen we het niet zo duidelijk door of herkennen we het niet of luisteren we niet, of horen we het wel maar doen het niet.

Elk energienivo heeft zijn eigen frequentie

In de jaren 90 van de vorige eeuw heeft Robert Beck ontdekt dat de de pulsaties van het aardmagnetisch veld, de Schumann-golven dezelfde frequentie hebben als de golven van een healer als hij aan het healen is. Hij heeft zich afgestemd op en verbonden met de aarde energie. Als hij een tijdje bezig is met zijn cliënt, heeft die ook dezelfde frequentie. Die frequentie ligt tussen de 7,8 en de 8 herz.

De healer heeft zich verbonden met de energie van de aarde. Daaruit kan de cliënt putten wat hij nodig heeft. En het lichaam van de cliënt weet ook wat het nodig heeft.

Terug naar de vraag: Hoe werkt het, dat vervangen en schoonmaken van allerlei hersenonderdelen en het aanleggen van verbindingen?

Kan dat echt zo snel?

Het vervangen van cellen: er zijn weefsels die maar heel weinig vernieuwd worden, zoals je hersenweefsel en je hartweefsel.

Onder de twee laterale ventrikels zitten veel stamcellen. In de hippocampi. Die zitten daar vlakbij de reukcellen die heel vaak stuk gaan en die kunnen zo gemakkelijk vernieuwd worden.

Reukcellen worden wel vaak vernieuwd, die gaan ook heel vaak stuk als er rommel je neus binnenkomt, maar de zenuwcellen van de cortex worden niet vaak vernieuwd.

Als een nervus vagus of een verbinding of whatever niet aanwezig is dan is er een storing in het energieveld: de fysieke vorm van de NV is nog intact, maar de power, de vibratie, de pulsatie is zwak, en daarom kun je hem niet voelen en denk je dat ie er helemaal niet is. Een verontrustend idee.

Dan kan je als healer de energie van zo'n lichaamsdeel herstellen door contact met de aarde energie te maken en met de NV. Als het energetisch herstel is gelukt kan een lichaamsdeel weer ten volle gaan functioneren en zichzelf vernieuwen. Bedenk dat de energievelden de fysieke vorm bepalen. Dit werkt alleen blijvend als de achterliggende oorzaak van de energetische zwakte opgeheven is. Bijvoorbeeld in mijn geval: er is niet permanent gevaar, je kunt ontspannen. Het is veilig.

En dan komen we bij mijn levensvisie. Hoe zie je de wereld om je heen en jezelf daarin?

Is het kommer en kwel en moet je waarschijnlijk tot je dood werken en ploeteren om je hoofd boven water te houden en de op de loer liggende gevaren te overleven, of is het één groot feest met zo nu en dan een interessante uitdaging of een leerzame vergissing? Als craniotherapeut kun je dan goed werk doen door de trauma's die tot die levensvisie geleid hebben uit de weg te ruimen.

Ook interessant is dat bij healers de beide hersenhelften synchroniseren als ze bezig zijn met healen. Dit laatste geldt trouwens ook voor kunstenaars. Bij hun zijn de beide hersenhelften ook even actief en in evenwicht.

Ik ben tot mijn 52^{ste} jaar alleen kunstenaar geweest en heb me nooit verdiept in mediteren of lichaamswerk. Daarom verbaasde het mij dat ik het niet moeilijk vond om dingen in iemand anders zijn lichaam te voelen. Maar nu ik dat weet over de hersenhelften en het afstemmen op de aarde-energie snap ik het wel. Ik heb namelijk mijn hele leven al geoefend door in de natuur te fotograferen en me te verbinden met mijn onderwerpen uit de natuur. De stap om niet een boom of een landschap te voelen maar een mens is vrij klein.

Nog samenvattend wat ik bij al mijn gestresste klanten kan doen en bij mezelf los van de cranio:

- Uitzoeken wat jouw persoonlijke stressoren zijn.
- Welke stressoren zijn hanteerbaar, die laat je zo.
- Welke zijn nu niet hanteerbaar en ga je proberen te vermijden?
- Welke zijn nu niet hanteerbaar en daar ga je steun van anderen voor zoeken om ze het hoofd te bieden.
- Daarnaast is het goed een stuk zelfkennis te hebben over hoe jouw levensvisie is.
- Welke zijn nu niet hanteerbaar en ga je in een ander perspectief zetten?
- Haalbare doelen stellen

- Geen perfectionist willen zijn.
- De dingen in hun verhouding blijven zien.
- Je gevoel voor humor houden.

