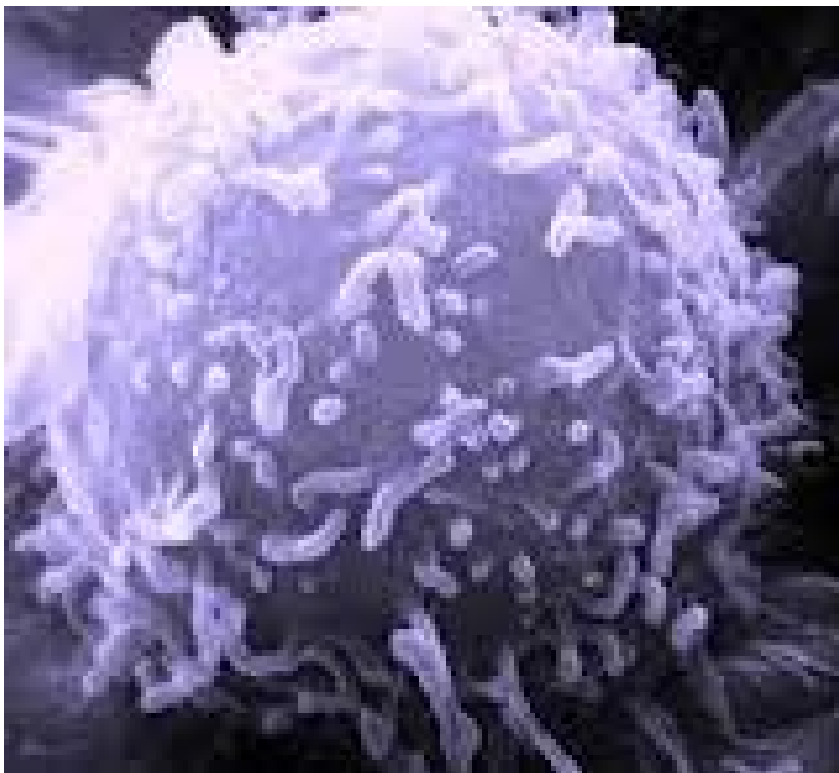


Een zoektocht/onderzoek naar:

Wat gebeurt er tijdens een cranio- sacraal sessie?

Mijn ervaringen als cliënt, student en als therapeut.

We leven in een oneindige ruimte waarin alles mogelijk is en niets is heilig.
(of alles is heilig)



lymfocyt

Scriptie van Roos Kol

Vaak vergeet ik dat ik "niet weet".

Voorwoord:

Mijn eerste kennismaking met cranio-sacraal was bij Henny Martens een osteopaat. Hij heeft bij het Upledger instituut Nederland (UIN) verschillende cranio-sacraal modules gevolgd.

Door kijken, waarnemen en zichzelf onderzoeken heeft hij een eigen manier van behandelen ontwikkeld.

Ik heb veel sessies bij hem gehaald en naar mijn inzicht doet hij hoofdzakelijk cranio-sacraal bij zijn cliënten zoals wij dat op de Peirsman Cranio Sacraal Academie ook doen.

Mijn allereerste sessie bij hem, maakte een diepe indruk op mij.

Hij bracht mij eerst tot rust door zijn duimen op mijn heiligbeen en de vingers op mijn heupen te leggen terwijl ik op een krukje zat. Ik voelde mij zakken in mijn lichaam.

Vervolgens vraagt hij mij op de tafel te gaan liggen. Hij begon met zijn handen neer te leggen bij mijn enkels/voeten enz. Op een gegeven moment legt hij zijn handen op mijn schouders of bij mijn sphenoid (weet ik niet meer) en ik zie en voel allemaal kleine engeltjes via mijn hoofd en langs mijn nek en schouders bij mij naar binnen komen vliegen.

Dit was een bijzondere ervaring.

De osteopaat vroeg mij: "wat gebeurt er". Ik dacht, ik ga niet zeggen dat ik allemaal engeltjes naar binnen zie komen vliegen. Hij denkt dat ik gek ben. Toen benoemde hij het, door te zeggen, dat hij allemaal liefde naar binnen voelde stromen.

Hier wilde ik meer van weten.

Wat gebeurt hier?????

Met dank aan:

Mijn levenspartner en geliefde Kees Middelweerd voor alle ondersteuning tijdens de opleiding en voor de opmerkingen bij het lezen van mijn scriptie.

Sjoerdje Koopmans mijn eerste proefpersoon na mijn ziekte, die nog steeds zo nu en dan een sessie komt halen en mij inspireert.

Ben Kokken één van mijn eerste klanten die al zo lang komt en zo lovend is.

Alle docenten, assistenten en Caroline v. d. Sluis van de Peirsman academie
En in het bijzonder Etienne Peirsman en Ingeborg Teeken.

Mijn vaste cranio-sacraal studie maatje Sonja Scheltes.

En allen waarmee ik geoefend heb:

Catharina Boot
Agnes Java
Cisca van der Straaten
Marlien Schenk
Ineke Heydenrijk
Ernst van der Zee
Aida Mast

Inhoudsopgave:

Voorwoord	Blz. 2
Inleiding	Blz. 5
Hfst. 1 Het zelfonderzoek en ik als therapeut.	Blz. 6
1.1 Mijn zelfonderzoek	Blz. 6
1.2 Tijdens de cranio-sacraal opleiding	Blz. 8
Hfst. 2 Het zelf genezend vermogen.	Blz. 11
2.1 Het immuunsysteem	Blz. 11
2.1.1 De organen van het immuunsysteem (IMS)	Blz. 12
2.1.2 De afweercellen van het IMS	Blz. 13
Schema cellen	Blz. 15
2.1.3 Het lymfatische stelsel	Blz. 16
2.2 Storingen in het immuunsysteem	Blz. 16
2.3 Hoe gebruiken wij onszelf genezend vermogen	Blz. 17
Hfst. 3 De sessie.	Blz. 21
3.1 De voorbereiding	Blz. 21
3.2 Het begin	Blz. 21
3.3 De sessie	Blz. 23
3.3.1 Voelen, waarnemen via mijn lichaam en ingevingen	Blz. 24
3.4 De afronding	Blz. 26
Afbeelding verticale structuur	Blz. 27
3.5 In mijn praktijk	Blz. 28
3.6 Wat van invloed kan zijn op een sessie	Blz. 30
3.6.1 Kwaliteiten van de therapeut	Blz. 30
3.6.2 Mogelijke valkuilen	Blz. 31
Hfst. 4 Wat gebeurt er?	Blz. 34
4.1 Een korte samenvatting van wat er gebeurt	Blz. 34
4.2 Nog wat ervaringen van cliënten	Blz. 35
4.3 Gaat het over energie	Blz. 37
4.4 Conclusie	Blz. 38
Noten	Blz. 39
Literatuur en websites	Blz. 41

Inleiding:

Op de Peirsman Cranio Sacraal Academie ben ik begonnen met de eerste drie modules.

Het voelen van het cranio-sacraal ritme was een van de eerste opdrachten. Ik voelde energie omhoog en omlaag stromen, maar het midden ritme - naar buiten en naar binnen - nee dat voelde ik niet.

Ik kon beter voelen als ik mijn handen boven een lichaam hield, zonder aanraken. Als ik het lichaam aftastte met mijn handen zo erboven, voelde ik waar blokkades zaten. Ik haalde vaker op die manier bij iemand bijv. hoofdpijn weg. Misschien moest ik toch een andere opleiding zoeken waarbij in de energetische lagen wordt gewerkt rond een lichaam.

Ik werd ziek. Ik had een ontstoken zevende hersenzenuw (nervus facialis). *Deze zenuw geeft motorische prikkels aan de spieren van de gezichtsuitdrukking. Door de ontsteking zwelt de zenuw op in het schedelbeen (canalis facialis). Dit leidt tot een parese (zwakte) of verlamming van de aangezichtsspieren. De zenuw loopt door het foramen stylomastoideus (zie blz. 13, 38 De atlas van het menselijk lichaam. Door Professor Peter Abrahams.)*

Het gevolg was dat permanent mijn rechter oog open stond. Mijn spraak was onduidelijk aangezien de rechterkant van mijn mond verlamd was. Mijn mond kon niet meer goed sluiten. De hele rechterkant van mijn gezicht hing omlaag.

Ik ben gaan voelen en kijken waar dit voor mij mee te maken had en heb me laten behandelen door twee mensen die mij met hun handen en energiewerk hebben geholpen.

Geen antibiotica of prednison gebruikt wat volgens de huisarts absoluut nodig was.

Na een half jaar thuis zijn en veel wandelen in de natuur, was ik helemaal genezen en had ik heel wat verwerkt.

Ik heb met veel zin de cranio-sacraal opleiding weer opgepakt. Vanaf het eerste moment dat ik weer begon met cranio-sacraal kon ik de verschillende c.s.ritmes duidelijk voelen.

Mijn eerste cliënt was een vrouw die artrose had in haar vingers en tenen.

Sinds een aantal maanden deden haar heupen veel pijn. Ze zei, dat de artrose nu ook in haar heupen was begonnen.

Gelijk na de eerste behandeling in okt. 2010 heeft ze nooit meer pijn in haar heupen gehad. De pijn in haar handen was afgenomen.

Wat gebeurt er?????????

Zij zelf vindt het heel belangrijk dat haar kijk op ziek zijn is veranderd. Ze is er geen slachtoffer meer van. Ze weet nu van haar zelfgenezend vermogen.

Sinds ik weer begonnen ben, stromen de cliënten vanzelf binnen.

1 à 2 cliënten per dag, meer wil ik voorlopig niet. Mijn cliënten blijken veel baat te hebben bij een behandeling en komen regelmatig terug.

Hoofdstuk 1. Het zelfonderzoek.

1.1 Mijn zelfonderzoek

Dit zelfonderzoek bepaalt in grote mate hoe ik als therapeut ben.

Hoe kan ik zonder zelfonderzoek en zonder zelfkennis, een ander kennen?

Als ik zelf niet door allerlei processen heen ben gegaan, hoe assisteer ik dan iemand anders, wanneer deze in een proces komt?

Als ik niet bij mezelf kan blijven, hoe kan ik dan bij een ander blijven?

Als ik mezelf niet kan voelen, hoe kan ik dan een ander voelen?

Hoe dieper ik kom en bij mezelf ontdek waar een pijn vandaan komt, hoe opener ik word voor het 'onverwachte' zoals dat te voorschijn kan komen bij mezelf of een ander.

Hoe meer ik ontdek dat het niet te bedenken valt, hoe opener en onbevooroordeeld ik kan wachten, kan luisteren en kijken, kan toelaten en er 'zijn'.

Bewustzijn geeft extra energie aan je intentie. Je groeit en wordt er scherper door in je sessies, zodat je sneller en makkelijker tot het maximaal mogelijke kunt komen. (blz. 3 Talking to the immunesystem uit Cell Talk van John Upledger)

Voordat ik aan de cranio-sacraal opleiding begon, heb ik veel zelfonderzoek en bewustzijnstrainingen gedaan.

Er zijn heel veel methoden tot zelfonderzoek (technieken en therapievormen).

Die kan en ga ik niet allemaal benoemen en ik ken ze ook lang niet allemaal.

Degene die ik nu nog steeds toepas zijn:

- het werk van Giep van Werven wat o.a. wortels heeft in het werk van George Iwanowitsj Gurdjieff (individuele sessies en groepswerk).
- systemisch-werk (breder dan alleen familiewerk),
- het zelf onderzoek van Byron Katie,
- de boeken en zelfonderzoeksmethode van Jed McKenna ,
- cranio-sacrale therapie.

De ene methode sluit de andere niet uit, het ondersteunt en verdiept elkaar. (Dit geldt voor deze bovenstaande methoden).

Ik heb nu twee heel waardevolle middelen tot mijn beschikking: de cranio-sacraal sessie en het systemisch-werk (zie noten) die ik beide in de cranio-sacraal sessies die ik geef op de tafel gebruik. Ze gaan heel goed samen.

