

CRANIO SACRAAL THERAPIE

Zelfbehandeling voor dyslexie



Nicole Goezinnen
Eindschriftie 2011

Inleiding	4
verklaring van het woord dyslexie	5
Informatieverwerking bij dyslexie	5
Eigen ervaring	10
Meditatie	12
Meditatie-oefening, voorbereiden van Cranio	12
Zelfbehandeling	14
Hoe ik tot de grepen ben gekomen	15
De oefeningen	16
Bovenbenen	16
Sacrum (heiligbeen)	16
Zijligging sacrum	16
Iliosacraal-gewrichten	17
Temporalis	17
Frontal	18
Amygdala	19
Hippocampus	20
Thalamus	20
Vault hold	21
De kleine hersenen, cerebellum	21
Earpull	22
Behandelingen	23
Vragen van de intake	23
Quinten en Rosalie	24
Intake Quinten (9-1-2000)	25
Eerste behandeling Quinten	26
Tweede behandeling Quinten	27

derde behandeling Quinten	27
Vierde behandeling Quinten	28
Intake Rosalie (3-8-2002)	29
Eerste behandeling Rosalie	30
Tweede behandeling Rosalie	31
Derde behandeling Rosalie	31
Vierde behandeling Rosalie	32
Intake Robin (10-4-2000)	33
Eerst behandeling Robin	34
Tweede behandeling Robin	34
Derde behandeling Robin	35
Vierde behandeling Robin	35
Vijfde behandeling Robin	35
Intake Carlos (13-02-1962)	37
Eerste behandeling Carlos	38
Tweede behandeling Carlos	38
Derde behandeling Carlos	39
Vierde behandeling Carlos	39
Conclusie	40
Eindconclusie	41
Dankwoord	41
Literatuurlijst	42
internet	42
boeken	42
contactgegevens	42
Bijlage	43
Uit het boek van Christiane Beerlandt	43

Inleiding

Mijn wens met deze scriptie was vooral dat dyslexie wat meer in balans zou komen. Bij mijzelf maar ook bij mijn onderzoeksgroep.

Ik wilde grepen en meditaties creëren die je op jezelf kan toepassen. Met behulp van deze meditaties en zelfgrepen wilde ik bij mijn onderzoeksgroep onderzoeken of hun energie beter zou gaan stromen. Dus dat energieblokkades geen oorzaak (meer) zouden vormen van hun dyslexie. Geen energiebanen meer waar continue obstakels in zijn, maar energiebanen die doorstromen.

Gevolgen van een verbeterde doorstroming is bijvoorbeeld een betere verwerking van beelden, en het beter kunnen filteren van prikkels (beelden/woorden/geluiden).

Mijn persoonlijke wens is wat meer ontspanning in de hersenen te mogen ervaren. Wat minder paniek en stress wanneer ik bijvoorbeeld een nieuwe cranio module moet doen. En wat minder last mag hebben van faalangst en meer zelfvertrouwen. En makkelijker informatie kan opnemen en onthouden. En verbeterde concentratie vermogen.

Zelfbehandeling zodat je niet alleen afhankelijk bent van een therapeut, maar ook iets voor jezelf kan doen, dus het leren nemen van eigen verantwoordelijkheid. Ter onderhoud om er voor te zorgen dat je meer in ontspanning blijft, beter kan concentreren en meer uit gebalanceerd bent. En zodra je paniek of wanorde voelt je oefeningen kan doen die ontspanning en overzicht brengen.

VERKLARING VAN HET WOORD DYSLEXIE

dys = beperkt lexis = woord

INFORMATIEVERWERKING BIJ DYSLEXIE

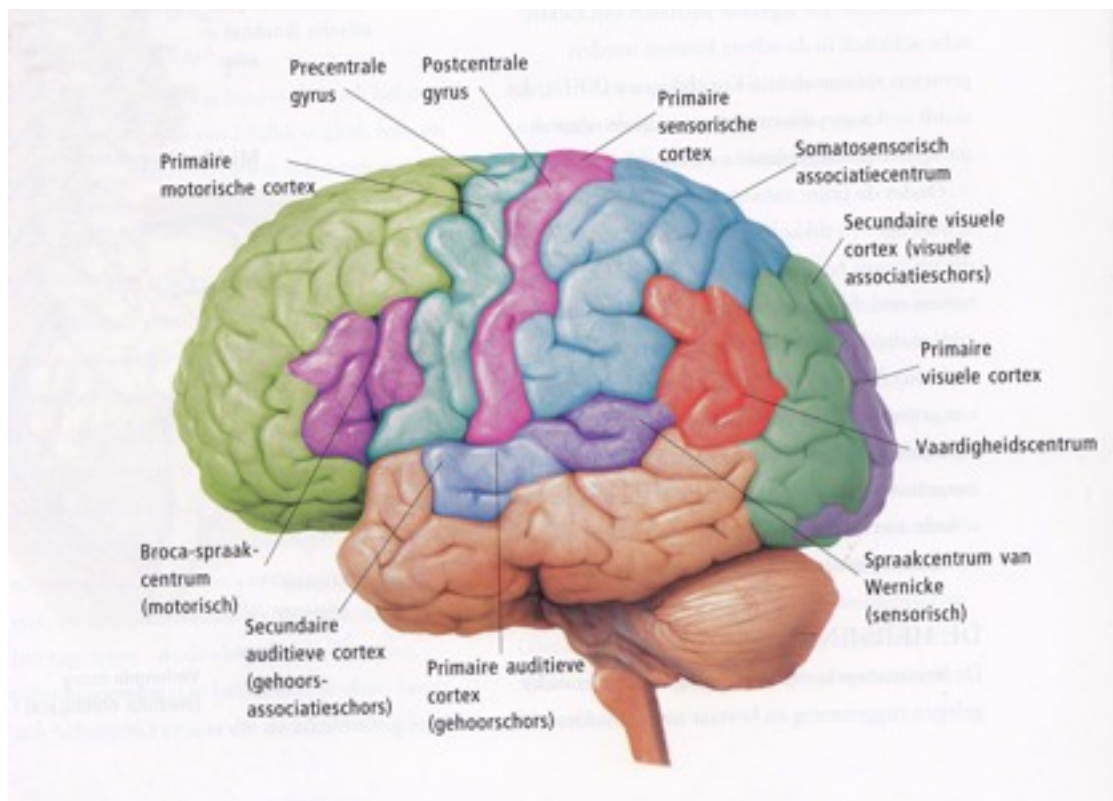
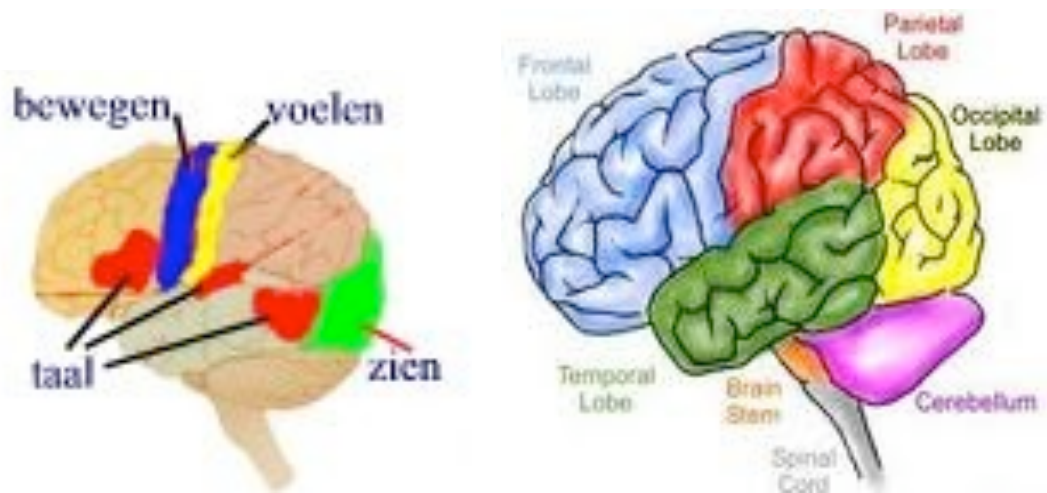
Er bestaan veel stoornissen waarin blijkt dat de hersenen niet goed in staat zijn om visuele of auditieve informatie te interpreteren. Dyslexie is daar een voorbeeld van.

Dyslexie is vaak familie gebonden. Dyslexie komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes. Er is 50% kans dat de jongens dyslectisch wordt als de vader dat is. Voor meisjes ligt dat percentage lager.

Dyslectici hebben een andere manier van verwerken van informatie die de hersenen via de normale functies binnenkrijgt dan niet-dyslectici. Het leren lezen gebeurt voornamelijk vanuit de rechter hersenhelft. Naarmate het lezen zich meer ontwikkeld gaat de linker hersenhelft zich meer activeren waar het taalcentrum zit. Bij dyslecten blijken dat de activiteiten voornamelijk bij de rechter hersenhelft blijft. Leerprocessen verlopen hierdoor anders. Dyslecten maken 6 keer zoveel gebruik van hun rechterzijde, dit kan verklaren waarom ze eerder moe zijn. Uit onderzoek blijkt ook dat dyslecten moeite hebben met het filteren van verschillende geluiden in een wat drukker ruimte. Door het filteren is het moeilijk ook nog te concentreren op bijvoorbeeld het gesprek. De hersenstam is de eerste plek waar geluid signalen worden verwerkt. Bij gewone mensen is het automatisch ingesteld om de geluiden te onderscheiden. Zij horen de dingen die belangrijk zijn. De onderzoekers ontdekten een afwijking in de hersenstam bij dyslecten.