Sinds ik deze concrete aktiemogelijkheden weet, ben ik wel anders gaan denken over stress. Het is niet zo simpel dat ik een knop van het RAS omlaag kan draaien en dat al mijn stressgerelateerde kwalen verdwijnen, mijn immuunsysteem super gaat functioneren, ik lange nachten onafgebroken slaap en uitgerust 's ochtends mijn bed uitspring. Ik ben zelf allereerst bezig geweest met wat mijn persoonlijke stressoren zijn.

Bv autorijden. Door het er met andere mensen over te hebben, ontdekte ik dat meer mensen er last van hebben. Dat gaf me al een gesteund gevoel. Doordat mijn man zich er ook van bewust is nu, vraagt hij vaker of ik wil rijden. Ik ga ook vaker rijden. Ik voel me dan vrijer om te zuchten en te ademen en van alles te doen om te ontspannen en lekker te zitten.

Bovendien probeer ik het niet als een akelige klus te beschouwen, maar als een uitdagende prestatie waar ik trots op kan zijn als ik die zonder brokken volbracht heb en waar ik andere mensen een groot plezier mee doe omdat ik ze veilig van A naar B heb gebracht met al hun spullen.

Een andere stressor is de oorlogen en het onrecht in de wereld en het milieu. Dat zat mij altijd erg dwars, en tijdens craniosessies heb ik daar wel een stukje van weten af te voeren. De rest van die moeilijke probleem dat mij een permanent soort schuldgevoel geeft is echt mijn sluipmoordenaar. Hier ben ik me bewust van en ik stel me nu doelen. Haalbare doelen. Voor mezelf. Ik ga niet meer proberen de hele wereld mee te veranderen. Ik ga zelfs niet proberen mijn man met de trein te laten reizen. Dat heeft me veel rust gegeven. Dat kost ook tijd om op te houden met die oude gewoontes van zorgelijkheid en inleven en meeleven met hele volksstammen die ik niet eens ken. Ook de zorgen van mijn vrienden en kinderen probeer ik wat meer op een afstand te houden. Ik probeer concrete dingen voor ze te doen, zoals ze craniosessies geven, maar ik probeer niet zover mee te leven dat ik zelf er niet van slaap.

Dit zijn ook allemaal dingen die ik bij mijn gestresste cliënten check.

Wat zijn je stressoren? Ga dat thuis uitzoeken.

Hoe ga je er mee om? Vermijden, steun zoeken, levensvisie veranderen?

Stress is afhankelijk van de denkbeelden die je hebt.

In hoofdstuk 4 heb ik uitgelegd dat een groot gedeelte van je ideeën in je onbewuste zit. Je weet dus vaak niet wat je overtuiging echt is. Hier kan de cranio een belangrijke rol spelen. Bij de behandeling maak je contact met je onbewuste, of je celbewustzijn, je lichaamsbewustzijn. Dan kan je je overtuigingen leren kennen die echt je handelen bepalen.

En je kunt je er zo bewust van worden.

Als voorbeeld mijzelf: ik dacht dat ik ervan overtuigd was dat man en vrouw gelijkwaardig zijn, even boeiend en belangrijk. In een aantal craniobehandelingen ben ik tegengekomen dat diep van binnen mijn overtuiging is dat meisjes niet goed zijn, en er niet mogen zijn. Daar ben ik me nu veel meer van bewust, waardoor ik er een stuk van kwijt ben geraakt. Maar zeker de diepgewortelde overtuigingen die ik al van in de baarmoeder heb meegekregen zijn erg volhardend. Die komen op allerlei plekken in mijn lichaam en op allerlei lagen voor.

Ook op de vraag hoe ik weet waar mijn handen moeten zijn tijdens een behandeling heb ik een bevredigend antwoord gekregen: mijn onbewuste weet dat. Ik maak contact met mijn cliënt zijn energieveld en wissel allerlei informatie uit. Ik weet dan

heel veel van deze persoon. Ik doe niet zomaar wat. Ik heb op allerlei frequenties heel veel informatie ontvangen van de rondtollende bloedcellen en van het totale lichaam. Ik gebruik die informatie.