Heel belangrijk in mijn zelfonderzoek is:

Waarnemen, wat gebeurt er? Wordt ik geraakt? Wat in mij wordt geraakt?

Alles wat mij raakt is van mij. Ik laat de emotie, de pijn toe. Ik onderzoek het, stel vragen aan mijzelf.

Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn emoties. Ik ga deze niet projecteren op een ander. De ander is niet de veroorzaker van mijn pijn. Ik heb geleerd om te gaan met mijn pijn.

Wat iemand anders ook doet of zegt en of dat nu wel of niet klopt of waar of niet waar is, het 'geraakt zijn' en de bijkomende emoties zijn van mij.

Zo kom ik pijnen tegen die vaak al héél lang spelen, overlevingspatronen, overtuigingen, ideeën, geloven, enz. enz. Deze krijgen nu de kans gevoeld, verwerkt en losgelaten te worden.

Er zijn vijf stappen die leiden tot loslaten. Deze methode is universeel en gaat altijd en overal op. We nemen de angst als voorbeeld.

1. **Erken** dat het jouw angst is.
2. **Herken** waar de angst vandaan komt. Je neemt hem waar in het nu maar hij kan een relatie hebben met het verleden of met de toekomst. Het gaat erom dat je durft te onderzoeken waar die angst vandaan komt. Er is een keer een gebeurtenis geweest in je leven waarvoor je bang was en die nu je angst weer activeert.
3. **Ontmoet**. Ga de ontmoeting met je angst aan. Let wel, niet moeten maar ont-moeten. Dat betekent daadwerkelijk in contact treden met dit element. Het doorwrochten, erin wroeten, het aan alle kanten bekijken, er niet voor weglopen.
4. **Sluit vrede** met je angst. Dat is een proces op zich dat je niet kunt bedenken. Je sluit vrede omdat die vrede in jezelf plaats vindt. Dat is geen handeling, maar een gebeurtenis. Vanuit vrede kun je afscheid nemen. Dan kom je tot het besef dat je de angst niet meer nodig hebt. Je kunt niets loslaten door het een schop te geven, door in het verzet te komen of door het te negeren.
5. **Neem afscheid** van je angst. (Net zo als dat je afscheid neemt van een goede vriend.)

Zo transformeer je de ene energie naar de andere: van angst naar moed. Moed is de angst onder ogen durven zien. Zo transformeer je haat naar liefde, passie naar compassie. Dit is een stromend proces. Energie kan alleen stromen als er twee polen zijn. Laat toe wat er is. Als je het proces stilzet valt er niets te transformeren omdat de beweging, die maakt dat je van de ene kant naar de andere kunt komen, dan stopt. (blz. 59, 60 Een korreltje vertrouwen en een halve gram moed. Glep van Werven)

Ik ervaar de impact hiervan die het heeft op mijn leven.

Door op deze manier te werken met mijzelf, kan ik steeds beter voelen en zien wat er in mij plaats vindt en in mijn omgeving.

Ik zie steeds minder door een gekleurde bril of vanuit de pijn of de verwachting. Ik plak steeds minder plaatjes op wat er met mij gebeurt of wat om me heen gebeurt. Ik kan steeds beter zien en voelen wat er werkelijk aan de hand is. Er is bijv. geen schuldvraag meer of een wijzen naar de ander. Steeds minder oordelen. Er is een gebeurtenis en die mag verwerkt worden. Er is wat er is en daar kijk ik naar.

De chaos valt uiteen in zichtbare en hanteerbare onderdelen.

Ik ga herkennen waar iets vandaan komt en krijg in de gaten waar het mee te maken heeft.

Mijn geest verruimt, mijn denken kan ik doseren, beter gebruiken en verstillen. Ik word eigen baas, authentieker.

Ik bestuur meer en meer mijn lichaam en mijn leven i.p.v. bevangen te worden en te worden overgenomen door emoties, overtuigingen, ideeën of dat ik aan het napraten ben.

Met andere woorden: 'Ik ben minder een speelbal van mijn denken en emoties geworden. Ik identificeer mij er steeds minder mee en kan er naar kijken.'

"Het is een hele kunst om vanuit je gevoel te leven. Vanuit je gevoel kun je handelen, maar dat handelen is autonoom, dat komt uit je zelf, niet vanuit de beweging. Jij bent zelf de oorzaak van de beweging en niet andersom. Op het moment dat we in de emotie vastslaan, houdt deze ons als het ware van het gevoel af. Toch kom je eerst je emotie tegen voordat je bij je gevoel kunt komen. Veel mensen slaan vast in de emotie omdat het zo lekker is. Het pierenbadje is onderdeel van het zwembad maar als je steeds in het pierenbadje blijft wachten omdat het daar zo lekker warm is, blijft het diepe buiten je bereik.

Voor emoties geldt hetzelfde advies als voor alle andere dingen die je tegenkomt. Sta ze jezelf toe, want alles wat je tegenhoudt gaat niet weg. Blijf betrokken bij jezelf, blijf waarnemen wat die emotie met je doet. Ga niet mee in de beweging, laat je niet meevoeren. Als het buiten windkracht tien is en het regent, is het niet handig om een paraplu te ontvouwen. Blijf dan gewoon staan en laat je niet meesleuren. Bij emotie gaat dat precies zo. De dunne draad tussen gevoel en beweging staat strak en is uiterst breekbaar."
(blz. 64 'Een korreltje vertrouwen en een halve gram moed.' Giep van Werven)

1.2 Tijdens de cranio-sacraal opleiding is het oefenen op elkaar heel belangrijk om alle grepen te leren, om zelf te voelen en om te ervaren wat er kan gebeuren.

We leven hier op aarde in de materie, in een lichaam. In het lichaam ligt alles opgeslagen. Zowel wijsheid als onverwerkte gebeurtenissen.

Alle verstoringen in het lichaam worden weerspiegeld in de durale en de fasciale structuren die het cranio-sacraal systeem uitmaken. Zij veroorzaken de onevenwichtigheid of de asymmetrie van dit systeem. En op dezelfde wijze wordt elke onevenwichtigheid of beperking, om het even waar in het cranio-sacraal systeem, weerspiegeld door het veroorzaken van belasting, spanningen en dysfuncties in de daarmee geassocieerde zones van het lichaam.

Bij wijze van voorbeeld:

De bindweefsels kunnen aangetast zijn ten gevolge van een operatie, een aanhechting, een uitwendige kwetsing of door inwendige ontstekingen. Een van de meest voorkomende en diepste hoofdletsels (trauma) is het geboortetrauma, te wijten aan de drukking en distorsie van de schedel tijdens het geboorteprocess.

De membranen zelf kunnen aangetast zijn door ontsteking of beschadiging, meningitis (Meninges is de buitenste laag van een drievoudig vlies, dat het

centraal zenuwstelsel omhult), door lumbale punctie, door kwetsuur of operatie van het ruggenmerg, of door een neurologische irritatie op het punt waar de Dura Mater verlaat of er in komt.

Ook emotionele factoren kunnen de bewegingen van het cranio-sacraal systeem beïnvloeden. Allerlei emotionele toestanden van depressie tot hyperactiviteit en al de daar tussen liggende kleine variaties in het dagelijkse leven kunnen geïdentificeerd worden door het voelen van het cranio-sacraal systeem.

Door te leren zich in te stellen op het cranio-sacraal systeem kan de balanser (therapeut) een mogelijkheid ontwikkelen om elk aspect van de toestand van de cliënt te evalueren. Door het leren vrijmaken van belemmeringen en door de onevenwichtigheid van ritme en symmetrie van het cranio-sacraal systeem te herstellen kan de balanser een brede waaier van aandoeningen op een fundamenteel diep niveau behandelen.

Het belangrijkste doel van een cranio-sacraal behandeling is het vrij doorstromen van het cerebrospinaal vocht te bewerkstelligen. Om dit vrij doorstromen van het cerebrospinaal vocht te realiseren is het nodig een los zittend membraan systeem te ontwikkelen. En om deze vrije beweeglijkheid van het membraan systeem te realiseren is het nodig de vrije beweeglijkheid te verzekeren van de beenderen en de bindweefsels die gehecht zijn aan en verbonden met het membraan systeem.

Dit proces van behandeling pleegt geen inbreuk op het lichaam, legt niets op maar werkt steeds door de eigen helende krachten die in het lichaam aanwezig zijn te stimuleren. (blz. 59, 61, 61b cranio sacraal basiscursus)

Een Cranio-sacraal behandeling helpt bewust te worden van wat er verstoord is of van wat er opgeslagen ligt in het lichaam. Door de bewuste aanraking van het lichaam, gaat degene die op de tafel ligt voelen wat er allemaal in zijn of haar lichaam gaande is.

In eerste instantie wordt vaak onrust ervaren en vervolgens de diepe ontspanning die door de aanraking ontstaat. Men leert weer werkelijk te voelen.

Mensen kunnen er lange tijd van overtuigd zijn dat ze voelen. Pas als ze daadwerkelijk fysiek gaan voelen wordt het ze duidelijk dat ze tot dan toe in hun hoofd zaten. Je kunt iemand die in zijn denken zit niet vertellen hoe hij moet gaan voelen. Je kunt iemand wel oefeningen geven waardoor hij dat kan ervaren. (Blz. 62 Giep van Werven)

Als iets wat opgeslagen ligt in het lichaam, in het bewustzijn is gekomen, kan het opgeruimd worden. Soms is het ook genoeg als de overtollige energie, de kou, de hitte, de schokken enz. loslaat zonder te weten waar het vandaan komt.

Het oefenen op elkaar, door om de beurt therapeut en cliënt te zijn, is essentieel. We luisteren en geven elkaar feedback. Hoe is het contact, hoe is de druk, hoe voelt het, wat kwam je tegen, hoe was de begeleiding, gaf of kreeg ik genoeg ruimte enz.

Een voorbeeld: tijdens een oefensessie lag ik op de tafel maar ik kon mijzelf niet voelen. Door aan mijn behandelaar te vragen of zij iets meer afstand met haar lichaam (energie) van mij wilde nemen, kon ik onmiddellijk mijzelf weer voelen. Zij deed zo goed haar best dat ze met haar goed bedoelde intentie helemaal in mijn ruimte was gaan zitten.

Door deze ervaring weet ik nu hoe groot mijn invloed op de cliënt kan zijn als ik de afstand tussen mijzelf en mijn cliënt niet in de gaten blijf houden.

Het leren vertrouwen op wat je als cliënt voelt en ziet en wat je als therapeut/begeleider voelt en ziet en dit benoemen of bespreekbaar maken, brengt veel helderheid.

Luisteren naar de cliënt en naar jezelf als therapeut is heel belangrijk. Het vraagt een grote fijngevoeligheid die zich steeds verder ontwikkelt tijdens de opleiding. Door veel te oefenen op collega's, door veel mensen te behandelen en door het altijd doorgaande zelfonderzoek, leer ik steeds meer over mezelf en over mezelf als therapeut. Er ontstaat rust, ruimte en helderheid.

De cliënt/ therapeut communicatie begint op onbewust niveau. Dan dringt ze gewoonlijk door tot het bewustzijn van de therapeut. Vervolgens probeert de therapeut de cliënt te helpen een gewaarwording van de informatie te ontwikkelen. Want zodra de informatie het bewustzijnsniveau van de cliënt bereikt, kan hij iets verstandigs aan het probleem gaan doen. Wanneer het proces van zelfontdekking resulteert in echte zelfhealing, kan dit al dan niet tot genezing, d.w.z. het opheffen van de symptomen leiden. Want ware healing gaat dieper dan de symptomen, men leert zijn ware identiteit en levensdoel echt kennen. Daarom betekent healing soms dat je de rest van je leven in een rolstoel moet doorbrengen, als je op die manier je levenstaak het best ten uitvoer kan brengen. Je kunt 'geheeld' zijn al kom je niet meer uit je rolstoel, wanneer je erkent dat dit voor jou zo heeft moeten zijn.