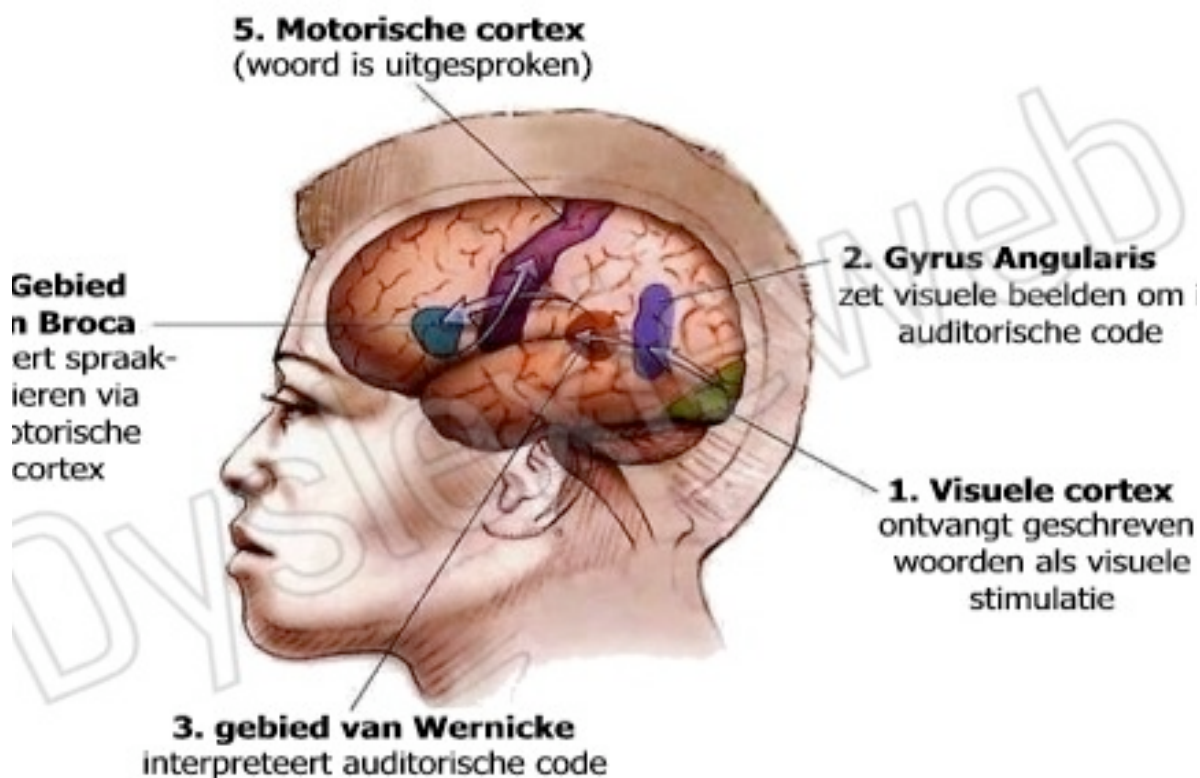
Ook blijkt dat de oogbewegingen bij mensen met dyslexie niet zo effectief werken. De oogbewegingen worden aangestuurd door het taalgebied. Er worden vaak woorden en zinnen overgeslagen, de bewegingen zijn grover. Tussen de hersenen en ogen zit nauwelijks samenwerking.

Hieronder een aantal afbeeldingen van de hersenen. Ze staan op volgorde waarin eerst in grote lijnen getoond wordt waar gebieden zitten tot aan meer gedetailleerd.

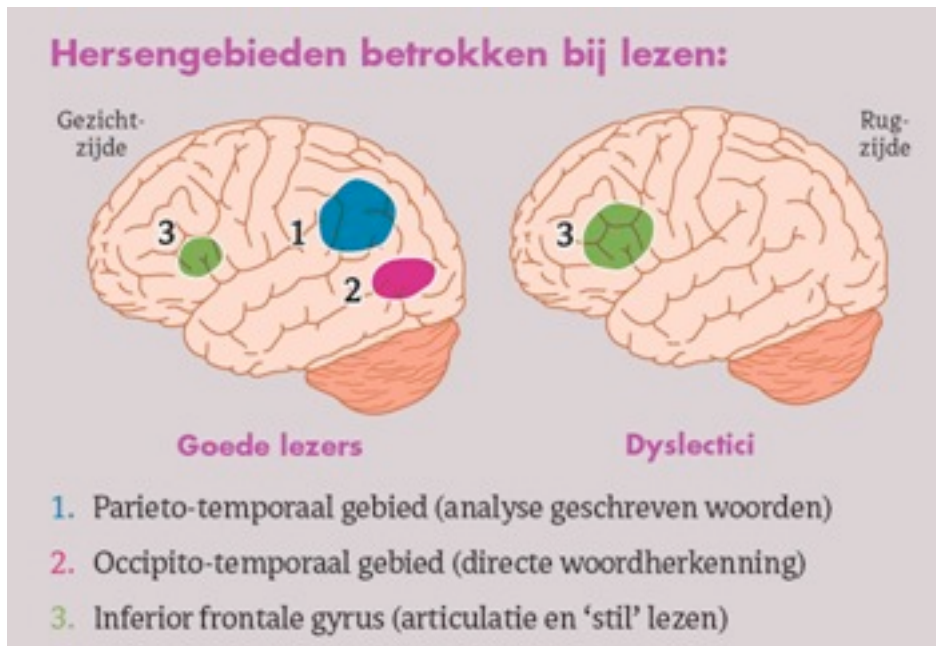


Hieronder een afbeelding van de gebieden in de hersenen waar de storingen kunnen zitten:

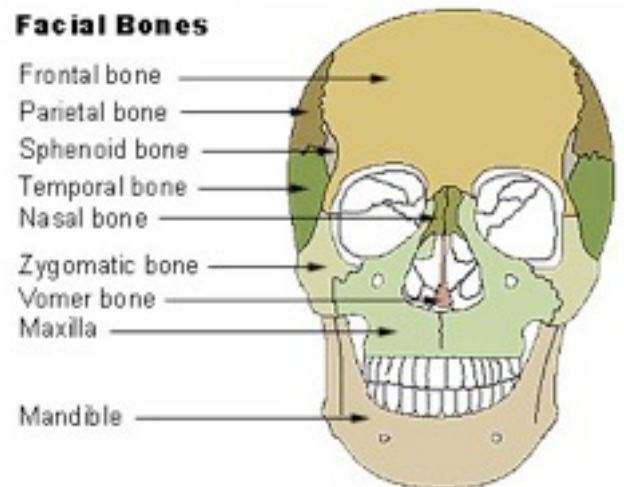
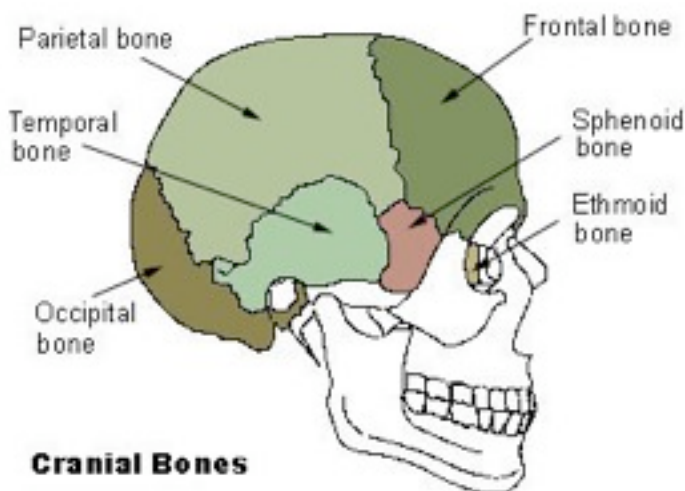
- Motorische cortex (woord is uitgesproken)
- Gebied van Broca (beheerst spraakspieren via motorische cortex)
- Gebied van Wernicke (interpreteert auditorische code)
- Gyrus Angularis (zet visuele beelden om auditorische code)
- Visuele cortex (ontvangt geschreven woord en visuele stimulatie)



Hieronder een afbeelding van de hersengebieden die betrokken zijn bij lezen. Om even op de zaken vooruit te lopen maar wel leuk om hier alvast even te noemen is welke cranioonderdelen passen bij deze gebieden: parietalen, temporal, atlas-occiput, frontal, natuurlijk de vault hold. Daarbij nog de amygdala, hyppocampus, thalamus, etc. Verderop in deze scriptie worden deze gebieden verder uitgewerkt.



Hieronder een overzicht van de onderdelen die in de linker- en rechter hersenhelft zitten. Omdat het gebruik van deze helften bij dyslecten afwijkt van niet dyslecten (6 maal vaker de rechterhelft gebruiken bijvoorbeeld maar ook doordat de hersenhelften taken van elkaar overnemen) is hier te zien welke consequenties dit kan hebben:



linker hersenhelft	rechter hersenhelft
ontleden taalkundig	alles omvattend
logica	intuïtief
details georiënteerd	breed georiënteerd
rationeel	gevoelsmatig
methodisch	innerlijk bewustzijn
geschreven taal	creativiteit
numerieke vaardigheden	inzicht
orde	ruimtelijk inzicht
feiten belangrijk	beelden belangrijk
beredeneert	verbeeld
weet de naam	weet de functie
gericht op realiteit	gericht op fantasie
wetenschappelijk	muziek en kunst
wiskunde en wetenschap	filosofie en religie
woord en taal	symbolen en beeld
herkent	waardeert
pro actief	reactief passief
volgordelijk	gelijk tijdig
verbale intelligentie	praktische intelligentie
bedenkt strategieën	bedenkt mogelijkheden
veilig / safe	neemt risico
heden verleden	heden toekomst
weet	gelooft
intellectueel	zintuigelijk
analytisch	geheel overziend

E I G E N E R V A R I N G

Mijn eerste dag naar school, naar de kleuterschool; ik vond het een vreemde bedoening. Verblijven in een klaslokaal met veel kinderen ervoer ik als een onnatuurlijke toestand. Ik was een buitenkind met veel dieren om me heen en werd nu in de poppenhoek neergezet. Ik wist er niet zo goed raad mee.

En toen naar de eerste klas. Dat was helemaal statisch in rijtjes zitten achter elkaar. Ik begreep er helemaal niets van en zag door de bomen het bos niet meer. Aan het einde van die eerste klas waren mijn vorderingen zeer beperkt. Ik kon desalniettemin intussen geweldig afkijken! Ik was te speels vonden ze. We gingen verhuizen en ik werd teruggeplaatst naar de kleuterschool. Dat was verschrikkelijk! Ik was veel groter dan de anderen en had daardoor totaal geen aansluiting.

Uiteindelijk ging ik toch weer naar de eerste klas. Dit betekende nablijven, uren op de gang staan en eindeloos oefenen met schrijven. Men heeft toen een IQ-test afgenomen en daar kwam uit dat ik een normaal, gemiddeld slim kind was. Men vermoedde dat ik hen in het ootje nam maar kwam er niet achter wat er werkelijk aan de hand was.