Gelijk heb ik dan ook opheldering over de vraag hoe je in vredesnaam onderscheid kunt voelen tussen bijvoorbeeld de RAFnuclei en de nuclei van de Nervus Vagus. Je raakt ze niet fysiek aan, je voelt van een afstand door kleren en huid en spier heen.

Die nuclei zitten bijna op dezelfde plek. Hoe kan dat?

Je hebt de informatie al gekregen. Toen je contact maakte met de ander hebben de energievelden heel veel uitgewisseld. En er komt zo nu en dan een fractie van wat er zich afspeelt in je bewustzijn. Soms ook niet, maar dat betekent niet dat er niets gebeurt. Er wordt energie aangevoerd, energie afgevoerd. Wat deze plek nodig heeft, neemt ie. Er gebeurt altijd wat. Er is altijd beweging en verandering in de energetische velden. Zo kun je ook verklaren waar de kortsluiting/blikseminslag-achtige ervaring van mij tijdens mijn eerste kennismaking met het RAS werkt. Er is een ontlading of een plotselinge verplaatsing van energie.

Na de uitwisseling van energieën verzamel ik mijn eigen energieveld weer en strijk dat van de cliënt weer netjes dicht.

Uit de theoriën over het hart ben ik gemotiveerd om bij stress niet altijd te werken aan de plekken waar de stress zich op heeft gehoopt, maar juist de plekken aandacht te geven die verantwoordelijk zijn voor de rust en het herstel. Zo is mijn eigen Nervus Vagus nauwelijks aanwezig, mijn RAF nuclei waren schimmig, mijn hart had van alles, mijn immuunsysteem en mijn spijsvertering werken slecht.

Onlangs heb ik een vastenkuur gedaan, waarbij ik veel aandacht aan mijn darmen lever en huid heb besteed. Daar werd ik heel rustig van. Veel positieve aandacht naar rustgevende organen kan kennelijk ook heel regulerend op stress werken.

Als ik een hand op mijn hart leg en mijn hart probeer te voelen en rustige vriendelijke gedachten naar mijn hart stuur krijg ik mijn alarmsysteem veel sneller laag dan wanneer ik het alarmsysteem aanspreek.

Als ik adem vanuit de aarde inadem door mijn buik tot in mijn topje van mijn kruin en uitadem weer naar mijn tenen wordt ik ook rustig, werkt goed. Daarbij hart-onderbuik connectie voelen.

Beide technieken halen mijn aandacht uit mijn hoofd naar mijn lijf.

Er zijn verschillende fysieke en mentale routes naar ontspanning en welzijn. Werken met het hart, hartcoherentie, het alarmsysteem laag zetten, meditatie, gebed, massage, etc Welke het best bij ieder past zul je moeten uitvinden.

Om blijvend profijt te hebben van je bereikte ontspanning heb je inzicht nodig in waar de stress door komt. Dit is een zoektocht met in de regel SER-werk (praten tijdens de sessie)

Soms ontstaan die inzichten ook pas na de behandeling, op de stoep bij de voordeur of later thuis. Daarna is de vraag of je deze inzichten om kan zetten in gedragsveranderingen.

Dit kan best ingrijpend zijn.

Eigenlijk is me aan het eind van dit onderzoek pas echt duidelijk dat mijn verwachtingen om het alarmsysteem laag te zetten met een druk op de knop niet kloppen. Voor een blijvend resultaat van stressbeheersing en evenwicht tussen rust en actie zijn heel vaak grote veranderingen nodig, niet alleen individueel, maar ook sociaal. Maar die veranderingen kunnen zeker op gang gezet worden door werken met de alarmclock. Mensen laten voelen dat ze wel gestressed zijn. Ze bewust maken van het feit dat ze invloed kunnen uitoefenen op de stress.

Mijn man Gerard zegt: “ het ijs van de ijsberg is onder water hetzelfde als boven water dus wat maakt het uit bewust of onbewust”

Ik denk dat je een stapje verder kunt gaan en kunt stellen dat het ijs onder water misschien wel beter is. Het is in ieder geval groter.