Zo kan healing je ook doen beseffen dat het goed is om te sterven. Het kan betekenen dat de problemen en conflicten waar je in dit leven voor kwam te staan, opgelost zijn en dat je nu vrij bent om deze omgeving te verlaten. Dus een therapeutisch proces geeft ons niet noodzakelijkerwijs gemak, rust, spierkracht, een lang leven of een van die andere zaken die de westerse geneeskunde als bewijzen van genezing ziet. Een juiste therapie geeft de individuele cliënt een helder inzicht in wat hij of zij moet doen en ook de kracht en de integratie van geest, lichaam en ziel omdat te doen. Het doel van de therapie is het uitbannen van waanideeën en zelfmedelijden en de cliënt helpen zijn eigen weg in het leven te vinden, waardoor hij verder kan groeien. (blz. 5,6 Talking to the heart)

Hoofdstuk 2. Het zelfgenezend vermogen.

Het zelfgenezend vermogen is een weinig begrepen en weinig onderzocht fenomeen. Er worden naast fysieke oorzaken tal van mogelijke invloeden op het zelfgenezend vermogen aangewezen waaronder gedachten, gevoelens en emoties, stress, voeding en bijv. ook aardstralen.

Zie bijv. de psychoneuro-immunologie, het placebo-effect, het nocebo-effect en het repelsteeltje-effect.

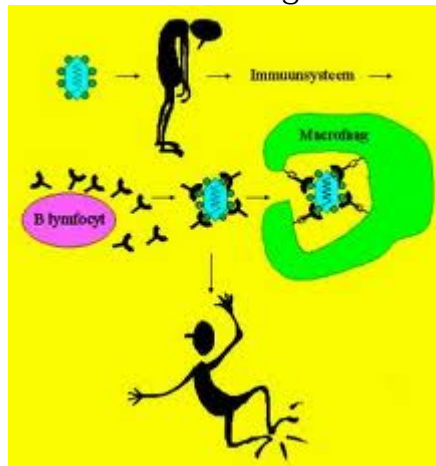
Hoewel de oorzaken van het tekort aan zelfgenezend vermogen niet goed zijn onderzocht en niet goed worden begrepen, zijn er wanneer het zelfgenezend vermogen tekort lijkt te schieten, verschillende therapievormen die het zelfgenezend vermogen op diverse manieren proberen te ondersteunen. Volgens Dr. S. Horsten en Dr. K. Riepma doen alle therapieën (regulier en complementair) over het algemeen niets anders dan **het zelfherstellend vermogen van het lichaam stimuleren of ondersteunen**.

Het zelfgenezend vermogen ofwel het immuunsysteem lijkt afhankelijk te zijn van **probleemherkenning** en het hebben van een **adequate responsmogelijkheid**.

Bij kanker bijv., herkent het lichaam de kanker niet als lichaamsvreemd. (Wikipedia).

2.1 Het immuunsysteem.

Ons immuunsysteem verdedigt ons tegen indringers die ons ziek kunnen maken. Het heelt ons lichaam als we ergens een wond hebben (bloedplaatjes). Het vervangt oude cellen voor nieuwe en ruimt de resten op. Af en toe worden we ziek. Meestal gaat het vanzelf weer over zonder dat we



bewust ingrijpen.

De mens is zich meestal niet bewust van, wat er in zijn/haar lichaam allemaal plaats vindt. Veel gebeurt onbewust. De wijsheid die in ons lichaam ligt is heel groot.

Het is een systeem dat geweldig mooi in elkaar zit en als het gewoon zijn werk kan doen is er niets aan de hand.

Het immuunsysteem, is het verdedigingssysteem van het lichaam met als doel indringers of veranderde eigen cellen te bestrijden. Synoniem is weerstand.
(www.encyclo.nl/begrip/immuunsysteem)

Hieronder een korte bespreking van het immuunsysteem (IMS) op fysiek niveau. Dit stuk is geschreven vanuit de module Talking to the immunesystem en vanuit www.stamcel.org.

Het immuunsysteem (IMS) is een grote onderneming, met enkele miljarden employees verspreid over het hele lichaam. Het kan niet zonder een hiërarchische organisatiestructuur. In medische kringen wordt het IMS vaak omschreven als een reusachtig leger. Het is nog het best te vergelijken met een omvangrijke hulp-, controle- en veiligheidsorganisatie voor het lichaam. In geval van nood beschikt het IMS over soldaten die als 'mobiele eenheid' politionele en militaire taken verrichten; verder zorgt het voor veiligheid aan de grenzen, ruimt op en recyclet. De meeste van zijn employees voeren zijn taken uit in de lichaamsweefsels (bijv. de huid). Een deel komt in de bloedbaan, waar zij patrouilleren/circuleren en als witte bloedlichaampjes (die zich kunnen omvormen tot een variëteit van immuuncellen) naast de rode bloedlichaampjes gemakkelijk te herkennen zijn.

Ziekteverwekkers kunnen op elke plaats van het lichaam binnendringen, het is daarom handig dat de organen van het afweersysteem (IMS) over het hele lichaam verspreid zijn.

2.1.1 De organen van het immuunsysteem (IMS):

- **De thymus** ligt direct op het hartzakje in het midden van de borst. Deze vormt het hoofdkwartier van de specifieke IMS afweer. In de kinderjaren is zij het grootst (zo groot als een handpalm en bestaand uit twee kwabjes) en het actiefst. In deze periode vinden immers de meeste eerste contacten met ziektekiemen plaats.

De thymus is de universiteit voor alle immuuncellen en bevat een bibliotheek, een opleidingscentrum en een laboratorium. Als er nieuws in het lichaam wordt gevonden, wordt het eerst gecontroleerd in de bibliotheek. Als het daarin voorkomt dan worden de betreffende T-cellen die dat type antigeen vernietigen er door de thymus op uit gestuurd. Als het daar niet in voorkomt wordt het meteen naar het lab gestuurd om te kijken hoe het vernietigd kan worden. De nieuwe gegevens worden in de bieb geplaatst van het opleidingscentrum. Deze info blijft bewaard en zo weet het lichaam hoe het in de toekomst op eenzelfde antigeen moet reageren.

De thymus heeft ook een coördinerende taak. Zij kan opdracht geven om versnelt meer witte bloedlichaampjes (bijv. T-lymfocyten) te maken.

De T-lymfocyten worden vooral in het beenmerg gemaakt en gaan dan eerst naar de thymus. Deze T-lymfocyten bewaken en coördineren de afweer tegen ziektekiemen en vormen dan ook een zeer gespecialiseerd keurkorps.

- **De milt**, een vuistgroot orgaan links achter en onder het middenrif, doet dienst als fuik in de bloedbaan. Het heeft dezelfde structuur als een

lymfeknoop. De milt maakt deel uit van het IMS en speelt daarnaast, als fabriek en kazerne voor witte bloedcellen, een belangrijke rol bij de samenstelling van het bloed. Ten behoeve van het bloedvatstelsel kan de milt zo nodig ook rode bloedlichaampjes produceren. Zij deed dit vooral toen we jong waren, Zij filtert en slaat ongewenste metalen (ijzer en kwik) op en verwijdert de resten van rode bloedlichaampjes.

Kopieën van de antigenen worden geproduceerd door de milt voor educatieve doeleinden en gaan vanuit daar door het gehele lichaam. Deze informatie komt ook in de lever, die als het nodig is ook anti-lichaampjes (immuunglobulinen) gaat produceren.

De milt is een belangrijk deel van het immuunsysteem die je niet zomaar kan missen.

- **De lever** produceert dus antilichamen die specifieke antigenen neutraliseren. Via het bloed ontvangt de lever ook antigeen materiaal voor uitscheiding.

De lever ontgift het bloed en maakt ook cholesterol. Cholesterol repareert aders en slagaders (als pleisters). Cholesterol dient als pleister voor het herstel van vaten in de hersenen (zoals bij Alzheimer).

Cholesterol verhindert of remt inflammaties (ontstekingen). En het is een belangrijke vetstof die gebruikt wordt bij de ombouw van de zenuwbanen (myelinisatie).

De 2 belangrijkste soorten zijn LDL en HDL.

Het LDL vervoert de cholesterol vanuit de lever het lichaam in. Onderweg kan de cholesterol echter ook in de vaatwand worden afgezet. Het HDL zorgt voor de terugvoer van de cholesterol naar de lever waarna het kan worden uitgescheiden. Een hoog gehalte aan HDL in het bloed is daarom gunstig.

2.1.2 De afweercellen van het IMS:

Geconfronteerd met schadelijke stoffen of organismen, reageren de witte bloedcellen (fagocyten = eetcellen) met een **niet-specifieke afweer**. Deze fagocyten zijn bij ieder mens vanaf de geboorte in aanleg aanwezig.

Het werk van de eetcellen noemt men de **niet-specifieke afweer**.

Overal in de weefsels, zoals in botten en lever, maar ook in de kanalen van bloed en lymfe, vindt men fagocyten (eetcellen). Zij vormen een bijzondere soort witte bloedlichaampjes.

De fagocyten eten alle vreemde cellen op die de B-lymfocyten voor hen hebben gemarkeerd (eetcellen herkennen indringers alleen wanneer deze van tevoren als zodanig herkenbaar zijn gemaakt).

Eetcellen zijn lang niet altijd op het oorlogspad, maar hebben ook taken bij de afbraak en verandering van lichaamsweefsels. Meestal doen zij dus dienst als opruimers en recyclers, tenzij ze voor de mobilisatie worden opgeroepen.

Het lichaam kan ook met een in de loop van het leven ontwikkelde afweer reageren, de **specifieke afweer**.

De specifieke afweer werkt na een eenmaal doorgemaakte kinderziekte, bijv. mazelen. Er zijn na de ziekte zoveel antistoffen voorradig, dat de verwekkers van mazelen een tweede keer geen kans hebben.

De specifieke afweer is de taak van de lymfocyten. Lymfocyten zijn witte bloedcellen die zorgen voor onze immunologische afweer.

Deze lymfocyten stammen af van een gemeenschappelijke **stamcel** uit het beenmerg. In de holten en kamers van het beenmerg bevinden zich de kraamkamers van zowel de rode als de witte bloedlichaampjes.

De stamcel maakt **B-lymfocyten** (B van beenmerg) en **T-lymfocyten** (T van thymus), deze laatste gaan eerst naar de thymus. Vanuit de thymus gaan ze naar de overige lymfatische weefsels.

De B-lymfocyten weten bij hun geboorte al wat hen te doen staat. Up to date blijven ze via het contact met dendritische cellen of via andere B-lymfocyten die al kennis hebben gekregen via bijv. lymfeknopen.

Iedere B-lymfocyt is een zelfstandige mobiele chemische fabriek. Zodra deze in werking wordt gesteld, produceert zij immuunglobuline (een soort markeringsstof). Produceert een B-lymfocyt grote hoeveelheden immunoglobuline, dan verandert hij in een plasmacel die men kan vergelijken met een sproeiwagen. Als sproeiwagen raast hij door het lichaam om alle vijandige stoffen en ziekte verwekkers te markeren.

De T-lymfocyten krijgen scholing in diverse specialisaties in de thymus, dit scholingsproces duurt 2 tot 3 dagen. De thymus heeft deze informatie in de loop van zijn leven gekregen van andere lymfocyten.

De T-lymfocyten zijn de specialisten van het lymfestelsel. Men onderscheidt drie soorten cellen: de T-helpers, de T-doders(killer) en de T-suppressoren.

De T-helpers werken onzichtbaar als undercoveragenten, besluipen verdachte indringers en nemen ongemerkt een (vinger-)afdruk van hun oppervlakte. Die vergelijken zij met het kaartsysteem met gegevens dat zij als het ware in hun vestzak bij zich dragen. Ze slaan meteen alarm, het hele immuunsysteem is dan gealarmeerd, vervolgens wordt er massaal uitgerukt door B-lymfocyten, T-lymfocyten, T-killercellen en fagocyten.