School ging gewoon door en ik kwam terecht in de derde klas. Daar ben ik blijven zitten. Ik heb toen een EEG gehad en ook daar kwam uit dat alles normaal was. De school wilde me naar een Lompschool sturen. Er was echt iets mis met me maar ze konden er hun vinger niet opleggen. Ik was snel afgeleid, een echte dromer. Ik zag "door" staan, in plaats van "deur". Ik ben een beelddenker en moet de woorden voor me zien voor ik ze opschrijf. Toen al.

Op 18-jarige leeftijd eindelijk een dyslexie test gehad. De man viel van zijn stoel van verbijstering en vroeg zich af hoe ik het voor elkaar kreeg om de HAVO te doen. Dat was op wilskracht. Waar een normaal mens een uurtje over doet, duurt bij mij al snel vijf tot zes uur. En alleen omdat ik het wilde, is het me gelukt. Ik wilde naar de dansacademie en daar had ik HAVO voor nodig. Mijn eindexamen heb ik dan ook in het volwassenen onderwijs gehaald toen ik 20 was. De dansacademie heerlijk: eindelijk bezig met iets waar mijn hart

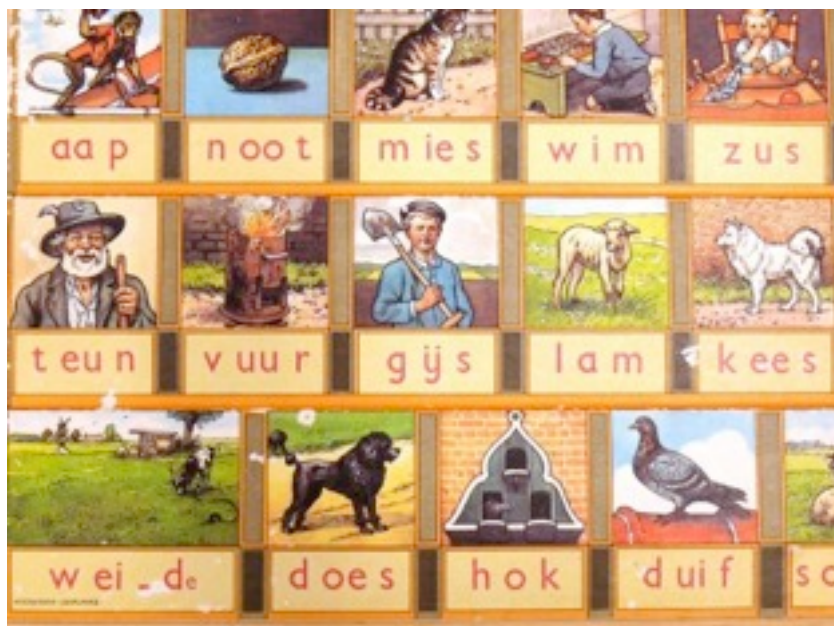
naar uitging. Heb twee opleidingen gedaan: een uitvoerende richting voor choreograaf en uitvoerend en de andere voor docent.

Het is ook goed voor mijn motoriek geweest. Dyslectici blijken vaak motorische stoornissen te ervaren. Ik dus ook. Ik haal, ook nu nog, links en rechts vaak door elkaar en als kind gooide ik vaak dingen om. Tijdens het dansen doe je alles wat je rechts doet ook links, dus dat bleek daar geen probleem. En de rest verbeterde ook in de loop van de tijd door het dansen zelf.

Verder konden op de dansacademie ook dingen naar buiten komen waar ik goed in was: choreografieën maken, ruimtelijk inzicht, visuele gerichtheid, met mensen werken en ook mijn creativiteit kwam tot zijn recht. Ik danste zes dagen per week.

Op dit moment dans ik twee dagen per week met kinderen van groep 1 t/m 8 op de Kees Boekenschool en in het middelbaar maak ik een keer per jaar een grote dans voorstelling die voor alle scholen uit de omgeving gedanst wordt.

Naast dat zowel de kinderen als ik er enorm van genieten, is het ook erg belangrijk voor ze. Hun motoriek ontwikkelt zich, ze voelen zich als vissen in het water, voelen zich verbonden met zichzelf en ontwikkelen hun eigenheid en creativiteit.



Meditatie

Ik mediteer vele jaren en ervaar meditatie als versmolten zijn met het geheel, in verbinding met het universum, vorm- en tijdloos. Dit zelfde gevoel en staat ervaar ik wanneer ik Cranio geef.

Voor ik therapie geef mediteer ik om goed verbonden te zijn met mij zelf en het universum. Zo kan ik zonder oordeel en helder voor de cliënt er zijn. Alles mag er wezen, alles mag er zijn. Ook geef ik ter ondersteuning de cliënten meditatie oefeningen mee, die zorgen voor balans en verbinding.

MEDITATIE-OEFENING, VOORBEREIDEN VAN CRANIO

- 1) Loopmeditatie op ademhalen en tellen van 1 t/m 10. Je haalt diep adem en bij de uitademing zeg je ééééén . . . tot alle lucht uit je is. Dan haal je opnieuw diep adem en zeg bij het uit ademen twéééé . . . tot de lucht uit je is. Dit herhaal je t/m 10. Ondertussen loop je rond. Als dit niet kan: zittend of staand.

- 2) Schudden en aarden. Ga staan, zet je voeten wat uit elkaar, buig je knieën een beetje. Adem vier keer diep in en uit. Schud je armen los, schud rustig je hoofd los, schud je bovenlijf, billen, ene been, andere been. Dan je hele lijf schudden. Daarna kom je tot stilstand. Visualiseer een roze licht om je heen, ook onder je voeten. Het roze licht kan je veiligheid en geborgenheid geven. Ga nu zitten en laat de universele energie door je kruinchakra komen, deze zit boven op je hoofd. Kijk welke kleur er bij je opkomt en laat het via je hoofd door je hele lichaam stromen. Dan open je de voetchakra's die zitten in het midden onder je voeten. Visualiseer dat daar brede wortels uitkomen, die diep de aarde in gaan. Door de wortels komt hele heldere aarde-energie boven. Kijk wat voor kleur daar bij je opkomt. En laat het vanuit je voeten door je hele lichaam stromen. En meng de twee kleuren / energieën met elkaar, en kleur hiermee je hele lijf. Dan laat je vanuit je stuitje een dikke staart groeien de aarde in en kleur deze mee voor de stevigheid

3) Ademhalingsmeditatie. Deze kun je zittend of staand doen. Doe je ogen dicht en leg je handen op je buik. Adem in vier tellen door je neus in en laat je hele buik vol lopen met lucht. Houd de adem vier tellen vast. Adem zes tellen uit door je mond. Dan twee tellen niets. Dit herhaal je elf keer.

4) Je zelf schoonwassen. Ga zitten met je ogen dicht. Voeten goed op de grond plaatsen. Adem een paar keer rustig in en uit. Visualiseer dat je onder een heerlijke waterval staat die alles van je afspoelt. Doe eerst de buitenkant en ga dan met je aandacht naar binnen. Doe het aandachtig. Begin met je hoofd, nek, armen, bovenlichaam, onderlijf, bekken, benen en tenen. Als er plekken zijn in je lichaam die meer aandacht vragen spoel die extra schoon. Je zult merken dat dit verfrissend aanvoelt.



Zelfbehandeling

Het zenuwstelsel gaat heen en weer in spanning en ontspanning. Het sympathisch zenuwstelsel komt tijdens 'noodsituaties' in actie. Daarom wordt het ook wel het 'vechten of vluchten'-stelsel genoemd. Het parasympathisch zenuwstelsel wordt actief als het lichaam in rust is en niet wordt bedreigd. De belangrijkste functies van het parasympathische zenuwstelsel door de spijsvertering te bevorderen en urine en ontlasting uit het lichaam laten verdwijnen.

Zelfbehandeling ontspant het lichaam, waardoor het parasympathisch zenuwstelsel actief wordt. Dit helpt de zelfregulering en regeneratie van binnen uit: energie opslaan, de inwendige toestand herstellen. Het ontspannen en zelfreguleren hebben het effect op de energiestroom, levenskracht, het afweersysteem en het innerlijk evenwicht wordt stabiel. Wat vaak gebeurt is dat de onderkaak gaat hangen, de schouders zakken, er ontstaan maag- en darmgeluiden (peristaltische bewegingen) en het lichaam begint te ontspannen. Het autonoom zenuwstelsel reguleert zich zelf om van binnen uit in evenwicht te komen.

Raak je zelf zachtjes aan, gun je zelf bij alle oefeningen voldoende tijd om te ontspannen en in het moment te zijn. Je hoeft niet doelgericht bezig te zijn het komt van zelf naar je toe. Het kan moeilijk zijn te ontspannen, je kunt het niet afdwingen, het is een natuurlijk proces, het gaat uiteindelijk vanzelf. Het lichaam beweegt, je handen bewegen mee. Soms stopt het, dan wacht je, tot de beweging weer begint. Observeren zonder oordeel, laat het maar gebeuren.

Laat het vocht in je lichaam het werk doen, dwing jezelf nergens toe. Het eerste Cranio-ritme geeft ongeveer 6 tot 12 cycli per minuut. Het tweede ritme is 2 a 3 cycli per minuut. Het derde ritme is ongeveer 1 cyclus in 100 seconden. Dit betekent dat als je een beweging voelt zoals die in de oefening staat aangegeven, dat deze ongeveer in het ritme gebeurt dat hiervoor staat. Eigenlijk geldt: hoe ontspanner je bent, hoe trager het ritme. En dit is zo subtiel, dat je er makkelijk overheen kijkt.

HOE IK TOT DE GREPEN BEN GEKOMEN

Als dyslectici heb je bepaalde storingen in de hersenen. Ik ben gaan zoeken in boeken en op internet waar die zich bevinden in de hersenen en waar die mee verbonden zijn. Bij die grepen die betrekking hebben op de gebieden en invloed hebben op dyslexie. Ik ben gaan kijken hoe de grepen aan te passen zijn voor zelfbehandeling.

Ik heb het praktisch en helder proberen te houden, met het idee dat wanneer iemand zichzelf zou willen behandelen het kan begrijpen en toepassen. Daarom heb ik een keuze gemaakt; er zijn nog meer gebieden die ik had kunnen behandelen. Zoals dat er verschillen zijn tussen niet dyslecten en dyslecten bij de zenuwbundel die het oog verbindt met o.a. de visuele cortex. De visuele cortex ligt aan de achterkant in de occipitale kwab. Functie is interpreteren en verwerken van visuele informatie. En de auditieve cortex of gehoorschors is een deel van de temporale kwab waar geluidsprikkels worden verwerkt.