Als je dat beeld vasthoudt is het niet moeilijk om vertrouwen te hebben in je onbewuste en als je craniowerk doet je handen te laten doen wat ze willen doen, niet teveel in je mind gaan zitten en vertrouwen op je intuïtie. Niet zoals ik vaak denk: ik doe maar wat. Ik doe niet maar wat. Ik maak direct gebruik van die 90% waar we ons niet van bewust zijn, die schat aan subtiele kennis en informatie, die Etienne de lichaamswijsheid noemt.

Ook realiseer ik me veel beter dat ik allerlei onbewuste meningen heb die verschillen van mijn bewuste en die dus meespelen in mijn behandelingen. Vind ik diep in mijn onbewuste dat vrouwen zich niet moeten aanstellen en flink moeten zijn? Wat zijn mijn diepe overtuigingen die hardnekkig stand houden in mijn onbewuste en mijn gedrag bepalen terwijl ik bewust heel andere overtuigingen aanhang?

Lastig, je denkt dat je niks tegen allochtonen hebt, maar bij een onderzoek blijkt je onderbewuste hun wel degelijk minder te vertrouwen. Of je denkt dat je van het leven mag genieten en er mag zijn, maar je onbewuste denkt dat je dat niet verdient en een minderwaardig schepsel bent. Hier kan de cranio heel goede dingen doen. Contact maken met het lichaamsbewustzijn en de overtuigingen en visies checken. Kloppen die met de bewuste? Is er een plek in je lichaam die het er niet mee eens is?

Huiswerk om de nieuwe visies te integreren.

De methode van kennisverwerven waar we mee opgegroeid zijn is een verbale/intelectuele/analytische vorm van cognitie die zich vooral in de neocortex afspeelt. Nu we gezien hebben dat slechts een klein gedeelte van wat we weten in ons bewustzijn komt en veel van ons weten in ons onbewuste blijft, pleit dat ervoor om veel intuïtiever en vanuit het hart te werken en te onderzoeken en je niet zo dik te maken over of je het kan uitleggen. Vertrouwen op je handen, die het wel weten, zoals we dat binnen de opleiding geleerd hebben heeft voor mij meer onderbouwing gekregen. Ik weet meer dan ik denk te weten.

Ik zal er daarom genoeg mee nemen dat ik niet alle vragen die tijdens het schrijven van de scriptie naar boven kwamen beantwoord heb.

Deze scriptie, hoe incompleet en chaotisch ook, kan nu afgerond met een laatste woord niet van mij maar van Einstein:

The most beautiful thing we can experience is the mysterious.

It is at the source of all true art and science

BIJLAGE

Bij hoofdstuk 3

Vragenlijst

- 1 De eerste keer dat je contact had met je RAS, hoe hoog stond het afgesteld?**
 - Heb je het lager gezet?
 - Zo ja, hoe laag?
 - Zo nee, waarom niet?
 - Hoe was die eerste keer?

- 2 De tweede keer dat je contact had met je RAS hoe hoog stond ie toen?**
 - Heb je het lager gezet?
 - Zo ja, hoe laag?
 - Zo nee, waarom niet?
 - Hoe was dat?
 - Was er verschil met de eerste keer? Kon je makkelijker contact krijgen ?
 - Was het makkelijker om het lager te zetten ?

- 3 Kan je als je alleen bent zelf contact maken met je RAS?**
 - Zo ja, hoe lang heeft dat geduurd voor je dat kon?
 - Zo nee, hoe vaak heb je het geprobeerd?
 - Op welke manier doe je dat/ welke handgreep?

- 4 Wat zijn dingen of mensen die jouw systeem omhoog draaien?**

- 5 Wat zijn jouw conclusies?**
 - Werkt het voor jou?

- 6 Heeft het je nieuwe inzichten of een nieuwe manier van leven opgeleverd?**

- 7 Heb je tips voor mensen die moeite hebben om hun alarmsysteem te regelen?**

- 8 Heb je cliënten behandeld met dit systeem?**

- 9 Zo ja, hoe ging dat?**
 - Wat voor reacties heb je tot nu toe gekregen?
 - Heb je tips voor andere therapeuten ?

- 10 Wil je je cliënten vragen of ze een vragenlijst willen invullen?**
 - (Niet deze, maar een kortere versie met een iets andere inleiding erbij.
 - Ik stuur hem je als je deze vraag met ja hebt beantwoord.)