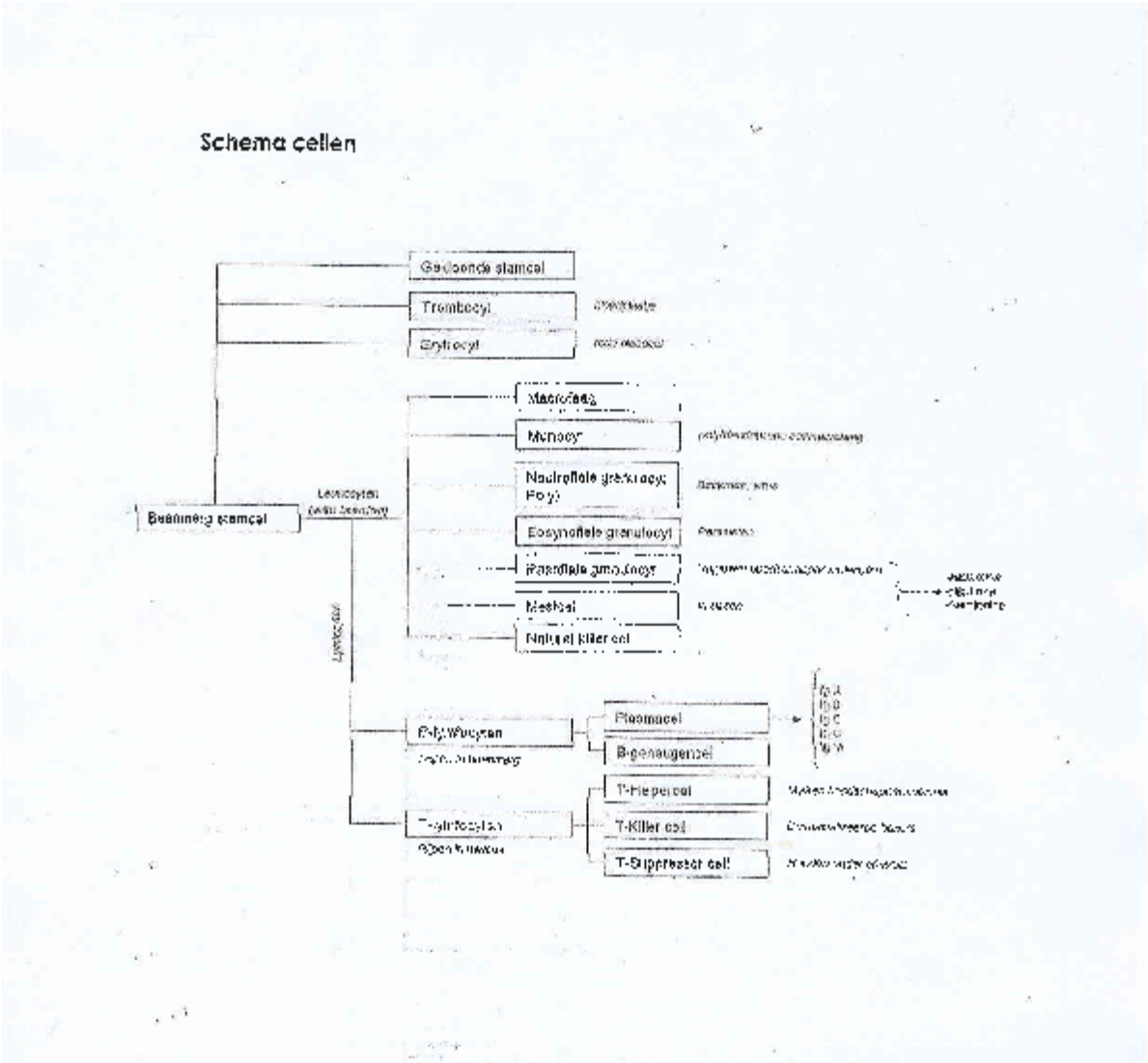
De T-killercellen hebben zich als professionele huurmoordenaars gespecialiseerd en beschikken, net zoals geheim agent 007, over een geraffineerd assortiment aan wapens. (Ze boren en prikken gaatjes in de wanden van de antigenen, de cel zwelt op door de ongewilde binnenkomende stoffen en explodeert. Er lijkt ook bewijs te zijn dat ze toxines in kunnen spuiten waardoor de antigeen of cel wordt aangezet tot zelfvernietiging, apoptose).

De T-suppressoren zijn de tegenhangers van de T-helpers; want wat het immuunsysteem inschakelt, moet het ook weer kunnen uitschakelen.

Op den duur weten alle T-cellen (met behulp van de opgeslagen informatie) welke cellen tot het lichaam behoren en welke niet, welke met rust gelaten moeten worden en welke moeten worden aangevallen.

Zelfs een zo vernuftig systeem als het IMS kan soms om de tuin worden geleid. Bijv. door de herpes-virussen, de epstein-barr-virussen (ziekte van pfeiffer) en het AIDS-virus. Het aids-virus tast de T-helpers aan en vernietigd daarmee de commandoleiders, die nu juist alarm moeten slaan. En bij kanker wordt er niet

herkent dat er wild groei is van cellen die niet meer het oorspronkelijk DNA hebben.



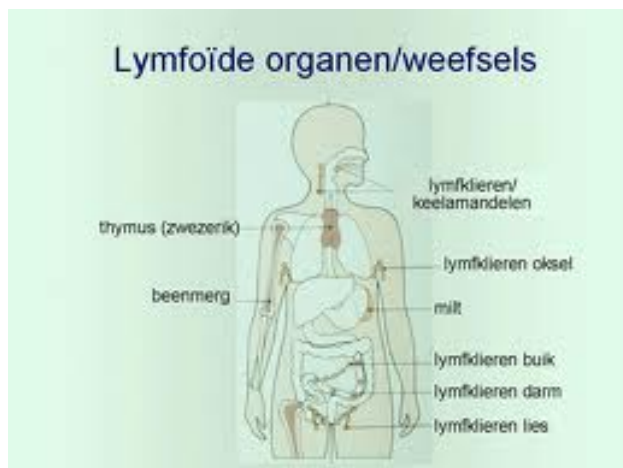
2.1.3 Het lymfatische stelsel

Naast de slagaders en aders, waarin het bloed wordt vervoerd, is er nog een kanalenstelsel in het lichaam: het lymfatische stelsel.

- **De lymfevaten** vervoeren lichaamsvloeistof en witte bloedcellen (lymfocyten). In de melkachtige lymfestroom bevinden zich op regelmatige afstanden lymfeklieren/knopen, die als fuiken alle ongewenste chemische of organische (ziekteverwekkers) bestanddelen eruit filteren en onschadelijk maken door de macrofagen (de grootste immuun cel. eetcellen=fagocyten). De lymfeknopen produceren fagocyten en antistoffen. Ze zijn een ontkiem- of groeicentra en vooral rustplaats van B-lymfocyten. De schors van de lymfeknoop bevat veel T-lymfocyten.

Het bloed dat door een lymfeknoop is heen gestroomd bevat 50 keer meer lymfocyten dan voor die tijd. (Blz. 17,18 [talking to the immunesystem](#))

In de **slijmvliezen van maag, dunne darm en wormvormig aanhangsel van de dikke darm** bevinden zich overal verspreid kleine schuttersputjes (laatste stuk dunne darm de Peyer's Patches), de zogenaamde lymfefollikels. Hier worden ingeslikte ziektekiemen onschadelijk gemaakt en geloosd in het lymfestelsel van waaruit het uiteindelijk in de milt en de lever belandt en gerecycleerd wordt.



2.2 Stringen in het Immuunsysteem:

Het IMS is te vergelijken met een gecompliceerde airconditioning, waarvan de thermostaat te hoog of te laag kan zijn afgesteld; er kunnen zich daardoor moeilijkheden voordoen met de aanvallers van buitenaf. Ook kan het gebeuren dat de eigen afweercellen de weefsels van het lichaam als vijanden gaan zien en ze gaan aanvallen.

Als de **thermostaat te hoog** is afgesteld, worden bijv. onschuldige pollen uit de buitenwereld door de T-helpers voor gevaarlijke vijanden aangezien en worden de B-cellen geactiveerd.

De B-cellen veranderen in plasmacellen en vuren immunoglobulinen (er zijn 5 groepen, zie noten) uit hun tanks af.

Bovendien hecht de immunoglobuline IgE zich regelmatig aan de mestcellen en basofielen (witte bloedcellen, granulocyten, met korrels in hun cytoplasma; in deze korrels kunnen verschillende stoffen opgeslagen zijn). Deze mestcellen en basofielen lijken dan op landmijnen vol histamine (boodschappermoleculen).

Komt de histamine vrij dan komen de volgende verschijnselen voor: de wanden van de haarvaten worden plotseling doorlaatbaar (oedeem), de slijmvliezen zwellen op (hooikoorts), de zenuweinden van de huid worden geprikkeld (jeuk) en de bronchiale spieren trekken zich samen (astma). Het gevolg van dit alles is een **allergie**.

Een ander voorbeeld is: wanneer de T-helpers de eigen lichaamweefsels, bijv. de cellen van de gewrichtsvliezen, als vijandelijk aanmerken. Het IMS wordt actief en er ontwikkelt zich een **auto-immuunziekte**, bijv. reumatoïde artritis.

Staat de **thermostaat te laag** afgesteld dan kan de reactieketen, T-lymfocyten/B-lymfocyten/eetcellen, in gebreke blijven. Een aanvankelijk onschuldige plaatselijke infectie kan zich dramatisch uitbreiden. Het IMS wordt te laat gealarmeerd. De lymfocyten sturen als nog een hormonale signaalstof, de interleukine, naar het temperatuurcentrum in de hersenen, dit zet de thermostaat hoger. Het gevolg is koorts. Met elke graad verhoging stijgt de stofwisseling met 50 %, loopt de koorts op van 38 naar 40 graden. Dan gaat het lichaam in dezelfde tijd tweemaal zoveel afweercellen produceren. Soms kunnen de binnengedrongen ziekteverwekkers het winnen van het IMS, wat de **dood** van het hele organisme tot gevolg heeft. Blijven de twee strijdende partijen gedurende lange tijd even sterk, dan ontstaat er een slepend conflict en de ontsteking wordt **chronisch**, zij suddert dan voort op een laag pitje.

Een ander voorbeeld: Iedere dag ontstaan er in ons lichaam een aantal ondeugdelijke cellen. Het IMS controleert iedere nieuwe ontstane cel en neemt de beschadigde/niet goede cellen uit de roulatie. Een IMS die op een te laag pitje werkt zou zo'n beschadigde cel over het hoofd kunnen zien. Blijft het IMS verzwakt, dan ziet het ook de cellen die zich uit deze cel ontwikkelen over het hoofd en verliest het de controle over de situatie en ontstaat er **kanker**.

(gehaald uit www.stamcel.org en de module Talking to the immunesystem)

2.3 Hoe gebruiken wij ons zelf genezend vermogen.

"De natuurlijk genezende kracht in ieder van ons is de grootste kracht in het beter worden." Hippokrates

Het lichaam maakt haar eigen medicijnen en er is eigenlijk niets dat het lichaam niet zelf kan herstellen. Hoe doet het dat?

Door de verbindingen met het immuunsysteem, verbetering van de werking van het IMS. Het sterker maken van het IMS. De waarschuwingsmogelijkheden naar het IMS verbeteren, want virussen komen in het lichaam met de meest fantastische camouflages en vermommingen. Het IMS moet vaak van

tevoren getipt worden, heeft deze tip vaak nodig om tot actie te komen. Als je niet beperkt wordt door de overtuiging dat iets niet kan, dan is er vaak veel meer mogelijk dan je denkt. 'Over' educatie en oude waarden zijn hier onze grootste vijand. Sta dus open voor nieuwe dingen, ook al heb je het in eerste instantie anders geleerd. (blz. 48 [talking to the immunesystem](#))

Er kan van alles in de weg komen te zitten waardoor het IMS niet meer zijn functie voor de volle 100 procent kan uitvoeren en de thermostaat te hoog of te laag gaat staan. Door fysieke oorzaken, bacteriën, virussen, parasieten, gifstoffen, trauma's, emoties, overtuigingen, ideeën en de daardoor ontstanen blokkades, energy-cysten enz.