De oefeningen

BOVENBENEN

Ga ontspannen zitten en doe je ogen dicht. Leg je handen op je bovenbenen. Maak contact met wat je onder je handen voelt, voel het gewicht van je handen. Ontspan je mond (kaak laten hangen), rustig doorademen, laat je handen één worden met je benen. Het kan zijn dat je een langzame en zeer subtiele ritmische beweging in je benen voelt. Volg dit ritme met de handen.

SACRUM (HEILIGBEEN)

Een ontspannen sacrum is goed voor het evenwicht van het bekken en zijn functies. Ga op je rug liggen met gebogen knieën naast elkaar. Als je wilt kan je een kussentje onder je knieën doen. Leg beide handen naast elkaar onder het sacrum. Je handpalm op het matras. Soms kan het een tijdje duren voordat je wat voelt. Het sacrum kan verschillende kanten op bewegen, je kan ook het staartje voelen kwispelen. Of de therapeutische pols, dat voelt als een hartslag. Kijk hoe lang je het vol houdt en probeer het later eventueel nog een keer.

ZIJLIGGING SACRUM

Ga op je zij liggen en leg je vrije hand op het sacrum. Je kunt naar de plek toe-ademen en mogelijk een kantel beweging van het heiligbeen voelen. Dit kan in verschillende richtingen zijn. Je maakt contact met de huid en op het niveau van het bot van het sacrum.

I L I O S A C R A A L - G E W R I C H T E N

Ga op je rug liggen met het kussen onder je knieën. Leg beide handen op de zijkanten van je heupen. Je raakt ze zacht en flexibel aan, dus zonder te fixeren. De beweging die je eventueel kan voelen gaat, heel subtiel, van links naar rechts, van binnen naar buiten en terug. Hoe voelt het bekken in zijn totaliteit aan? Deze oefening ontspant het sacrum en ontlast de wervelkolom.

T E M P O R A L I S

Dit doe je zittend met je ellebogen op tafel. Je kunt het doen met je vingertoppen of met je hele hand, die je langs je hoofd legt boven je oren. De bewegingen zijn van voor naar achteren of van achter naar voren. Het kan helpen het temporaalbeen meer ruimte te geven, helpen de temporalis te ontspannen en het tentorium cerebelli (harde hersenvlies, of Tent) te ontspannen. Verder ondersteunt dit de functie van een aantal hersenzenuwen, zoals de gehoor-, de evenwichtszenuw en de nervus vagus.

Deze oefening is belangrijk, omdat deze onder andere het gebied van Wernicke beslaat; het sensorisch spraakcentrum dat een belangrijke rol speelt bij het begrijpen van taal. Dit is het tegenovergestelde van het gebied van Broca, nl. het motorisch spraakcentrum (belangrijk bij het spreken). Beschadiging in dit gebied van Wernick kunnen leiden tot dyslexie. Het gebied ligt in de linker temporale kwab van de hersenen, dus precies onder de plek waar je handen zich bevinden bij deze oefening.

De temporalis maakt contact met de parietalen. Deze krijgen daarmee ruimte en zo wordt de falx vanzelf meegenomen in de ontspanning. De falx maakt onderdeel uit van het harde hersenvlies (Latijn: dura mater). Het is een vlies van bindweefsel tussen de schedel en delen van het centrale zenuwstelsel, van het voorhoofd naar achterhoofd tussen de linker en rechter hersenhelften tot de hersenbalk. Dit is belangrijk omdat deze vlies met de voor genoemde gebieden verbonden zijn.

FRONTAL

Zittend met je ellebogen op tafel plaats je de vingers van je beiden handen zo wijd mogelijk verspreid over je voorhoofd tot het wandbeen. Je raakt dus niet de zijkant van je hoofd; alleen je voorhoofd. Dit geeft ruimte in je hoofd. Je smelt samen met je hoofdhuid en het bot eronder. De Frontal kan alle kanten op bewegen. Ga rustig met de beweging mee: "hoedje op hoedje af", dat is de beweging die frontal maakt. De beweging gaat van voor naar achteren.

De frontale kwabben spelen een rol bij het aansturen van willekeurige bewegingen. Maar zijn ook betrokken bij veel mentale functies, zoals: impuls beheersing, beoordelingsvermogen, probleemoplossing, planning en sociaal gedrag. Ook hier neem je de falx mee.



AMYGDALA

Deze doe je zittend aan tafel met je duimen aan de beide zijde van je hoofd. Je volgt de lijn van je oog naar de bovenkant van je oor, dan zit de amygdala voor je oor ten hoogte van de boven kant van je oor, aan weerszijden van het midden van je hoofd. Raak dit punt heel zacht aan, het is een zeer gevoelig waar een flinke ontlading kan plaats vinden. De plaats waar statische elektriciteit uit kan komen. De plek kan warm aanvoelen en er kan een koude wind uit komen. De ene kant kan groter aanvoelen dan de ander. Het is ook mogelijk dat de een verder weg voelt dan de ander. Ze kunnen veranderen van vorm. Je kunt met ze praten hoe het met ze gaat, en vragen of ze bewust zijn van elkaar. Je kunt vragen stellen bijvoorbeeld: heb je meer licht nodig, is het mogelijk het licht toe te laten. Dan visualiseer je een deurtje open en laat je er mooi wit licht door schijnen. Je kunt met deze greep heel veel afvoeren, de vuilnis buiten zetten en statische elektriciteit ontladen.

De amygdala heeft verbinding met geheugen opslag en emoties, invloed op gedrag, natuurlijke en aangeleerde angst reacties, invloed van progesteron, onderdrukking van angstreacties, positieve conditionering en seksuele voorkeur.

De amygdala en de hippocampus liggen in het mediale (naar binnen gelegen) deel, ook wel medio temporale cortex genoemd, wat een onderdeel is van de temporale kwabben. De amygdala heeft de vorm van een amandel en een kern van neuronen. Er zijn twee amygdala die diep in de temporale kwab van de hersenen liggen en deel uit maken van het limbisch systeem.

De amygdala legt verband tussen informatie die van verschillende zintuigen afkomstig zijn en koppelt dit aan de emotie door een bepaalde situatie waardering te geven en dit in het geheugen vast te leggen. De tijdelijke opslag van de informatie (of korte termijn geheugen) wordt na een tijdje overgebracht naar het langer termijn geheugen in de hersenschors.

De amygdala reageert bijvoorbeeld ook op gezichtsuitdrukkingen van andere mensen. Bij elk nieuwe situatie bepaalt de persoon welke emotionele reactie zinvol is en kan je een toekomstige soort gelijke situatie gemakkelijker herkennen en daar gepast op reageren. De reactie van amygdala op prikkels die angst veroorzaken zijn volledig automatisch, bijvoorbeeld bij vecht en vlucht reactie.

De amygdala werkt bij de geheugen opslag nauw samen met de hippocampus. Samen vormen zij een soort werk geheugen.

H I P P O C A M P U S

De greep voor de hippocampus doe je zittend aan tafel. Ellebogen op tafel, plaats drie vingers aan het uiteinde van je oor op de lijn van de hoge bakkebaard. Als je bijvoorbeeld uitspreekt dat de linker zijde groter is dan de rechter, reageert deze direct. Je kan vragen stellen als: Werken de hippocampus? Moeten ze nog schoon gemaakt worden vandaag? Zijn er die vervangen moeten worden? Wie gaat dat vervangen? Zijn er cellen in de buurt die dat kunnen? De Cranio Sacraal vocht is degene die schoon maakt en poetst. De hippocampus zitten net onder de onderste hoorn van de laterale ventrikels. Rond die ventrikels heb je een heleboel stamcellen zitten, neurale stamcellen die als het nodig is dingen kunnen vervangen. En als je nieuwe receptoren nodig hebt, dan zijn dat degene die ze vervangen.

De Hippocampus slaat nieuwe herinneringen op betreffende feiten en gebeurtenissen. De lange termijn geheugen wordt opgeslagen in de cortex. De hippocampus speelt een rol bij stress, in het systeem van het lichaam bij het verlagen van de cortisolspiegel, na een stressvolle ervaring. Hippocampus kan cortisol gehalte meten en aangeven wanneer het genoeg is. Vervolgens stopt de Hypothalamus en hypofyse met hormonen het lichaam in jagen. Als iemand te veel stress heeft duurt het langer voordat de cortisolspiegel weer normaal is. Cortisol kan schade aanbrengen aan de hippocampus.

T H A L A M U S

De greep van de thalamus doe je ook met de ellebogen op tafel. Plaats drie vingers boven het topje van je oor, je raakt net niet je oor aan. Breng je aandacht helemaal naar binnen in je hoofd. Daar zit de thalamus. Als je contact maakt met de thalamus kan die scheef zitten, als je het benoemt kan die al recht gaan trekken. Je kunt ook vragen of je op de juiste plek zit en soms kom je niet weg met je vingers. Dan heeft de thalamus meer aandacht en energie nodig om te herstellen. De thalamus weet wat te doen, beter dan wij. Zachtjes aan mag je loslaten.

De thalamus is een belangrijke oude hersenkern, samen met de hypothalamus en de daaronder hangende hypofyse. Ze zijn de tussenhersenen en worden de diencephalon genoemd. De thalamus is het verbindingstation in de hersenen. Hier wordt de informatiestroom tussen het perifere zenuwstelsel en de hogere lagen van de hersenen gecoördi-

neerd, b.v. de overbrenging van informatie van de ogen naar de hersenen of informatie van de zintuigen op weg naar de hersenschors.

Ook is het betrokken bij een deel wat over de sturing van beweging en emoties gaat. Wanneer je na een trauma niet alle herinneringen en gevoelens in een keer weer herinnert en voelt, komt dit door het werk van de thalamus. Deze zorgt ervoor dat deze dingen zodanig gedoseerd wordt dat je er niet door overspoelt raakt. Het is het filteren van het bewustzijn.

VAULT HOLD

Met deze greep probeer je zoveel mogelijk van het hoofd aan te raken met beide handen. Zet je ellebogen op de tafel met je vingers op je achterhoofd. De zijkant wordt helemaal afgedekt met je handpalmen. Dit omvat de temporal, sphenoid en de parietalen. Hiermee behandel je veel van het hoofd en wordt alles tegelijk aangeraakt. Het geheel gaat zich ontspannen, er kan je veel ruimte in je hoofd ontstaan.