Vraag 1 en 2 leverden geen interessante antwoorden dus behandel ik die niet.

Veel mensen konden zich ook niet meer precies herinneren hoe het was

3 VRAAG: Kan je als je alleen bent contact maken met de RAS?

ANTWOORDEN: Niet mee bezig

- omdat te druk met andere dingen

- omdat te moeilijk techniek, te ingewikkeld, te veel tegelijk in de module om ermee te kunnen werken

- omdat andere technieken om te ontstressen

zoals acupunctuur werkt sneller, yoga, meditatie, ontspanningsoefeningen, tai chi, visualisatie, autogene training

Wel mee bezig

- Ik reis in gedachten naar de plek van het RAS en het komt direct in beeld.

- Ik kan heel goed het gevoel weer oproepen dat ik had toen ik tijdens de cursus op tafel lag. Als ik contact wil maken ga ik met mijn gedachten weer naar dat moment en dan zit ik er gelijk weer in. Ik doe mijn vingers van beide handen naast mijn wervelkolom in mijn nek, net onder de schedelrand.

- Door in stilte te zijn en te visualiseren wat er gaande is.

- Hand onder mijn schedel, duim ligt dan ter hoogte van de schedelrand, kan direct contact maken

- Ja, meteen naar de cursus kon ik het heel goed s'avonds in bed dat heb een 14 dagen volgehouden. Gisteren heb ik opnieuw gedaan kost iets meer tijd maar het lukt wel.

Ik leg een hand op de lijn tussen foramen magnum en de myofasciale band en de andere hand rechter op het borst been. Als ik het bij patiënten doe controleer ik ook mijn eigen RAS en zet deze eerst lager voor ik het aan de patiënt vraag, helemaal als ik zelf gehaast ben. Elke ochtend doe ik de m'n psoas oefening. ik denk dat deze ontspanning het RAS systeem laag houdt.

- Ik doe het niet met een greep maar visualiseer het

- focussen

- Mijn Locus Ceruleus en mijn hypothalamus spreek ik dan aan, leg mijn vingers erop en maak zo contact om het kopje koffie te verlagen. Hier word ik rustiger van. Mijn amygdalas voel ik ook regelmatig en leg mijn vingers hierop en zeg hier tegen dat het een oud patroon is dat losgelaten kan worden.

4 VRAAG: Wat zijn de dingen of mensen die jouw systeem omhoog draaien?

ANTWOORDEN:

Schrik

Dat ik me laat meeslepen

Geuren, bepaalde woorden, huizen, mensen.

Geen seks

Onheilsberichten, fysieke opstootjes,

Onrechtvaardigheid, oneerlijkheid, onzekerheid

Als ik iets moet waar haast bij is

Druk verkeer

Als mensen niet vriendelijk zijn, maar dat hangt ook samen met een soort van angst dat ik niet mag zijn wie ik ben.

Mijn eigen gedachten over dingen die nog moeten komen en mijn lichaam gaat daar vanzelf achteraan.

De hectiek van alledag, en mijn werk waar ik het niet naar mijn zin heb.

De dingen uit mijn jeugd.

Herinneringen

Op mijn vingers gekeken worden zet het systeem hoger en ook beroepsklagers en claimers laten de wijzer ver uitslaan.

Schrik als ik op gejaagd ben schrik van vele dingen, vooral in het verkeer. Of schrik van bepaalde situaties die mensen vertellen zie meteen het ergste voor mij, minder relativiseren. Het komt meer vanuit mijn eigen onwel bevinden als direct door situaties van buiten. Die zijn er wel maar ik ben zelf al niet in evenwicht op zo'n moment.

Als ik teveel op een dag moet doen

Mensen die heel langzaam zijn, dan schiet mijn metertje omhoog en ook als ik druk ben met iets te doen.

Irritaties, blunders, tijdsdruk

Onrecht op werk, onrecht tegen kinderen, liefdeloos zijn

Dingen die ik moet doen van anderen, of als ik in de belangstelling sta en er wordt iets gevraagd van mij.

Als ik teveel dagen achter elkaar teveel aan mijn hoofd heb. Als ik emotionele stress heb, bv als een van mijn kinderen of mijn man iets heel naars meemaken of erg ziek zijn.