Helaas laten we steeds meer over aan de (mechanische) medische wereld en maken we geen contact meer met onze eigen innerlijke helende krachten en/of met onze innerlijke geneesheer/vrouw.

Mensen hebben van nature een hekel aan pijn. Ze bestrijden die pijn zonder te willen weten waar hij vandaan komt. Als we eerst eens naar de oorzaak zouden kijken omdat we het proces kunnen volgen, gaan we beseffen wat er in ons lichaam gebeurt. De pijn maakt dat je besef krijgt van de blokkades in je lichaam. Daarmee krijgt de pijn een hele andere functie. Natuurlijk moet je pijn niet verheerlijken, maar zie hem ook niet louter als iets dat je moet bestrijden, dan mis je de clou. Het is de bedoeling dat de energie weer gaat stromen. (Giep van Werven blz. 57)

Met het zelfonderzoek komen we weer dichterbij onszelf te staan. We kunnen hier door steeds beter voelen en luisteren naar ons lichaam en onze innerlijke geneeskracht. Waardoor ons zelfgenezend vermogen een kans krijgt om onszelf te genezen of om de hulp er bij te halen die nodig is of om te accepteren dat het is zoals het is.

Op dit moment ben ik zo goed als overtuigd dat de enige beperkingen van onze zelfgenezende vermogens, beperkingen zijn die we zelf maken vanuit het negatieve idee dat we hebben over zelfgenezing. (Blz. 6 [Het ritme van de schedel. Upledger](#))

Als er iets mis is met ons lichaam kunnen we aan een specifiek onderdeel vragen stellen bijv.:

-hoe gaat het met je? -waar heb je last van? -is er iets waardoor je je functie niet kan uitvoeren? -weet je nog wat je functie is? -wil je op deze plek opruimen, schoon maken of nog eens kijken thymus? -wil je bepaalde cellen aanmaken en naar deze plek sturen? -kunnen alle cellen op deze plek kijken en als er cellen zijn die niet goed functioneren en niet het oorspronkelijke DNA hebben, deze niet goed functionerende cellen isoleren en om apoptose (zelfdoding) vragen enz.? -wat heb je nodig? Zo kunnen we met ieder onderdeel van het IMS in ons lichaam contact maken en er mee communiceren.

De energie-cyste:

Wanneer een verwonding of ongeluk plaatsvindt gaat de energie die vrijkomt bij de verwonding of het ongeluk het lichaam binnen. De wetten van de thermodynamica stellen dat energie noch gecreëerd, noch vernietigd kan worden. Ze vertellen ons ook dat deeltjes (atomen en moleculen) en energie een natuurlijke neiging naar chaos bezitten. Deze chaos wordt "entropie" genoemd. Als energie zich tijdens een verwonding of ongeluk in het lichaam ophoopt, wordt het energieniveau hoger dan normaal en deze doordringt het weefsel tot een bepaalde diepte. Deze kracht wordt dan gedempt door de dichtheid of taaiheid van de weefsels die zij probeert te doordringen. Wanneer het maximale doordringende vermogen bereikt is, stopt het en vormt het een plaatselijke "bal" van externe energie, die daar niet hoort. Als het lichaam vitaal en gezond is, kan de 'energie van de verwonding' geabsorbeerd worden en kan er een normale genezing optreden. Als het lichaam niet in staat is om de energie te absorberen, wordt deze energie samengeperst tot een steeds kleinere bal, met als doel het gebied, waarbinnen de functie van het weefsel belemmerd wordt zoveel mogelijk te beperken. Het wordt een energie-cyste in het lichaam. Cysten kunnen uit verschillende richtingen en om verschillende redenen binnendringen. De uitgaande warmte toont het punt van binnenkomst.

(Blz. 70 [Het ritme van de schedel Upledger](#))

De lichaamsenergie moet een omweg maken rond de energie-cyste. De disfunctionele zone werkt niet mee met de levensvochten en vloeistofstromingen.

Een redelijk gezond lichaam kan zich aanpassen en kan werken rond deze cyste. Maar er is extra energie vereist om de lijfelijke functies te kunnen uitvoeren met deze zone van gedesorganiseerde en niet-meewerkende activiteit in hun midden. Na verloop van jaren en door de vereiste supplementaire energie om te kunnen functioneren, beginnen de aangepaste patronen van het lijf gedeeltelijk hun doeltreffendheid te verliezen. (blz. 5 [Talking to the Heart](#))

De meest krachtige en meest bepalende factor die de vorming van "energy-cysten" veroorzaakt is je emotionele gesteldheid op het ogenblik van het ongeval. Als deze negatieve gevoelens onderkent en losgelaten zijn willen de lijfelijke dysfunctie en de daarmee samenhangende symptomen verdwijnen.

(blz. 6 [Talking to the heart](#))

Upledger ontwikkelde somato emotional release (SER): het werken met energie-cysten, plekken waar energie geblokkeerd zit, waar de energie van trauma's ingekapseld werd. Door middel van deze methode wordt tijdens een cranio-sacraal sessie een gesprek aangegaan met de wijsheid van het lichaam via de cliënt. Op die wijze kunnen diepe emotionele blokkades tot in de cellen van het lichaam losgelaten worden.

Er komen geen manipulaties aan te pas. Er wordt gepraat met de cliënt die de deskundige is van zichzelf. (blz. 16 [Cranio-sacraal therapie Etienne Peirsman, Marijke Baken](#))

Het is fijn om dit samen met iemand te doen. Iemand die dat proces kan begeleiden zodat degene die op de tafel ligt zich kan overgeven aan de ontspanning die ontstaat door de aanraking van de begeleider.

Vanuit de ontspanning kan er toegelaten worden en geluisterd worden naar wat erin het lichaam ligt opgeslagen. Luisteren naar wat het lichaam laat voelen, zien en wil vertellen.

Oude trauma's kunnen naar buiten komen in de vorm van emoties en/of beelden. Die voorheen het lichaam blokkeerde (energie-cyste) waardoor genezing nog niet mogelijk was. Het geeft ruimte aan het lichaam als een oud trauma in het bewustzijn kan komen en verwerkt kan worden. Het lichaam of die specifieke plek kan weer doorstromen en zijn oorspronkelijke functies weer op pakken.

De therapeut kan informatie geven zowel aan het lichaam als de cliënt om beide bewust te maken van wat er mogelijk is.

De cliënt kan van binnen uit antwoord krijgen. Dat hoeft niet altijd een fysiek genezend antwoord te zijn. Het kan wel tot inzicht leiden naar wat werkelijk nodig is in het leven voor deze persoon.

Daarvoor is het nodig om te weten hoe het immuunsysteem werkt.

En is het nodig om te weten hoe het hele lichaam is opgebouwd en hoe het lichaam functioneert.

Op deze manier kunnen we optimaal ons zelfgenezend vermogen inzetten.

Hoofdstuk 3. De sessie.

Het schijnt dat ons vermogen tot zelfhealing toeneemt naarmate ons zelfbeeld dichterbij de waarheid komt. Wanneer ons zelfbeeld en waarheid met elkaar in overeenstemming zijn, kan ons vermogen tot zelfhealing nagenoeg onbepaald worden en tot "wonderbaarlijke genezing" leiden.
(Upledger blz. 4 talking to the heart)

3.1 De voorbereiding (van een cranio-sacraal sessie bij mij).

Ik reserveer 2 uur voor een sessie.

Van tevoren steek ik de houtkachel aan en maak ik de behandelafel klaar. De temperatuur is ongeveer 19 graden bij binnenkomst. Tijdens de sessie wordt het warmer in de kamer, 22 à 23 graden. Een aangename warmte voor als je op de tafel ligt. Soms gaat de houtkachel vanzelf uit tijdens de behandeling en blijft het rond de 20 graden. Dit is dan precies wat er nodig was.

Er staat altijd thee en warm en koud water klaar.

Ik doe soms een chi-qong/tai-chi oefening, mediteer even en kijk wat er binnen in mij gaande is.

Vind ik het spannend, dan helpt het mij om mezelf er aan te herinneren dat ik het niet zelf doe maar dat ik volg. Ik ben een doorgever en stel mezelf beschikbaar.

Ik ga er vanuit dat er altijd precies gebeurt wat nodig is voor mij en voor de cliënt. Acceptatie van dat wat is.

3.2 Het begin

- Positie van het zitten tijdens de kennismaking.

Cliënt zit op een bankje t.o. de openhaard/houtkachel of kan soms rond lopen.

Ik zit op een draaiende verstelbare stoel naast de houtkachel schuin links van de cliënt. Er is ruimte voor beide om alle kanten op te kijken.

- Eerst een kennismakingsgesprek van ongeveer 10 minuten. Dat kan zijn: Waardoor kom je bij mij? Heeft iemand je doorverwezen? Zo ja wie? Waarom kom je? Hoe gaat het met je fysiek (operaties), emotioneel, geestelijk, slik je medicijnen, en financieel en met je relatie, kinderen, ouders, vrienden, thuis en op het werk enz.?

- Of hoe het is sinds de vorige keer. Is er verandering/verbetering fysiek? Geestelijk? Slapen? Oefeningen? Thuisituatie? Enz.

- Dan nodig ik uit om op de tafel te komen liggen en sierraden, broekriemen uit te doen en alles wat strak zit los te maken. Meestal bij vrouwen vraag ik het haar zo te doen dat ik bij alles van het hoofd kan komen.

- De cliënt ligt op de rug op de tafel. Met een deken over zich heen, een kussen onder de knieën en onder het hoofd of de nek naar gelang wat zij/hij fijn vindt.

- Ik vertel ze dat ze alle geluiden mogen maken die uit het lichaam komen of mogen huilen en schreeuwen. Knorrende darmen is een welkom geluid. Wat er maar komt sta het jezelf toe, houdt het niet in.

- Ogen mogen dicht, je mag stil liggen, het moet niet. Het gaat op de eerste plaats om te ontspannen en om door te gaan stromen.

En ik zeg ze:

- Als ik wat vraag en het haalt je naar buiten, weg van je innerlijk voelen, geef dan geen antwoord.

- Ga niet uit beleefdheid antwoorden.

- Neem de tijd om het antwoord omhoog te laten komen.

- Je hoeft er niet over te gaan liggen nadenken.

- Blijf goed bij jezelf van binnen.

Ik maakt **bewust contact, eerst met mijzelf**. Ik hou dit contact met mijzelf de hele sessie door.

Ik doe dit door mijn aandacht op mijzelf te richten en te voelen wat er in mijn lijf gebeurt. Komen er nog gedachten omhoog dan stop ik daar mee of laat ze voorbij gaan. Ik ga me richten op wat ik voel.

Ik zorg dat ik steeds in een ontspannen houding kan zitten of staan.

Ik ben iemand die op mijn **aarding** moet letten. Er zijn mensen die dit niet nodig hebben omdat ze al een vanzelfsprekende aarding hebben.

Ik richt mijn aandacht naar binnen, naar mijn rug en mijn wervelkolom van boven naar mijn staartbeen. Ik visualiseer een delicate lotus draad in het centrum van mijn wervelkolom van boven naar beneden naar mijn staartbeen. [\(uit de basismodule blz. 52\)](#)

Vervolgens laat ik deze stevig en sterk worden en de aarde in gaan. Ik voel hoe diep dat punt in de aarde moet zijn om mij een gegrond en evenwichtig gevoel te geven. Het beweegt met mij mee. Als ik voorover leun, verandert de as van mijn wervelkolom en verschuift het aarde fulcrum (zwaartepunt).

Als ik achterover hel, verschuift het aarde fulcrum naar voren enz.