Je kunt het ritme voelen dat naar buiten en naar binnen gaat. Als je het voelt nodig het uit verder naar buiten te gaan. Het ritme kan een kleine beweging maken, maar kan ook een grote beweging maken. Er kan ook een stillpoint ontstaan, dan valt het ritme stil. En wacht je tot het ritme vanzelf weer naar je toekomt.

DE KLEINE HERSENEN, CEREBELLUM

De informatie over de kleine hersenen zijn belangrijk. De kleine hersenen zijn onderdeel van het centrale zenuwstelsel en de achter hersenen. Ze bestaan uit 2 helften, ongeveer zo groot als een perzik en nemen ongeveer 10% van de totale hersenen volume in.

Bij dyslecten is een symmetrie tussen de cerebellum in de beide hersenhelften die anders is dan bij niet dyslecten. Er is hier ook een relatie tussen de mate van de ernst van dyslexie.

Dyslectische kinderen hebben vaak problemen met staan op 1 been of lopen over een evenwichtsbalk, al helemaal als ze dan nog eens achteruit moeten tellen. De oogbewegingen zijn slordig als ze een bewegend voorwerp moeten volgen, de bewegingen schokken meer.

De functie van de kleine hersenen is: beweging controle, beweging planning, rotatie om de as van het lichaam, beïnvloeden van emotionele en mentale processen. De kleine hersenen zijn voor de fijne afstelling tussen waarneming en beweging. Ze zijn het schakelcentrum voor de aansturen van spieren betrokken bij sterk geautomatiseerde handelingen. Men denkt ook dat de functie van tijdschatting met het cerebellum verbonden is. Als er een beschadiging zit is de inschatting weg, die bijvoorbeeld een tennisser of voetballer nodig heeft, de timing is dan slecht. De fundamentele functie van het cerebellum is dan ook de coördinatie van bewegingen om ze vlot en nauwkeurig te maken.

Een greep op de cerebellum kan ik zelf toepassen op de cliënten, maar is te gecompliceerd voor zelfbehandeling.

E A R P U L L

Deze oefening doe je zittend met je ellebogen op de tafel. Zet je duimen in je oren en pak met de andere vingers je oorschelp vast. Trek ze heel lichtjes naar buiten toe. Zorg dat die lichte zijwaartse beweging gelijkmatig is. De kans is groot dat je een draaiende beweging voelt, als twee draaiende wielen. Ga licht met die beweging mee, totdat de alles uitgedraaid is. Dan trek je de buiten kant van je oor iets naar buiten. Doe deze oefening niet te lang. Het kan zijn dat het ene oor minder belast is dan de ander, dus dat het ene oor eerder 'klaar' is dan het andere.

Door licht aan het oor te trekken ontspant de tent. De tent heeft immers een aanhechting aan de temporal bones en zorgt voor minder spanning op de hersenen, wat meer ruimte geeft in de schedel. Dit alles werkt positief door op het leren en concentreren.

Behandelingen

V R A G E N V A N D E I N T A K E

naam

adres

telefoon

geboorte datum

- 1) Wat is dat dyslexie?
- 2) Wat betekent dyslexie voor jou?
- 3) Zijn er mensen in je omgeving die dit ook ervaren?
- 4) Is het druk in je hoofd?
- 5) Als je hard op leest weet je dan nog wat je gelezen hebt?
- 6) Voel je je buiten gesloten?
- 7) Heb je last van faalangst?
- 8) Bang om het verkeerde te zeggen?
- 9) Zit je vaak te dromen?
- 10) Voel je je anders dan anderen?
- 11) Hoe is je motoriek?
- 12) Hoe is je concentratie?
- 13) Heb je verder nog fysieke problemen of pijntjes?
- 14) Als je terug kijkt zijn er bijzondere dingen gebeurt?
- 15) Hoe was je geboorte?
- 16) Hoe was de zwangerschap van je moeder?
- 17) Heb je als kind gekropen?
- 18) Wat levert jou dyslexie op?

Q U I N T E N E N R O S A L I E

Zusje en broer zijn allebei dyslectisch, Roos alleen veel erger dan Quinten. Ze staan door hun persoonlijkheid ook anders in het leven, waardoor het voor de een makkelijker is dan voor de ander. Roos is een intens meisje die alles hoort en ziet en Quinten is een stoere jongen die erg op de buiten kant gericht is.

Voor ik ging behandelen heb ik hen beiden uitgelegd wat ik ga doen en waar ik ze ga aanraken. De ritmes uitgelegd en een paar oefeningen gedaan, zodat ze deze kunnen herkennen wanneer ze zich zelf gaan behandelen. De kinderen het ritme op elkaars onderbenen laten voelen. Door mijn handen op hun handen te leggen kon ik ze laten mee voelen.

Voor ik begon met de behandeling van Quinten heb ik Roos naast ons op een mat gelegd, waar zij dezelfde grepen bij zich zelf uitvoerde als ik bij haar broer op de tafel. Later hebben we de rollen omgedraaid.



INTAKE QUINTEN (9-1-2000)

- 1) Moeilijk mij lang te concentreren.
- 2) Ik heb last met spelling. Moet vaak goed nadenken wat ik zeg.
- 3) Ja, aan moeders kant mijn oma en aan vaderskant wat neefjes.
- 4) Het is niet druk in mijn hoofd
- 5) Ik weet nog wat ik gelezen heb.
- 6) Nee , ik voel me niet buiten gesloten. Wat positief werkt is dat ik ondersteuning krijg bij van Eeghen Praktijk in Amsterdam.
- 7) Nee, ik heb geen last van faalangst?
- 8) Nee, ik ben niet bang iets verkeert te zeggen
- 9) Ja, ik zit vaak te dromen.
- 10) Nee, ik voel me niet anders dan anderen.
- 11) Ik heb een goede motoriek en sport graag.
- 12) Ik ben snel afgeleid en kan niet lang iets doen.
- 13) Ja, één van mijn voeten komt niet goed op de vloer.
- 14) Scheiding en groeiremmen d.m.v. knieschijf operatie.
- 15) Ik had een heftige geboorte.
- 16) De zwangerschap was zwaar en ik was druk in de buik.
- 17) Ja, ik heb heel lang gekropen.
- 18) Ik krijg extra hulp op school. Sociaal ben ik sterk. Ik maak heel makkelijk contact met mensen. Ik hou heel veel van dieren en communiceer makkelijk met dieren.

EERSTE BEHANDELING QUINTEN

Bij Quinten duurde het even voordat het ritme zich aandeed. Na verloop van tijd ging het van het eerste naar het tweede ritme. Quinten kon de energie stromen door zijn lichaam voelen en verwoorden.

Grepen die ik gebruikt heb bij de behandeling:

onderbenen

bovenbenen

Sacrum

Het duurde even voor het sacrum naar mij toe kwam.

hart

Dat duurde ook even voor daar ruimte ontstond.

Frontal

Ontstond veel ruimte.

Temporalis

Kwam duidelijk naar mij toe, rechter kant voelde groter en meer aanwezig dan de linkerkant.

Quinten ervaarde dat de linkerzijde meer was afgesloten, en de rechterzijde sneller ging.

Earpull

benen afgestreken

nierpunt

TWEEDE BEHANDELING QUINTEN

Eerst hebben we een gesprekje gehad over hun ervaring van de afgelopen week.

-Ze hebben 3 keer zich zelf behandeld. En vonden het zo leuk dat ze het een keer samen met hun vader en zijn vriendin hebben gedaan, met uitleg en functie erbij.

-Quinten had betere concentratie bij de rekentoets en minder snel afgeleid.

We zijn met z'n drieën begonnen de meditatieve aardingsoefening te doen (meditatie 2).

Quinten ging als eerste de tafel op. Elke greep weer uitgelegd, zoals de Thalamus, een verbindings station in de hersenen.

Grepen: Benen, Sacrum, Hyoid, Frontal, Temporalis, Thalamus, Hippocampus, Amygdala, Rotsbeen, Earpull, benen afstrijken, nier 1.

Quinten kwam makkelijk in de diepere ontspanning en voelde de energie weer door zijn lichaam heen stromen.

DERDE BEHANDELING QUINTEN

Quinten heeft 3 keer thuis geoefend. Quinten was moe, onrustig en een beetje misselijk, omdat hij net terug was van een schoolreisje. Afgelopen week had hij niet veel verschil opgemerkt. Alleen dat hij zich meer met zich zelf verbonden voelt en daardoor meer zijn concentratie zich zelf heeft en iets minder naar buiten gericht.

Wat mooi was dat waar ik mijn handen op hem neer legde zijn lichaam direct reageerde. De temporalis bewoog aan beide zijden, de rechter zijde was wat meer aanwezig. Cv4 deed in het begin zeer dat nam op een gegeven moment af. Sfnoid voelde goed. Onder het behandelen bleven zijn benen onrustig. Hij pestte zijn zusje en wist niet waarom hij dat deed. Nadat we contact hadden gemaakt met zijn hart, kwam naar voren dat hij dat doet uit verveling. Vooral als ze samen bij hun vader zijn vervelen ze zich, omdat hij daar geen vriendjes heeft. We hebben het pesten weg geblazen en er iets nieuws voor terug geplaatst. Een spel wat hij met zijn zusje kan doen. Bij de frontal begon zijn voorhoofd te trekken.

De rechter Temporalis was actiever. Er was ook verschil bij de Amygdala: de rechter was groter en de linker lag dieper verzonden.

VIERDE BEHANDELING QUINTEN

Hij heeft vergeten te oefenen. Hij ervaarde niets opvallend deze keer, alles gaat goed. Toets rekenen en spellen ging goed, concentratie ging beter, minder snel afgeleid. Hij is meer gemotiveerd op school, doordat het hem makkelijker afgaat.

Bij het sacrum ontstond er ontspanning en volledige overgave. Het lichaam schokte, maar Quinten bleef in diepe ontspanning. Bij het hart ontstond er veel ruimte. Bij de frontal bewoog het gezicht mee. Bij de amygdala was rechts dominant aanwezig, na een tijdje trok links helemaal bij en waren ze in evenwicht. De linker temporalis was meer aanwezig dan de vorige keer, maar rechts domineerde. Quinten was de hele sessie weg in diepe ontspanning. Hij vond het heerlijk.