5 VRAAG: Wat zijn jouw conclusies? Werkt het voor jou?

ANTWOORDEN:

- Dat in de cranioopleiding te weinig tijd besteed wordt aan de woorden en woordkeus en wanneer wat of juist niet te gebruiken. De laatste keer had mijn begeleidster te kort woorden en het dus niet goed afgerond. Ik ging onrustiger weg dan dat ik kwam. Het geeft mij goed inzicht dat het behoorlijk heftig kan zijn. Laat de cliënt in ieder geval rustig naar huis gaan d.m.v. de CV4 aan het eind te gebruiken. (tip van de osteopaat).

- Het werkt wel bij mij, maar niet voor lang. Ik had het alweer verlaten, maar ben het nu door deze vragenlijst weer gaan toepassen. Ik had een soort snelwerkend traploos schuifweerstandje gevisualiseerd. Een draaiknop met standen is waarschijnlijk stabiel.

- Het werkt, hoe eenvoudiger ik het houd, zonder hypodinetjes, des te lager is de drempel om ermee te werken.

- Werkt het voor jou? Ja, het werkt heel goed ik wordt rustig en blijf dat ook. Slaap rustig en beter.

- Tja het werkt wel, wel als je er vaak mee bezig bent dan kan ik wel rustiger worden. Ik denk dat ik het dan eigenlijk elke week moet laten doen of zo en kijken of het echt werkt. Het is niet alleen voldoende om je RAS terug te zetten. Dat gaat niet, die schiet na een tijdje toch weer terug. Het is de bedoeling om te kijken als je RAS hoog staat om daar verder dieper op in te gaan en te kijken waar dit vandaan komt (eerdere trauma's in je leven) hoe dit zo in jouw systeem terecht is gekomen en te vertellen dat het nu niet meer nodig is omdat je er nu op zal letten enz.

- Ik ben erachter dat eerst het trauma, meest belastende voor jou en je lichaam eruit moet voordat je het RAS definitief op een lager pitje kunt zetten. Je moet eerst heel diep gaan om echt te kunnen werken met het RAS zodat het blijvend is. Het kan geen kwaad om het geregeld wat naar beneden bij te stellen alleen al om je lijf wat meer kans op herstel te geven.

-Het werkt heel goed

-RAS werkt, maar eerlijk gezegd gebruik ik deze methode niet als ik zelf veel spanning heb.

6 VRAAG: Heeft het je nieuwe inzichten of een nieuwe manier van leven opgeleverd?

ANTWOORDEN:

- Ik kan mezelf makkelijker tot rust brengen

Ja, ik weet hoe belangrijk het is om relaxed te zijn, dat scheelt veel conflicten in het dagelijks leven

-Het nieuwe inzicht is vooral naar mijn cliënten toe iets anders geworden. Dat alle klachten die met stress te maken hebben het ook van belang is naar de alarmclock te gaan kijken. En hun daar ook weer bewust van te maken.

- ik ben blij dat ik erachter ben dat ik er zelf iets aan kan doen en dat het mij niet meer overkomt.

- Na de module ontzettend ziek geweest, griep, RSI, spit. Als RAS omhoogging kreeg ik gelijk weer pijn. Mijn lichaam heeft mij iets duidelijk willen maken en ik ben nu dan ook voor een half jaar met verlof. Ik ga eindelijk serieus met mijn praktijk aan de slag en ga op zoek naar een andere baan. Ook probeer ik dit jaar af te studeren in plaats van volgend jaar.

- dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen gezondheid, wisten we wel al maar je kan het ook via de hersenen beïnvloeden dat is wel nieuw zo direct er mee werken inzicht. Joos heb je het boek Uw brein als medicijn gelezen van David Servan-Schreiber? Ik nog niet ik ben benieuwd wat hij er over schrijft. Verder weer eens met mijn neus op het feit gedrukt dat je goed naar je lichaam moet luisteren dat gaat me langzamerhand beter af. Stop eerder, neem meer rust en zeg nee.

-Het levert mij meer inzicht in mijn handelen op. Ik ben rustiger geworden en zelfverzekerder.