Dit is het eerste fulcrum volgens Franklyn Sills. [\(Ik hou contact met de aarde en voer, tijdens de sessie, overtollige energieën van mijn cliënten en mijzelf hier langs af de aarde in.\)](#)

Vervolgens richt ik mijn aandacht op het uitsteeksel aan de achterkant van mijn occiput. Dit ligt ongeveer tweeënhalve centimeter boven de holte aan de bovenkant van mijn wervelkolom, ter hoogte van de straight sinus. In de straight sinus is het natuurlijke fulcrum van de wederkerige spannings membranen en de schedelbotten (Sutherlands fulcrum).

Ik stel mij een lijn voor die vanaf dat punt, onder een hoek van 30 graden naar een punt achter mij op de grond loopt. Dit punt helpt de ruimte te definiëren tussen mij en de cliënt. Hierdoor zit ik niet te dicht op de cliënt met mijn energie. De positie verplaatst mee met de bewegingen van het hoofd.

Dit is het tweede fulcrum volgen Franklyn Sills. [\(zie Blz. 18,19 Craniosacral Biodynamics Franklyn Sills\)](#)

Af en toe tijdens de behandeling kijk ik of ik nog ontspannen zit en of ik nog in contact ben met deze 2 fulcrums en mijzelf.

Vanuit deze stilte en aarding maak ik fysiek contact met de cliënt.

Een voorbeeld van het belang van geaard zijn:

Een cliënt die veel last van haar keel had, hield ik vast bij de hyoid en onder de nek. Plotseling komt een heftige energie uit haar keel los en een trilling schiet door mijn arm naar omlaag en via mijn voeten verliet het mijn lichaam. Dit was een heel duidelijk voelbare ervaring, hoe de energie mij via mijn voeten verliet.

Helaas gaat het niet altijd zo. Dit betekent dat de energie die afgevoerd wil worden bij mij blijft hangen op een blokkade van mij. Ik heb de ervaring dat ik dan heel erge keelpijn kan krijgen of heel erg misselijk kan worden.

Twee keer was dit zo erg dat ik mijn cliënt los moest laten en eerst even voor mijzelf moest gaan zorgen.

Eén cliënt voelde dat er iets uit haar naar mij toe schoot.

Ik weet nu waar mijn blokkade mee te maken heeft. De erge keelpijn is voorbij. De misselijkheid is ook nog niet helemaal opgeruimd. Het heeft nog even tijd nodig. Het is nu wel hanteerbaar. Ik word nu alleen nog misselijk en hoef er niet meer van over te geven. Het herinnert mij aan de twee fulcrums tijdens de sessie. Hoe zit ik erbij?

3.3 De sessie.

Ik sta (meestal) bij de voeten en leg mijn handen op de schenen en maak fysiek contact. **Ik verwelkom het wezen van mijn cliënt.**

Ik richt mijn aandacht op het voelen wat er onder mijn handen zit en gebeurt. Wat voor beweging is er onder mijn handen? Ik wacht totdat ik het middenritme voel.

Komt het midden- ritme niet dan ga ik sneller naar het heiligbeen of de schouders voor het middenritme. Ik verruim en vertraag dit ritme een heel klein beetje. De ontspanning verdiept zich.

Ik ga van de schenen naar de enkels en voeten. Ik leg mijn handen open onder de hielen.

Ik til de benen op zodat ik kan voelen waar in het lichaam blokkades/cystes zitten. En waar ik evt. mijn handen zal gaan neerleggen.

Dit doe ik om de cliënt meer in het lichaam te laten komen (aarden) en om de cliënt uit het denken te halen. De onrust van aankomen en het gesprek zakt. De cliënt kan ontspannen en kan contact gaan maken met voelen wat er in het lichaam gebeurt.

Heeft iemand het aan de rug dan begin ik met de cliënt op een krukje te laten zitten. Ik hou de heupen en het heiligbeen vast. Ik wacht tot er rust in dit gebied komt, tot er balans ontstaat.

Ik loop de wervelkolom langs (zitten alle wervels recht?)

Ik begin met twee handen op en gelijk boven het heiligbeen. Ik ga steeds al voelend een klein stukje hoger met één hand en strijk de wervelkolom naar beneden tot op de hand, die op het heiligbeen ligt. De hand die op het heiligbeen blijft wisselt steeds (diep spierwerk manier).

Soms krijg ik hier al beelden van hoe de rug aangeraakt wil worden. Vervolgens vraag ik de cliënt op de tafel te komen liggen.

De vraag waarmee de cliënt is gekomen, herhaal ik soms nu de cliënt op de tafel ligt? Ik vraag er even op door. Soms ligt de echte vraag onder de eerste vraag. Deze wordt helder als er meer rust is en er geen verhaal meer is (drukte en zenuwen van aankomen gezakt zijn).

3.3.1 Voelen, waarnemen via mijn lichaam en ingevingen.

Als ik van de cliënt de benen op til voel ik de bewegelijkheid van het lichaam en tot hoever ik doorgang heb om te voelen. Ik voel waar het vast zit en ik voel in mijn eigen lichaam de plekken waar blokkades of pijnpunten zitten bij de cliënt of waar om aandacht gevraagd wordt.

Tijdens het behandelen voel ik soms ook nog andere plekken in mijn lichaam waar het lichaam van de cliënt aandacht wil.

Is de cliënt ontspannen dan vraag ik in mijzelf aan het wezen of ze mij willen begeleiden en willen laten zien wat de cliënt nodig heeft tijdens deze behandeling. Soms zie ik beelden en soms niet.

De beelden zijn soms ergens een gapend gat in het lichaam van de cliënt of een donkere plek of juist veel licht of een heel specifiek beeld. Ik zie dan bijvoorbeeld dat ik de hyoid moet vasthouden van opzij. Of ik zie met mijn ogen dicht dat de cliënt met zijn handen (niet werkelijk) een plek aanwijst. Deze beelden zijn steeds weer anders.

De plekken die via beelden bij mij binnenkomen zijn altijd de plekken waar heel veel gebeurt als ik daar ga aanraken.

“Je legt je hand daar en wacht en wacht en wacht... Terwijl het lichaam smelt begin je beweging te voelen. Het lichaam beweegt, je hand beweegt mee, je bent één.

Soms voel je een abrupte HALT. Je stopt mee en wacht...tot dat punt smelt en de beweging opnieuw begint.

Maar LET OP, ga nooit terug in dezelfde richting, wacht tot het lichaam een nieuwe richting uitgaat.

Je staat niet toe dat het lichaam dezelfde weg terug neemt, en dat is HET ENIGE DAT JIJ DOET. (syllabus van de basiscursus blz. 3, 4)

Een verkramping ontspant plots en de pijn verdwijnt. Een vorig leven komt tevoorschijn. Wat ik dan begeleid tot dat de cliënt er afscheid van kan nemen. Of een diepe overtuiging wordt ervaren en komt in het bewustzijn. Of de cliënt komt verwonderd van de tafel en zegt toen je me daar vast hield toen voelde ik

Het vertalen van de beelden naar wat er bedoeld wordt is niet altijd even duidelijk. Ik probeer dan wat op de aangegeven plekken en volg waar mijn handen heen gaan en tot ik op de juiste plek zit en ik vraag aan de cliënt, “hoe voelt het hier”.

Wat er gebeurt op een plek die aandacht vraagt en krijgt, is iedere keer weer verrassend. Bij cranio-sacraal is alles mogelijk en je kunt het van te voren niet bedenken.

Een voorbeeld: Ik had een donker gat gezien bij de maag. Ik was eerst andere dingen gaan doen om de cliënt eerst uit het hoofd te halen.

Deze cliënt komt zo af en toe. Deze keer kwam zij om te ontstressen. Haar man heeft kanker in de lever en zij heeft artrose in de handen. Zij staat open voor het opruimen van blokkades die naar voren kunnen komen en haar weer meer bewustzijn brengen.

Ik kreeg weer dat donkere beeld te zien. Ik leg mijn hand op die plek en vraag: "Hoe voel het hier?" Goed, zegt zij. Oh, zeg ik en wacht even.

Vervolgens zeg ik, "ik zag hier een donker gat zitten." Het is een tijdje stil en dan zegt zij: "Ja het is daar donker." Hoe donker, vraag ik, zwart of zitten er nog grijze plekken in? "Helemaal zwart, alleen zwart", zegt zij. Plots "Het gaat over de dood." Ik herhaal vaak wat er gezegd wordt. Even stilte en dan zegt ze: "zo voelde ik me vroeger ook altijd bij een steeds terugkerende droom die ik had." Wat was die droom, vraag ik. En zo ontwikkelt zich een heel oud trauma. Waarbij ijswinden los kwamen en over haar lichaam heen waaiden. Goh zeg ik, ik mag wel wanten en een sjaal aan gaan doen. Waarop zij zegt, ja doe ook maar een dikke jas aan, We lachen.

In dezelfde sessie hebben we dit helemaal uit kunnen werken. Waarbij ook heel veel liefde voor haar oorspronkelijke zelf voelbaar werd.

Of na het beeld gezien te hebben, van benen en voeten die vrolijk bewegen/stampen in een soort modder of druiven prut, houd ik eerst de linker voet vast, dat zich gaat ontwinden. Ik til dit linker been op wat zich ontwindt en ik leg het been weer neer.

Vervolgens pak ik de rechter voet, wat zich langzaam gaat ontwinden en til ik het rechter been op. Dit rechter been is lood zwaar. Er zit heel weinig beweging in.

Ik krijg het héél heet. Ik vraag: Wat voel jij nu? De cliënt zegt: "Ik voel me zó diep ontspannen." En mijn voeten zijn heerlijk warm, sinds tijden, ik voel het helemaal stromen."

Oké, ik ga verder en wacht tot er meer beweging in het been komt. Ik heb het zo heet, zo verschrikkelijk heet. In de nabespreking vertelt de cliënt dat vlak voordat ik vroeg, wat voel jij nu, had zij een heel compacte schijf ver van zich afgegooid (een cyste?). Op weg naar huis voelde zij zich zo blij.

Deze cliënt heeft artritis in haar rechter grote teen (het zware been). Ze loopt er moeilijk door en het is pijnlijk.

In het voorgesprek heb ik haar informatie gegeven over een te hard werkend immuunsysteem en mestcellen.

Kort samengevat. Er wordt ontspannen, toegelaten, ervaren, verwerkt en heling vindt plaats. Er ontstaat rust, blijdschap en geen pijn meer op dat moment.

Soms krijg ik een ingeving voor een opstelling waar ik de cliënt dan verder mee begeleid (systemisch werk).

Het blijft altijd voelen, vragen en aftasten om samen met de cliënt tot verdieping en heling te komen. "Ik weet niets, de cliënt geeft alles aan." Ik word steeds weer verrast en ben verwonderd en dankbaar dat ik dit mag begeleiden.

De grote verantwoordelijkheid van de therapeut is de cliënt te helpen bij het ontwikkelen van een eerlijker, correcter zelfbeeld. (Blz. 5 talking to the heart)

Ik laat mij leiden door wat de cliënt bewust en onbewust aangeeft, via wat hij of zij zegt of via de beelden en ingevingen die ik krijg, door wat ik voel en door waar ik heengeleid wordt.

"Doe niets en laat niets ongedaan."

Het is voelen, wachten, toelaten en open staan voor wat komt, onbevooroordeeld.

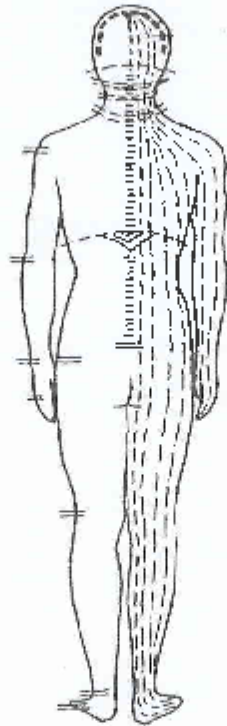
Ik ben actief en stil tegelijkertijd als ik behandel. Ik kies niet tussen beiden. Tussen twee tegenovergestelde polen zit het onzichtbare. Wees niet bang jezelf tegen te spreken. Spreek jezelf tegen en wees beiden en beweeg makkelijk. Balanseer tussen de twee tegengestelde polen. *(Zie blz. 54 t/m 58 basiscursus:)*

Soms bij het voelen van een plotselinge duidelijke stop in het ritme vraag ik of er iets gebeurde. Soms komt er dan iets naar voren, vaak gepaard gaande met een emotie.