INTAKE ROSALIE (3-8-2002)

- 1) Ik ervaar je dyslexie alsof ik de impulsen vanuit omgeving allemaal oppak.
- 2) Ik merk je dat je dyslectisch bent doordat ik de letters door elkaar doe.
- 3) Ja, aan moeders kant mijn oma en aan vaderskant wat neefjes.
- 4) Het is niet druk in mijn hoofd.
- 5) Als ik in mij zelf lees dan weet ik het beter dan dat ik het hard op lees.
- 6) Ik voel mij niet buiten gesloten?
- 7) Ja, ik heb je last van faalangst en verlatingsangst.
- 8) Soms ben ik bang om het verkeerde te zeggen.
- 9) Ja, ik zit je vaak weg te dromen?
- 10) Nee, ik voel me niet anders dan anderen?
- 11) Conditie is niet zo goed.
- 12) Ik pak impulsen op uit mijn omgeving. ben niet zo zelf verzekerd en ben in mij zelf gekeerd.
- 13) Pijn in de buik en beetje duizelig.
- 14) Belangrijke gebeurtenissen waren de scheiding van mijn ouders en 2 x vriendinnen weer weg.
- 15) Snelle geboorte.
- 16) Fijne en rustige zwangerschap van moeder.
- 17) Ik heb als kind gekropen.
- 18) Mij levert dyslexie creativiteit op, ik voel en zie veel.

EERSTE BEHANDELING ROSALIE

Dezelfde grepen gedaan als bij Quinten. De energie zat vrij hoog en zakte snel toen ik bij het Sacrum aankwam en Roos kwam tot een diepe ontspanning. Er ontstond ruimte bij de frontal. De linker Temporalis lag dieper weg, de rechter was meer aanwezig en de beweging ruimer. Roos voelde benauwd rond het hart. We zijn met onze aandacht naar het hart gegaan, contact gemaakt, drie keer heel diep in- en uitgeademd. Door de ademhaling hebben we meer ruimte in het hart gecreëerd. Het hart in een mooi roze licht gezet en gevuld met de intentie van veiligheid en liefde.

Roos heeft in de ochtend vaak last van buikpijn. We hebben vanuit het hart contact gemaakt met de buik en weer drie keer diep in- en uitgeademd. Bij elke inademing de pijn opgepakt en bij de uitademing uitgeblazen.

De aangewezen plek met de intentie van veiligheid en geborgenheid gevuld. Tegen de buik gezegd dat zij goed is zoals ze is en nooit alleen is. En de sessie afgesloten met de earpull, benen afgestrekken en nierpunt aangedrukt.



TWEEDE BEHANDELING ROSALIE

Eerst hebben we een gesprekje gehad over hun ervaring van de afgelopen week.

-Ze hebben 3 keer zich zelf behandeld. En vonden het zo leuk dat ze het een keer samen met hun vader en zijn vriendin hebben gedaan, met uitleg en functie erbij.

-Roos betere concentratie bij de woordenschat-toets, voelt zich minder onzeker en wist daardoor sneller de antwoorden.

We zijn met z'n drieën begonnen de meditatieve aardingsoefening te doen (meditatie 2).

Grepen: Benen, Sacrum, Hyoid, Frontal, Temporalis, Thalamus, Hippocampus, Amygdala, Rotsbeen, Earpull, benen afstrijken, nier 1.

Roos was dit keer meer gespannen, duurde langer voordat ze in de ontspanning kwam. Bij de frontal begon haar gezicht te trekken, waardoor het moeilijker was wat er daadwerkelijk gebeurde. Pas bij de thalamus kwam ze in de ontspanning. Bij haar was ook de linker amygdala dieper verzonken en de rechter meer aanwezig. Na een tijd kwam de linker naar de oppervlakte.

DERDE BEHANDELING ROSALIE

Roos heeft 3 keer zelfstandig geoefend. Ze is minder boos meer verbonden met haar omgeving en rustiger. Meer zelfvertrouwen en haar energie is gezakt. Roos was ook moe had ook een schoolreisje gehad, maar die had echt zin in een behandeling. De temporalis was verschillend: rechts meer aanwezig dan links. Maar in allebei zat beweging. Atlas occiput gedaan, daar was weinig ruimte en beweging in. Beide frontal ontstond ruime beweging. De sphenoid voelde goed. Wij zijn nog even naar het hart gegaan om te kijken waar de boosheid vandaan kwam. Eerst het hart roze gemaakt, gevuld met veiligheid en universele liefde uit de hemel. Je mag zo veel vragen als je wilt er is genoeg. De boosheid kon ze wel zien. Die ontstond als ze haar zin niet kreeg of iets niet mocht. Dat hebben we uitgeblazen en het hart gevuld met opgewektheid.

VIERDE BEHANDELING ROSALIE

Ondanks dan Roos zich niet lekker voelde wilde ze toch komen. Ze heeft 3 keer thuis geefend. Roos heeft nog steeds bijna elke ochtend buikpijn. Ze hangt aan mama als ze bij papa geweest is, en als ze bij papa geweest is hangt ze aan hem. Het lezen gaat beter. Naar aanleiding van haar buikpijn heb ik het met haar gehad over de geheime doosjes in haar buik, dat dat zwaar kan worden als je niet af en toe het dekseltje van een doosje afhaalt. Roos houdt de emotie vast en dat uit zich in snoepen. Het is moeilijk voor haar om zich in woorden te uiten. Maar de cranio sessies vind ze heerlijk.

Ik heb lang aan de hyoid gewerkt. De buikpijn weg geblazen uit de buik. Het hart ruimte gegeven. Bij de frontal ontstond er veel gezichtsbewegingen. Met de kleine hersenen gewerkt, waar het even duurde voordat ze naar mij toe kwamen. De rechter kant was meer aanwezig dan de linker.



INTAKE ROBIN (10-4-2000)

- 1) Vind dingen moeilijk wat andere kinderen makkelijk vinden.
- 2) Het meest bij spelling en bij rekenen meer tijd nodig.
- 3) Papa heeft ook dyslexie net als ik.
- 4) Het is niet druk in mijn hoofd.
- 5) Ik weet wat ik heb gelezen als ik het hardop lees.
- 6) Ik voel me niet buitengesloten.
- 7) Heb wel last van faalangst.
- 8) Ik vind dingen erg om verkeerd te zeggen.
- 9) Ik zit vaak te dagdromen
- 10) Soms voelt ik me anders dan anderen en sla ik dicht. Niet opgesloten, niet afgezonderd van de wereld.
- 11) Motorisch goed.
- 12) Ben snel afgeleid.
- 13) Buisjes voor oorproblemen
- 14) Nee
- 15) Voedselallergie, kon niet tegen de moedermelk.
- 16) Goede bevalling en zwangerschap.
- 17) Ik heb gekropen.
- 18) Voordelen van dyslexie zijn: Meer tijd voor toetsen, creatief, ruimtelijk inzicht. Ben niet lenig, maar vind het erg fijn te masseren en gemasseerd te worden.

EERST BEHANDELING ROBIN

Ik heb eerst een voor gesprekje met Robin gehad en uitgelegd wat we gaan doen. Waar ik mijn handen ga plaatsen, wat er in haar lichaam kan gebeuren en wat zij ook eventueel kan gaan voelen.

Op tillen van de voeten. De energie zit vrij hoog in het hoofd, er zitten veel gedachten in. En ik voel ook dat ze het best wel spannend vind. Onderbenen en bovenbenen en sacrum gedaan. De energie zakte langzaam naar beneden. Thoracic inlet, het hart opende voorzichtig. Hyoid (van opzij), zodat ze zich beter kan uitspreken. Frontal, dit werkte, het hoofd werd een stuk rustiger, er ontstond een diepe ontspanning. Contact met het hart gemaakt, wensbeelden gevisualiseerd. Het hart gevuld met vertrouwen.

Volgende week heeft ze een toets. Die hebben we in het licht gezet, zodat die in vertrouwen en ontspanning gemaakt kan worden. Met de zin erbij: "Ik ben goed zoals ik ben". En die een plekje in het hart gegeven.

Afgesloten met de earpull, afstrijken van de benen en nier 1.

TWEEDE BEHANDELING ROBIN

In het voorgesprek vertelde ze dat ze zich meer zelfverzekerd is. De entree toets ging goed, de concentratie was beter en heel leuk ze voelt zich veel blijer. Tennis ging ook beter. Ze zegt nu tegen zichzelf: "Ik kan het leren, ik kan het wel", i.p.v.: "Ik kan het niet". Robin heeft de afgelopen week 5 keer de oefeningen gedaan. Haar dyslectische broertje heeft ook mee gedaan. Zijn toets op school ging ook al beter.

We zijn begonnen met de meditatieve aardingsoefening (zie meditatie 2).

Grepen: benen, sacrum, hyoid, frontal, temporalis, thalamus, hippocampus, amygdala, earpull, benen afstrijken, nier 1.

Bij elke greep verteld waar het voor dient, bijvoorbeeld thalamus is een verbindingstation in de hersenen. De rechter temporalis voelde ruimer aan dan de linker. Bij bijna alle grepen reageerde haar lichaam met schokken, er kwam heel veel spanning vrij en ze gaf zich helemaal over. Zij doet altijd zo haar best en is veel eisend naar zich zelf toe. Robin voelde zich tijdens de behandeling op een roze wolk zitten.

DERDE BEHANDELING ROBIN

In het voorgesprek vertelde Robin dat ze meer energie heeft, zich vrijer voelt en meer contact heeft met zichzelf. Ze voelde zich rustig bij het maken van de cito, die bestaat uit 16 taken. Haar juf op school heeft mij verteld dat Robin meer verbonden is met zichzelf en in de groep, rustiger, zelfverzekerder en blijer is en zich langer kan concentreren. Robin heeft 2 keer thuis geoefend

Bij de rechter amygdala kwam heel veel kou vrij, het duurde een tijdje voordat alle kou er uit was. Ik heb dit aan haar moeder kunnen laten voelen, die hierover zeer verwonderd was. De temporalis maakte kleine bewegingen, de rechter kant was groter dan de linker en voelde plat aan. Bij de frontal begon het gezicht te trekken vanuit het voorhoofd. Bij het sacrum ging staartje kwispelen. De sphenoid kwam meteen naar mij toe en voelde goed. Rotsbeen behandeld en afgesloten met earpull

VIERDE BEHANDELING ROBIN

Robin heeft 5 keer geoefend, omdat het haar helpt en het fijn is te doen. Op school zijn de toetsen af, concentratie was goed en wat nu bijzonder is dat ze voor het eerst op de bank een boek leest. Robin had 2 nachten niet goed geslapen. Ze was bang omdat er een deur dicht viel. Ze wist niet of dit werkelijk gebeurde of in haar droom.