- een nieuwe interessante manier om mensen te helpen bij stressproblematiek

7 Tips:

- willen gaan ontdekken

- Ga naar een craniosacraaltherapeut, maar als het systeem echt te hoog staat, forceer het niet, het heeft tijd nodig en doe ook ander hersenwerk

- Om je RASsysteem lager te willen hebben, heeft te maken met hoe je dingen emotioneel hebt verwerkt, ze een plaats hebt gegeven, en hoe je zelf in het leven staat. Het werkt niet in een keer, het is een constante bewustwording. Wanneer je constant jezelf door hebt met je RASsysteem, dat nog voor je gevoel te hoog staat, dan vervolg vanzelf je bewustwording. Het gaat erom dat je minder gaat reageren op wat er om je heen gebeurt.

- Ik heb nu drie pubers behandeld met het alarmsysteem. Voor hun is dat best moeilijk met al die namen van hypothalamus etc., ik werk dan veel met visualisaties.

Een voorbeeld van een meisje van 13 jaar. Zij kon wel het getal noemen waar de toerenteller op stond maar had er verder geen beeld bij.

Ik heb gevraagd of ze dan een toerenteller voor mij kon tekenen, dat heeft ze toen gedaan en daarna kon ze ook tekenen hoe haar toerenteller er uitzag.

Wat ik heel mooi vond bij de hoge stand had ze een donkere wolk getekend en bij de lage stand een zonnetje.

Die tekening heb ik haar boven haar bed laten hangen. En haar verteld dat ze daar iedere ochtend en avond naar mag kijken. En dan mag kijken hoe het met haar toerenteller is en dan kijken of ze hem naar beneden kan krijgen naar het zonnetje. Door die bewustwording van die toerenteller lukt dat nu na 4 behandelingen steeds beter en haar hoofdpijn wat ze iedere dag had is meer dan de helft verminderd.

-het is iets persoonlijks, probeer van alles uit.

-Blijf proberen en probeer je echt over te geven aan wat er gebeurt in je lichaam.

-Laat je goed begeleiden. Je kan dit niet alleen, je hebt immers een ander zenuwstelsel nodig om te reguleren!!! Dit is een tip van mij als traumatrainer.

- Goed de atlas bekijken en dan het bij je zelf op zoeken,visualiseren
- Zoek naast het geleerde van Etienne ook je eigen manier: Ik heb heel gewone mensen op de tafel, die alleen eenvoudige taal begrijpen, en dan zal je er je eigen woorden aan moeten geven
- zoek begeleiding
- Je moet dit werk vooral met je hart doen: doe geen dingen waar je je niet voor honderd procent zeker bij voelt.

8, 9, 10 Bij 9 VRAAG: heb je tips voor andere therapeuten?

ANTWOORDEN:

-denk niet dat je gelijk de eerste keer al bij die alarmclock kan komen. Soms kun je de eerste 3 behandelingen alleen het systeem nog maar aanraken. En ik merk dat dat heel vaak zo is. Het systeem is nog nooit aangeraakt en vindt dat eerst ook vreemd.

Dan vertellen wat je aanraakt en wat het doet. En dan pas vragen hoe het voelt, hoe het er uitziet etc.

-Vind het teveel een anatomielesje voor de klanten, nieuwe modus in vinden

Geraadpleegde Literatuur

Lichaam en geest door Paul Martin

Over de relatie tussen gedrag, gezondheid en geluk

Het hart als zintuig door Stephen Harrod Buhner

Hoe planten hun geheimen onthullen

De Oxytocine factor door Kerstin Uvnäs Moberg

Benut het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid

Uw brein als medicijn door David Servan-Schreiber

Zelf stress, angst en depressie overwinnen

Op reis door je brein door Steven Johnson

Ontdek hoe je hersenen werken

De parasympathicus door Pieter Langedijk/ Agnes van Enkhuizen

In relatie met stress, geestelijke en lichamelijke ziekten

Mind and nature door Gregory Bateson

A necessary unity

Het slimme onbewuste door Ap Dijksterhuis

Denken met gevoel

Doorbreek de illusie door Stephen Wolinsky

Een helende benadering vanuit de kwantumpsychologie

De kunst van het leven door Ton van Gelder en Fiona de Vos

Lessen in zijn en doen

Bronnen van Licht door Barbara Ann Brennan

The heart of listening door Hugh Milne

Wisdom of the body door Michael Kern

Craniosacral Biodynamics door Franklyn Sills