Soms hoef ik niets te vragen. Ik voel de schok of een abrupt halt en de cliënt begint kort daarop zelf vanuit een trauma te praten. Bijv. half in paniek "Ik kan geen adem krijgen." Of een andere cliënt. "Ik lig vast." "Ik kan me niet bewegen." Dit ontvouwt zich dan verder tijdens de sessie (SER).

3.4 De afronding.

Ik strijk mijn cliënt zorgvuldig af. Langs het hoofd (zijkant), de nek, over de schouders die houd ik even vast, armen en handen. Nu over het gezicht, de keel, het borstbeen, langs het middenrif wat ik even goed vasthoud, naar de heupen houd ik ook even goed vast, langs de benen, knieën en voeten. Ik houd vaak bij het afstrijken alle dwarse, verticale structuren (elk gewricht, elk diafragma) in het lichaam even vast.



ons ganze lichaam is onder de huid omgeven door fascia
de diverse strepen duiden elke onderbreking aan van deze verticale structuur
(elk gewricht, elk diafragma is zo'n onderbreking)

Mijn intentie is laatste restjes afval wat nog is blijven hangen af te strijken.
Al mijn cliënten vinden dit heerlijk.

Ik houd het aarde punt onder de voet vast. En soms als er erg veel gebeurd is en de cliënt nog aan het verwerken is, dan vraag ik ze of ze zich op de zij willen draaien en houd ik nog even het heiligbeen en de occiput vast (rocking the dural tube).

Terwijl de cliënt langzaam bij komt op tafel, schenk ik een kopje heet water in en spoel ik nog extra mijn polsen onder de stromende kraan af (soms doe ik dit pas als de cliënt weg is). Dit heb ik nog nodig om, alle resten uit de sessie die aan mij zijn blijven plakken, af te voeren.

Als ik dit vergeet heb ik altijd wel een moment dat me er aan herinnert dat ik het nog niet gedaan heb omdat ik me dan anders emotioneel of vermoeid voel. (Soms geeft dit gevoel me achteraf nog wat informatie over de cliënt.) We zitten nog even samen warm water te drinken. We praten nog wat na, zijn er nog vragen? En we maken evt. een nieuwe afspraak.

3.5 In mijn praktijk.

- Ongeveer de helft van de sessies die ik geef gaan in stilte. De cliënt ervaart een diepe ontspanning en valt soms in slaap, vaak zeggen ze wel alles meegemaakt te hebben terwijl ze lagen te snurken en sommige zeggen ik heb een stuk gemist. Het kan allemaal.

In deze stille sessies wordt kou of hitte of vermoeidheid of pijn of schokken en allerlei spanningen/stress of overtollige energie los gelaten. Organen en bindweefsels draaien en vinden hun plek, er ontstaat balans/evenwicht en doorstroming. Er wordt weer contact met het lichaam en het zelf gemaakt. Eigenlijk zou je kunnen zeggen, het zelf heeft weer plaats genomen in het lichaam.

Er ontstaat ruimte, helderheid en een enorme rust in het lichaam en in de geest.

- De andere helft van mijn sessies verlopen niet in stilte.

Er komt plots een trauma op (uit dit of een vorig leven) of bijv. de geboorte wordt opnieuw beleefd.

Het opnieuw beleven begeleid ik totdat er een afronding komt, totdat er vrede mee is ontstaan en/of totdat er afscheid genomen kan worden. Het trauma of het patroon of de overtuiging is helder geworden en verwerkt. (SER werk)

Als er een vorig leven te voorschijn komt, rond ik dit meestal af in dezelfde sessie met de vraag of er al afscheid genomen kan worden van de persoon uit dat vorige leven. Zodat het duidelijk is dat dat toen was en dat het een andere persoon was dan wie je nu bent. Dat je nu anders bent en anders in het leven staat dan toen.

Het wordt duidelijk in de sessie wat het vorige leven in dit leven voor gevoel of gedrag of patroon heeft veroorzaakt en dat dit nu niet meer hoeft. Het is dan klaar.

Twee voorbeelden:

- Ik vroeg mijn cliënte of ze al zover was om afscheid te nemen van het jongetje dat ze in het andere leven was. "Ja" zei ze. Na een tijdje vraag ik

dan hoever ze is. Zegt ze, dat ze al afscheid hebben genomen en dat ze afgesproken hebben om elkaar nog af en toe te ontmoeten.

Grappig dat was weer anders dan zoals het meestal gaat.

De afspraak was voor beiden zo naar tevredenheid. Deze afspraak kwam voort uit heel veel liefde. Kennelijk hadden ze nog wat tijd nodig. Dan laat ik dat zo.

- Bij een vrouw van 40 jaar (met 3 kinderen), had ik een donker gat gezien bij haar keel tijdens de eerste sessie (ik vertel niet wat ik zie). Langzaam was ik daar naartoe aan het gaan. Onderweg bij de buik en het heiligbeen gebeurde er zoveel dat toen ik bij de keel kwam de sessietijd bijna voorbij was. Ik raakte de keel nog even aan en ging afronden. Waarop mijn cliënt zegt: "nu heb ik een brok in mijn keel". "Ja dat begrijp ik" zeg ik, maar daar gaan we dan de volgende keer mee verder. De volgende afspraak zetten we over een week.

Een week later, de tweede sessie, waren we nog maar net begonnen en ze schiet al in een vorig leven wat met haar keel te maken heeft. Dit leven speelde zich in de middeleeuwen af. Ze stond op een markt waar een feest was. Veel lawaai en allemaal mannen op haar heen die aan haar trokken. Enz. enz.

Uiteindelijk werd afscheid van elkaar genomen. Ze zag dat de jonge vrouw van toen het betrekkelijk goed had, alleen in haar huisje in het bos. Deze jonge vrouw kon niet praten. Er leek iets in de keel te zitten waardoor ze vaak moest spugen maar het lukte niet om dit uit te spugen. Bij het afscheid kon ze nog steeds niet praten. Maar ze hadden er beide vrede mee.

Na deze sessie vertelde ze, dat ze nu begreep waarom ze deze tussenliggende week, de hele tijd met de middeleeuwen bezig was geweest.

Een link naar dit leven was dat ze al heel lang, minstens 2 keer in de maand, midden in de nacht wakker werd en dan moest spugen.

De volgende afspraak was twee weken later. In deze periode is ze vlak na de vorig sessie nog 1 keer wakker geworden en heeft ze gevoeld dat ze een knoop uitgespuugd heeft (niet werkelijk maar voor haar gevoel wel heel duidelijk).

Haar keel was bij deze derde behandeling nog heel gevoelig en had nog steeds veel aandacht nodig. Ze liet heel veel kou los.

De vierde behandeling was 3 weken later. Ze had niet meer gespuugd. Haar keel ontspande helemaal tijdens de sessie en kon ik nu gewoon aanraken.

In de basis cursus wordt de Hyoid de "avenue of expression" genoemd. Daar is deze cliënt een duidelijk voorbeeld van.

Ze was, een paar dagen na het uitspugen van de knoop, voor het eerst een gesprek met haar vader aangegaan waarin zij hem heel duidelijk heeft kunnen maken wie zij is en dat ze haar eigen leven leidt zoals zij dat wil. Ook in de vierde sessie vertelde ze met een voorbeeld dat ze nu nee kan zeggen. Ze kan zich nu veel beter uiten in wat wel en niet oké voor haar is.

Een vorig leven hoeft dus niet in een sessie helemaal uitgewerkt te worden.

Het verwerken, de heling en de bijgaande stappen gaan door, bewust of onbewust, zolang dat nodig is.

In dit geval werkte het proces van de heling duidelijk tussen de sessies door. We konden het in de volgende sessie zo weer oppakken en verder helen.

3.6 Wat van invloed kan zijn in een sessie.

Op fundamenteel niveau gaat het om **vertrouwen**. Vertrouwen moet verdient worden; wil de cliënt vertrouwen voelen in zowel de therapeut als zijn methoden, dan moet de kwaliteit van het contact tussen beiden heel diep zijn. De enige manier waarop dit kan gebeuren, is dat de therapeut waarlijk voor de cliënt aanwezig is. **Aanwezig zijn** betekent met aandacht, intentie en inzet bij die ander zijn en ook bij zichzelf.

Ik (therapeut) mag mijn eigen gedachten, gevoelens en emoties onder ogen zien en er vriendschap meesluiten. Deze accepteren en deze als zodanig herkennen zodat deze de relatie niet kleuren.

Ik 'luister' en ben zo waarlijk mogelijk voor de persoon aanwezig. Dit betekent dat de therapeut contact maakt met een diepe plek in zichzelf voordat hij of zij diepgaand contact met een ander kan hebben. (n.a.v blz. 104, 105 [Polariteitstherapie Franklyn Sills](#))

De helende relatie heeft te maken met aanwezigheid, mededogen, liefde en eenheid op het diepste niveau. (blz. 105 [Polariteitstherapie F. Sills](#))

3.6.1 Kwaliteiten van de therapeut

Bij waarnemen zijn de volgende drie aandachtspunten van groot belang.

- 1. Waarnemen vergt honderd procent aandacht. Doe de dingen één voor één, niet tegelijk.*
- 2. Vertel nooit meer dan je daadwerkelijk weet, want dat haalt je uit je innerlijke stilte.*
- 3. Breng alles in het 'nu', in dit moment, omdat je alleen in het nu kunt ervaren.*

(Giep van Werven blz. 144)

- zelf ervaren hebben,
- het bewustzijn van de therapeut. (Zie Hfst. 1 Het zelfonderzoek)
- aarding
- de veiligheid bieden zich onveilig te mogen voelen.
- ontspanning en humor en creativiteit.
- bij zich zelf blijven en bij de ander
- afstand/dichtbijheid therapeut en cliënt (fysiek en intentie).
- vrije aandacht hebben, geen (voor-)oordelen (niets is gek).
- open staan voor het onbekende,
- kennis en niet weten en inzicht,
- ruimte bieden om te ervaren, toe te laten,
- spiegelen

Dit betekent dat de therapeut bij zijn behandeling een duidelijk reflecterende spiegel moet worden, een medium waardoor de patiënt zijn ware zelf duidelijker kan zien. Dit ware zelfbeeld hoeft niet te beantwoorden aan de voorstelling die de therapeut zich eventueel vooraf van het probleem van de patiënt heeft gemaakt.

De therapeut moet een onbevooroordeeld begeleider worden. Pas dan kan de waarheid door patiënt en therapeut worden ontdekt. Om deze ontdekking te vergemakkelijken, moet de begeleider zich zo min mogelijk laten beïnvloeden door zijn ego en door de neiging de patiënt diagnostisch in te delen. De begeleider kan een helder reflecterend medium worden die geen illusie, misleiding, camouflage of façade toestaat. Tijdens dit proces moet de begeleider niet te veel waarheden in een keer weerspiegelen, want dan kan de patiënt zich van hem afkeren.

De spiegel moet dus bijzonder gevoelig zijn en slechts zoveel reflecteren als de patiënt op een bepaald moment kan verwerken. Toch moet hij genoeg reflecteren om stagnatie te voorkomen en het proces van zelfontdekking op gang te houden. (blz. 5 [Talking to the heart](#))

- kunnen voelen en luisteren
- kunnen zwijgen en spreken
- oefeningen meegeven en doorverwijzen bijv. naar een huisarts.
- niets doen en laat niets ongedaan

3.6.2 Mogelijke valkuilen :

-De verantwoordelijkheid van de cliënt overnemen (willen helpen).

Als we bijv. bang worden willen we graag dat iemand die angst voor ons wegneemt. Alleen door het toelaten, het kijken naar en onderzoeken van de angst waar deze vandaan komt zal deze weggaan of losgelaten kunnen worden. Veel cliënten die bij een therapeut komen hebben toch eigenlijk de hoop dat het voor hen gedaan zal worden.