Vooraf de meditatie oefening gedaan 'tellen op adem'. Bij het sacrum voelde ze de energie door haar lichaam stromen. Bij het hart werd ze rustig. Deze keer was er volledige overgeven, zonder gewiebel. CV4 gedaan, dat voelde ontspannen. Ze kwam rustig en tevreden de bank af. Robin ontmoet de stilte in zichzelf, die vredig voelt. Dit was een nieuw gevoel voor haar.

VIJFDE BEHANDELING ROBIN

Robin heeft meer energie, voelt zich veel beter, komt makkelijker haar bed uit. Het P.I. dictee ging goed, was nog nooit zover gekomen met het dictee als nu. Neemt meer eigen verantwoording. Heeft genoten van de avond vier daagse, zat lekker in haar eigen energie. Hangt niet meer aan haar moeder. Thuis 4 keer geoefend.

Voor het eerst was er geen verschil in de temporalis. Dat voelde ze zelf ook. De kleine hersenen kwamen naar mij toe en daar kwam veel warmte vrij. De frontal duurde even voordat daar ruimte ontstond. Bij de hypothalamus lag de rechter meer verzonken dan de linker. De Amygdala waren mooi aanwezig en gelijk in vorm. Robin ervaarde meer ruimte in haar hoofd. Robin en haar moeder zijn enthousiast over de resultaten en komen in september terug.



INTAKE CARLOS (13-02-1962)

- 1) Ik ervaar dyslexie alsof mijn hoofd niet goed functioneert.
- 2) Dat merk ik doordat ik altijd al moeite heb gehad met concentreren, onthouden en herkennen.
- 3) Waarschijnlijk komt het door de val van de trap toen ik 8 maanden was en een schedelbasisfractuur had op mijn achter hoofd.
- 4) Het is niet meer druk in mijn hoofd. Vroeger wel, altijd maar verbindingen maken en verwerken van info.
- 5) Als ik hard op lees weet ik vaak niet meer wat ik gelezen heb.
- 6) Ik voel me buiten gesloten.
- 7) Ik heb vaak last van faalangst.
- 8) Ben bang om het verkeerde te zeggen.
- 9) Zit vaak te dromen.
- 10) Ik voel me anders dan anderen.
- 11) Motoriek is wel goed.
- 12) Concentratie is goed voor één ding tegelijk.
- 13) Fysiek goed.
- 14) Teveel mee gemaakt.
- 15) Best wel zwaar. Na de val nog 2 maanden vastgebonden gelegen.
- 16) Mijn moeder was veel misselijk.
- 17) Ik heb kort als kind gekropen.
- 18) Mij levert dyslexie op: creativiteit, ruimtelijk inzicht, inleving gevoel, andere kijk op de wereld en inzicht voor praktische oplossingen.

EERSTE BEHANDELING CARLOS

Zelfde grepen gedaan als bij de kinderen. Bij het sacrum ontstond veel ruimte. Bij de drievoudige verwarmers begon van alles te stromen. Het duurde even voordat er ruimte in het hart kwam. Bij de temporalis was de beweging eerst heel klein wat steeds ruimer werd. De rechter kant was meer aanwezig. De amygdala was links groter dan rechts wat na een tijdje gelijk trok.

TWEEDE BEHANDELING CARLOS

In het voorgesprek vertelde hij gedurende de week heel slecht geslapen te hebben. Hij kon de twee hersenhelften voelen en was zich daar bewust van. Het lijkt of er meer ruimte is gekomen in de linker hersenhelft. Ik heb hem gevraagd waar hij deze week tegen aan liep en wat het gevoel was onder het slechte slapen. Onzeker over eigen kunnen, faalangst, lage eigen waarde en het gevoel dat hij er niet mag zijn.

Bij arcing ontstond er meteen ontspanning van de benen die wel even duurde. Carlos kon dat zelf ook waarnemen door zijn lichaam heen. De energie zat hoog. Heb een tijdje bij het sacrum gezeten. Bij de temporalis ontstond er diepe rust, overgave van het systeem. Het was alsof de rechterzijde zo moe was van inspanning, die was blij dat er eindelijk een hand op werd gelegd. De rechterzijde was meer actief, beide zijden bewogen. Ik ben naar het hart gegaan om te kijken waar de gevoelens vandaan kwamen. Ik vroeg hem contact te maken met het hart. Deze in zacht roze licht te zetten en het hart te vullen met veiligheid en geborgenheid. Vandaar uit het gevoel terug te halen wat het meest naar voren kwam op 18 jarige leeftijd. Dat was niet gezien worden door de vader. Fysiek zat dat in de slokdarm. Gevraagd hoe oud dat gevoel was. Dat was toen hij 2 jaar was, toen hij alleen in een betonnen kamer naast een andere kamer was, waar zijn ouders ruzie maakte, en waarschijnlijk de scheiding begon. Hij voelde zich verlaten en afgewezen, niet belangrijk. Dit hebben we allemaal uitgeblazen. Er ontstond ruimte en vrijheid. Toen kwam de leeftijd van 3 naar voren. Hij voelde zich buitengesloten en nutteloos toen hij zijn moeder wilde helpen en dat ze hem afwees en als last ervaarde. Dit hebben we ook weg geblazen. Een nieuw beeld gecreëerd hoe hij gewenst had samen met zijn moeder te zijn. Dit beeld een plekje in het hart gegeven. Dit het zelfde over de vader gedaan. earpull gedaan, benen afgestreken en nierpunt 1.

DERDE BEHANDELING CARLOS

2 keer zelf geoefend. Voelt zich ontspannen, slaapt goed, geconcentreerd, meer gefocust, blijer, kan meer aan, geheugen is beter. In het voorgesprek kwam ter spraken dat toen hij 8 maanden oud was zijn tante (toen 12 jaar oud) hem van te trap had laten vallen. Hij een schedelbasisfractuur had en 1 maand in het ziekenhuis en vervolgens 1 maand bij zijn oma vast gebonden heeft gelegen. Waarschijnlijk is bij die val dyslexie ontstaan en is in de loop van zijn leven verbeterd.

Bij de arcing voelde de energie geaard en laag in het lichaam. Bij de sacrum ontstond veel beweging, en voelde zelf ovale cirkels door zijn boven lichaam gaan. Het hart voelde rustig. De temporalis voelde bijna gelijk aan minimaal verschil. Bij de vault hold kwam er ruimte in het hoofd. Ik heb mijn handen op de plek gelegd waar hij op zijn hoofd gevallen was. En vroeg hem terug te gaan in de tijd. De plek voelde goed. Na verloop van tijd kwam het gevoel dat hij toen der tijd verdovende middelen heeft toegediend gekregen om rustig te blijven. We hebben samen deze middelen uit geblazen en dat gaf ruimte.

VIERDE BEHANDELING CARLOS

3 keer zelf geoefend. Heeft de laatst week slecht geslapen, moeilijk met zich zelf gehad.

Bij Sacrum ontstond veel beweging en bij de buik was er veel beweging er gebeurde heel veel. Met het rotsbeen de woebel gedaan en de loodgieterstechniek bij de oren. Er ontstond veel ruimte. Bij de hypofyse zakte hij in diepe ontspanning. Toen zijn we naar het alarmsysteem gaan kijken, dat stond op 8. Door de ontspanning via de hypofyse zakte het naar 6. Bij de vraag wat is de ideale stand voor jouw alarmklok, was dat 5. Bij de vraag: 'waarom niet lager', gaf hij aan boosheid te voelen naar zich zelf toe. Die zat in de borst, maar die kwam meteen vrij bij het benoemen ervan. Toen kwam het 4 jarige jongetje naar voren, die helemaal verward en verdeeldheid voelde. Het gezin was uit elkaar gevallen. Dat zat in de buik. Dit hebben we uitgeblazen. Toen kwam het 7 jarige jongetje naar voren, daar zat valse trots. Dat was iets moeilijker om los te laten. We hebben de valse trots eerst in zuiver wit licht gezet. Daarna kon hij het uitblazen. Uiteindelijk stond de alarmklok op 3. Er kwam een zeer tevreden man van de tafel.

Deze man gaat door met het volgen van cranio sessies voor dyslecten.

Conclusie

Vroegere leermethodes werkten vooral van buiten naar binnen. Men probeerde nieuwe vaardigheden erin te proppen door veel trainen. En richtte zich hierbij vooral op het ontwikkelen van taalvaardigheden maar niet op andere gebieden die ondersteunend zouden kunnen zijn.

Mensen met dyslexie ervaren vaak geen verbinding met zichzelf en de buitenwereld. De vroegere leermethodes hielden zich daar niet mee bezig. Met het onderzoek dat ik heb uitgevoerd is de methode meer van binnen naar buiten. De oefeningen zijn vooral gericht geweest op het verbinden met jezelf, waardoor ruimte ontstaat voor rust en overzicht. Dat zijn basisvoorwaarden om te kunnen leren. Als aan die basisvoorwaarde voldaan is, is het mogelijk om nieuwe vaardigheden aan te leren. Dit geldt voor kinderen als volwassenen.

Verder blijkt dat regelmatig falen een negatieve spiraal kan veroorzaken, waardoor men blijft falen. Door het toepassen van cranio is het (naast de rust en de ruimte om te leren) ook mogelijk om deze spiraal bewust te krijgen en te onderbreken. Dus door het oplossen van de energiecyste ontstaat ruimte voor positieve invulling.

Voorbeelden van resultaten die nu al merkbaar zijn:

- Minder woede. Er is minder frustratie, waardoor het minder nodig is om af te reageren.
- Vrijer en blijer voelen.
- Meer verbinding naar zichzelf.
- Betere resultaten op school.
- Betere concentratie.
- Meer zelfverzekerd.
- rustiger.
- kinderen zijn meer gaan lezen.
- Meer verbonden met de omgeving.
- zelfredzaamheid.

E I N D C O N C L U S I E

Oefenen maakt dat men zich de vaardigheden letterlijk eigen maakt. Hierdoor wordt het meer van hunzelf. Het doet een beroep op hun eigen verantwoording. Dit blijkt essentieel want ik heb door dit onderzoek gemerkt dat dyslexie niet verdwijnt. De vaardigheden blijken onderhouden te moeten worden. Door regelmatig oefenen gaat energie, prikkels en informatie beter stromen maar het blijft onderhoud vragen.

D A N K W O O R D

Aan Jessica de Vries en Cosmas Weeber die mij hebben geholpen met het type en nakijken van de scriptie. Zonder hun zou deze scriptie onleesbaar zijn geweest met mijn dyslexie.



Literatuurlijst

INTERNET

Dyslexieweb.nl

Dyslectiewegwijzer.nl

Wikipedia.nl

van Dale.nl

BOEKEN

Gave van dyslexie	-Ronald D. Davis
Cranio Sacraal zelfbehandeling	-Daniël Agustoni
Succes door bezieling	-Caroline Bont
Scriptie	-H.P. Wiessenberg
Sleutel tot zelfbevrijding	-Christiane Beerlandt
Wij zijn ons brein	- Dick Swaab
Talking to the alarm clock	-Yvonne I. Romar
Oogwerk	-Peirsman cranio sacraal academie

CONTACTGEGEVENS

Nicole Goezinnen, Zijkanaal F West, 1165 MZ Halfweg. 020-6822374
n.goezinnen@planet.nl

Bijlage

UIT HET BOEK VAN CHRISTIANE BEERLANDT

Dit stukje sprak mij zo aan, het heeft zo'n andere kijk op dyslexie, dat ik het in mijn scriptie wilde opnemen:

Dyslexie, problemen bij lezen en schrijven door een 'anders' functioneren van de hersenen (moeilijkheden om de verbinding te leggen tussen de klanken van gesproken woorden en de letters van geschreven woorden), zonder aantasting van de hersencapaciteiten (zoals bewezen is door illustere dyslectici als Einstein, da Vinci, Mozart, Beethoven, Picasso, Rodin ...)

Dyslexie is geen ziekte, maar heeft veeleer te maken met heel welbepaalde, specifieke wegen die de hersenen maken ten gevolge van een bepaald karakter, een bepaalde (zij het onbewuste) ingesteldheid in het leven, overtuigingen omtrent het leven.

Het gaat hier om een drang van de mens tot innerlijke bevrijding, om helemaal trouw te zijn of te worden aan de hoogst unieke, oorspronkelijke, eigen Natuur, zonder compromis!

Deze mens kent heel goed de TAAL, maar verlangt niet om in "woorden en woordjes" te leven, te spreken, te communiceren, wel in ZIJN TAAL. Houdt hij zich hier aan, dan weet hij in zijn diepste ZELF wel dat diegenen die op zijn golflengte staan hem goed zullen verstaan! De hersenen van een "dyslecticus" zijn wel degelijk afgestemd op taalgebruik, maar niet op de woorden-taal zoals onze maatschappij die vooropstelt als zijnde een "must" voor iedereen. Onbewust wenst deze mens slecht de ESSENTIE van dingen te zien en naar essentie te communiceren. Jammer genoeg dringt de maatschappij de mens van kindsbeen af DIT taalgebruik op, zonder rekening te houden met andere communicatiemogelijkheden, waardoor veel oorspronkelijkheid van het kind verloren gaat.

Wanneer men bij dergelijke mensen een "organische" wat men noemt "afwijking" van bepaalde hersendelen vaststelt, dan is deze "afwijking" niet de OORZAAK, maar het GEVOLG

van de dyslectische geestesgerichtheid van deze mensen, die hun hersenen zodanig besturen dat die er anders gaan uitzien dan deze van de niet-dyslectische mensen. Het gaat hier niet om abnormaliteit, noch om een ziekte, maar om een bepaalde constructie die het gevolg is van de "speciale" geaardheid van het individu.

Vaak gaat het hier om eigengereide of eigenzinnige mensen, die HUN ORIGINELE weg willen volgen. En dit is goed voor wat betreft de ontwikkeling van de eigen Natuur in al haar mogelijkheden, de creativiteit, de originaliteit en de talenten.....

Echter, zij zullen hun taal en hun willetje niet mogen opleggen aan anderen. Dyslexie houdt immers soms ook in: niet goed willen of wensen te horen wat de andere, of wat de leestekst op zijn of haar manier te vertellen heeft. Men wil liever ZIJN versie of de EIGEN manier opdringen of tenminste toch voorrang verlenen boven deze van de buitenwereld. Niet altijd, maar vaak gebeurt het dan dat men wordt "gedwongen" te lezen zoals het er staat... een machtsstrijd kan zich ontwikkelen, een weerstand tegenover de "opgedrongen" leesles, een weigering om de dingen te lezen zoals ze er staan. (Het gaat hier natuurlijk om een onbewust proces).

Dit komt voor bij mensen die in feite volledig willen bouwen op de Autoriteit van zichzelf (en dit op zich is heel goed), maar wat hierbij soms komt kijken (in extreme zin), en dat is niet meer zo goed, is dat deze mensen niets meer wensen te horen, niet meer wensen te luisteren naar een ander, ja soms liever de "baas" zouden zijn over anderen. Zij zouden zelfs hun wil aan de natuur kunnen opleggen, zodat zij slechts zien wat zij willen zien en geen "objectieve" waarheid of gegevens meer kunnen noteren. Hen zal duidelijk gemaakt worden dat zij best wel hun originele dromen in creativiteit mogen uitleven.... , maar dat zij moeten rekening houden met de andere mensen, met de aard van de dingen op zich. Zij roepen onbewust situaties op waarbij hen wordt duidelijk gemaakt dat het er in het leven helemaal niet op aan komt om de eerste, of de beste te zijn om uit te blinken of een fier imago op te houden naar de buitenwereld toe...; om dit in zichzelf volledig af te bouwen, kunnen zij omstandigheden naar zich halen waarbij zij schaamte voelen of machteloosheid, of waarbij zij worden uitgelachen om hun dyslexie. Het komt er op aan een waardebesef te ontwikkelen, een fierheid om hun authentieke Zijn, en geen imago of machtsbeeld, begeerten te laten gelden die slechts gericht zijn op uiterlijke prestaties.

Schitterend bij deze mensen is dat zij eigenlijk diep in zichzelf op een hoogst unieke wijze wensen te evolueren en tot originele bevindingen, ja ontdekkingen kunnen komen, zonder dat zij zullen geremd worden door datgene wat anderen hen willen opdringen. Hun zelfkern stuurt de hersenwerking op een dusdanige wijze waarbij dyslexie optreedt, omdat deze mensen eigenlijk tot de ESSENTIE van de dingen wensen te komen, tot het essentiële begrip, tot essentiële communicatie, zonder daarom nog te moeten luisteren naar wat iets of iemand anders buiten hen te vertellen heeft. Inspiratie en creativiteit zoeken op een zeer individuele wijze hun weg, waardoor soms geniale zaken via intuïtieve en rationele kronkelingen kunnen ontwikkeld worden.

In dyslexie schuilt vaak een (onbewust) verzet tegen het nog langer de voorschriften en regels volgen van de "maatschappij" van de opvoeders... : "men zal het zelf wel uitzoeken". Anderzijds schuilt hierin tenslotte het gevoel van onvermogen, ten gevolge van het "ik wil niet meer", om de andere nog te gaan verstaan of te gaan lezen zoals die andere dat zou willen.

De eigenzinnige wijze om zichzelf te willen ontwikkelen is niet goed meer wanneer dit gepaard zou gaan met Eigenwijsheid en IJdelheid, met "ik ben de baas" en "ik weet alles best" : wanneer dyslexie gepaard gaat met deze karakteristieken –en dit is soms wel het geval- dan kan het diepste Zelf van deze mens situaties in het leven roepen, waarbij het kind wordt vernederd of uitgelachen, zodat het meteen zal geconfronteerd worden met zijn minder fraaie karakteristieken: de ijdeltuit mag nu een toontje lager zingen (omdat hij bijvoorbeeld niet kan opscheppen met: "ik ben de eerste van de klas in lezen!"). Hij heeft de les te leren de waarde IN zichzelf te vinden en het imago naar de buitenwereld toe af te bouwen.

Vaak vindt men in een kind met dyslexie een gevoel van streef-drang, zowel als van faalangst terug: beide gaan samen, beide mogen worden opgeheven... De mooiste les die men een kind kan geven, is dat het mag zichzelf ZIJN, zonder dat het dient te begeren, te willen-hebben, te presteren, want dit laatste leidt slechts tot ontevredenheid in het leven.

Een gezond EVENWICHT dient gevonden te worden: een gezonde communicatie met andere mensen is noodzakelijk; deze mens mag niet als een eenzaat in zijn "droomkasteel" gaan wonen. Eerst zal hij leren ZICHZELF te begrijpen en in eerlijke communicatie met zichzelf te staan, dan zal hij leren ook met de anderen in een gezonde communicatie te

traden. Hij zal de les te leren hebben ook anderen te begrijpen in HUN taal, zonder zichzelf en de eigen aard daarbij te moeten verraden: hij moet helemaal niet gaan lezen en schrijven zoals de anderen. Hij zal leren tot WARE communicatie komen met zijn diepste ZELF, met de anderen: op een misschien andere, eigen, persoonlijke wijze in communicatie treden met andere mensen! Hij is hierdoor niet meer of minder waard dan de anderen.

Het is nodig voor deze mens dat hij stevig met de voeten op de aarde, in de concrete realiteit staat, zonder dat hij zijn verbeeldingskracht en zijn originaliteit moet prijsgeven! De mens hoeft nooit mee te lopen in een verziekte maatschappij; het is de hoogste tijd dat schoolsystemen ruimte vrijmaken voor andere communicatievormen dan de officiële geijkte en aanvaarde vormen. Het is op zich geen gezond gegeven dat in een maatschappij iedereen MOET kunnen lezen en schrijven zoals DE (een of andere culturele) norm dit voorschrijft. Deze mens met dyslexie heeft helemaal geen handicap en is niet ziek, doch onze westerse maatschappij lijdt aan eng geestigheid en bloedarmoede. Het spreekt vanzelf dat, wanneer men geen gezond evenwicht nastreeft, en gaat overdrijven, hetzij in de ene zin (het kind forceren), hetzij in de andere zin (het kind zijn eigen willetje laten door-drijven in alles, zonder dat hij rekening houdt met de anderen, met de realiteit, zonder dat hij een keer echt "luistert"), moeilijkheden zich kunnen voordoen in de opvoeding: maar dit heeft dan niets te maken met "dyslexie" op zich.