Niemand kan het werk voor een ander doen. (Niemand kan verwerken, trauma's opruimen enz. en zich zelf helen zonder zelf een inspanning te leveren).

Een goede begeleider zegt: dat kun je wel. Het komt goed pak het maar op. Die treedt nooit in jouw processen omdat hij begrip heeft voor jouw bewegingssnelheid. Een bewust mens zal jezelf laten lopen, omdat hij beseft dat de tocht van iemand overnemen niets oplevert.

Een ware meester zal nooit ingrijpen. Dat doet iemand alleen als hij het zelf niet meer begrijpt. (blz. 68, 69 [Giep van Werven](#))

Een van de meest duidelijke vormen van verantwoordelijkheid nemen voor een ander is het begrip 'zorg'. In feite is het begrip zorg een heel gangbare en geaccepteerde vorm van verantwoordelijkheid nemen voor een ander, maar ook een die de meeste erkenning oplevert. Zorgen is zelfbevrediging van het ego. Zorg streelt het ego en bevestigt het beeld dat hij van zichzelf heeft. Het slachtoffer, degene die de zorg ontvangt is ook blij want ook hij

wordt door alle aandacht bevestigd in het beeld dat hij op zijn beurt van zichzelf heeft. Zo houden die twee beelden elkaar volledig in stand en zijn ze afhankelijk van elkaar.

Wat we bedoelen is dat er mensen zijn die zeggen, dat ze alleen op aarde zijn om iets voor anderen te doen. Die misvatting komt voort uit zorg en uit zich daar ook in. De mens is een geboren vluchter, voornamelijk voor zichzelf. Hij vlucht dan bijv. in zorg. Zo wordt je dan slachtoffer van je eigen verhaal: ik ben hier voor de ander.

Vanuit jezelf iets doen voor de ander kan alleen maar als je bij jezelf blijft.

Dan ben je hier voor jezelf en je doet iets voor een ander. Dat is een hele andere beweging. Als we hier zijn voor de ander dan hoeven we niets meer met onszelf. Zorg is de grootste vraag naar erkenning die er bestaat. (blz. 112, 113 Giep van Werven)

- Invullen. Cliënten willen vaak weten wat ik gevoeld heb tijdens de behandeling. Het kan zijn dat ze dan eigenlijk graag willen dat iemand anders hen vertelt wat er met ze aan de hand is (en het voor hen oplost}. Zelf leren kijken en voelen. Ik ben daar inmiddels alert op geworden. Ik zeg hen dan dat het niet zo belangrijk is wat ik gevoeld heb maar dat het wel belangrijk is wat zij gevoeld en waargenomen hebben.

Ik vind het belangrijk dat ze zelf gaan voelen en ontdekken wat er aan de hand is en dat ze niet afhankelijk van mij (of iemand) worden.

Het komt wel naar voren wat ik gevoeld heb omdat ik daar mijn handen heb neergelegd en soms vragen heb gesteld zoals bijv. wat voel je hier op deze plek.

- vragen stellen uit nieuwsgierigheid

- iets van jezelf op je cliënt projecteren.

- te snel oplossingen aandragen i.p.v. vragen wat zou je zelf kunnen doen of wat kan jou helpen.

- het goed willen doen, alles in één keer. Waardoor je voorbij gaat aan jezelf en bijv. te lang door gaat.

- vorm en inhoud verwarren

De vorm kan ons volledig op het verkeerde been zetten. Wij gebruiken daarbij onze ogen als het meest belangrijke zintuig. Dat is niet slim want kijken is verbonden met denken. Als iemand er netjes uitziet dan vormen we een bepaald beeld van hem. Als iemand er onverzorgd uitziet vormen we een ander beeld. We koppelen die beelden aan ons idee over de inhoud van die persoon. Dat is misleiding in optima forma. Verwar nooit vorm en inhoud. Dat geldt voor alles wat je meemaakt. Om door de vorm heen te kunnen zien moet je totaal anders gaan kijken. Dan moet je jezelf losgekoppeld hebben van de plaatjes die in je hoofd zitten en steeds als een kind onbevangen en verwonderd de wereld inkijken. Zien wat er is en niet wat je denkt te zien. Als we de bevestiging van de vorm niet meer nodig hebben, komen we in een vrijheid die los is van elke vorm. (blz.85 Giep van Werven)

- twijfelen

We twijfelen nagenoeg altijd omdat we niet durven te vertrouwen op de toetsteen van ons gevoel. We laten ons zo weinig door het gevoel leiden omdat ons denken te beperkt is om het gevoel bij te benen.

We zitten steeds op de wip van de twijfel. Die twijfel weerhoudt je om stappen te zetten, terwijl je diep van binnen best weet hoe het zit. Je kunt altijd op dat weten vertrouwen maar dat vinden we niet voldoende. We geloven liever wat een ander zegt dan ons eigen 'weten' te volgen. Dit heeft te maken met een gebrek aan moed om je eigen verantwoordelijkheid op te pakken en je eigen koers te volgen. (blz. 110 Giep vanWerven)

- De eigen issue's.

Één die bij mij zo af en toe naar voren komt is de angst 'ik kan het niet'.

Het kost energie om er tegen te vechten. Het roept weerstand op.

Ik probeer er niet meer naar te handelen.

Ik sta mezelf toe dat het aanwezig is. Ik begroet het als een oude bekende. Ik blijf er tegen zeggen dat ik het niet meer nodig heb. Ik bedank het liefdevol voor de diensten die het me bewezen heeft. Ik vraag aan moed en kracht of deze dicht bij mij willen komen staan. (systemisch-werk benadering)

Het blijft een doorgaand proces eigen blokkades tegen komen en verwerken, ruimte maken en doorstromen.

Hoofdstuk 4. Wat gebeurt er?

Wonderen in mijn praktijk? Nee dat niet. Alleen, alles is mogelijk.

4.1 Een korte samenvatting van wat er gebeurt:

Door aan te raken op een wijze waarbij het lichaam zich gehoord voelt, dit d.m.v. het werken met het cranio-sacraal ritme, komen mensen in een diepe ontspanning. Ze keren zich naar binnen in een innerlijke wereld.

De waarneming in het lichaam wordt anders. Er ontstaat een dieper contact met het lichaam en met zichzelf voelen.

In deze ontspannenheid kan er gepraat worden met het lichaam en komen er beelden of gevoelens of trauma's omhoog.

In deze ontspanning kan er toegelaten worden en geheeld worden.

Met toegelaten worden bedoel ik zichzelf toelaten met alles erop en eraan.

Mijn ervaring is dat praten met een orgaan of met een cel of een opgekomen beeld, een reactie geeft in het lichaam. Zowel ik als de cliënt voelen dat er bijv. ontspanning ontstaat of activiteit ontstaat als daar om gevraagd wordt of dat er een schok door het lichaam gaat of dat er meer ruimte ontstaat enz.

Er komen soms ervaringen omhoog die al lang vergeten waren maar nog niet verwerkt waren. Deze hadden wel een blokkade veroorzaakt in het lichaam of in de geestelijke of emotionele wereld.

Het is niet te voorspellen. Ieder mens is anders met eigen specifieke ervaringen. Het verwerken gebeurt ook op verschillende manieren.

Bijvoorbeeld de één voelt een stuk beton, de ander een rode bal, weer een ander een stuk ijzer of ijs, een mes of zwaard enz. De één verwijdert het door het te doen smelten, een ander door te vergruizen of door het te begraven of tijdens het proces verandert de substantie en verandert de kleur naar steeds zachter en makkelijker verwijderbaar. Of totdat het warm, vredig is geworden of het ontwikkeld zich tot een liefdevolle situatie. Of men voelt een kou of een hitte energie het lichaam verlaten.

Het gaat in stilte of er wordt gepraat of er komt een emotie.

De cliënt vertelt, wel of niet, wat hij/zij voelt, beleeft of wat voor beeld ze hebben. Hoe dat zich verder ontwikkelt tijdens de sessie is aan hen.

Ik begeleid alleen, volg, wacht en stel soms vragen. Ik zorg dat ze erbij kunnen blijven d.m.v. mijn aandacht, aanraking en mijn vragen.

Ik stel zoveel mogelijk open vragen. Met veel rust er tussen.

Ik doe niet meer, dan ze in contact brengen en houden met hun eigen genezend vermogen. Eigenlijk leg ik alleen mijn handen neer en volg.....

Zij maken zelf het contact met hun genezend vermogen. Ik ondersteun het proces en doe niets en laat niets ongedaan.

Was dit nu een vorig leven? Vraagt een cliënt die een verdrinkings situatie, als ongeveer 4 jarig meisje, in de sessie beleefd had.

Haar vader had een meisje van 4 uit het water gered toen zij zelf ook 4 jaar was. Dit was haar hele leven al een traumatisch herinnering.

Dit keer antwoordde ik, "het maakt niet uit hoe je het noemt, het gaat om de verwerking", en het was nu verwerkt.

Ze was erg verbaasd. Ze had er vaker aan gewerkt, ook met een psychiater aan het voorval in dit leven maar zoals ze het nu beleefd had als dat het haarzelf was overkomen dat was nieuw voor haar.

Ik zie het als een vorig leven. Het voorval met haar vader heeft de oude angst, van het vorige leven, die nog niet verwerkt was naar voren gehaald.

4.2 Nog wat ervaringen van cliënten.

- Mijn cliënten zeggen allemaal dat een cranio-sacraal behandeling diep ontspant. Veel vallen lang of kort in slaap. Sommige zeggen toch te blijven waarnemen in hun slaap.

- Velen zeggen ik voelde het helemaal doorstromen.

- Ik ben samen met een cliënt, die kanker aan zijn lever heeft, in gesprek met zijn lever. Ik heb één hand op zijn thymus en één hand op zijn lever en voel een schok. Ik vraag: wat gebeurt er? Zegt hij: Ik zag een goud brokstuk ervan afvallen.

- Een man van nu 71 jaar, die na een herseninfarct (door boezemfibrileren) in maart 2011, bij mij is gekomen. Hij komt nu 1 keer in de 3 weken om 10.00 uur voor een behandeling. Ik hoor van zijn vrouw dat hij de hele dag niets meer doet na een behandeling, dan alleen maar heel rustig op een stoel zitten. Terwijl hij normaal altijd druk bezig is in de tuin en aan het huis.

Hij is iedere keer diep onder de indruk van wat hij voelt, wat er met hem gebeurt en hoe diep hij ontspant. Het verbaast hem dat ik hem fysiek aanraak en zijn geest onmiddellijk ontspant en rustig wordt.

Uitspraken van hem zijn: "Ik voelde dat je echt mijn hersenen vast had." "Je maakte echt ruimte in mijn heupen." "Ik krijg meer ruimte voor mijn longen en hart." Hij noemt het andere lichaamservaringen die hij bij mij krijgt.

"Hier ga ik de rest van de dag nog van genieten." Zei hij na de sessie.

- Ja, zegt een cliënt met veel pijn door reumatoïde artritis, "maar je haalt ook pijn weg."

Bij mij op tafel voelt ze helemaal geen pijn. Ze zegt in een vloeibaarheid te komen alsof ze drijft. Dit ontroerd haar omdat ze altijd veel pijn heeft.

Ze slikt sterke pijnstillers, alleen als ze naar mij toekomt slikt ze die dag geen medicijnen.

Na de laatste behandeling vroeg ik: hoe is het nu met de pijn? Ze zei dat de pijn nu draagbaar is, net alsof ze haar pijnstillers heeft ingenomen.

Tot zo'n twee/drie weken na de behandeling heeft ze minder pijn en dan gaat het langzaam weer terug naar het zelfde punt.

- Een cliënt die al sinds 2002 na een akelige val in de badkamer veel pijn in haar rug heeft, kwam voor haar kinderen (ADHD) bij mij in april 2012. (Voor mij is het van zelf sprekend dat de moeder dan ook op de tafel komt te liggen.) Ze heeft allerlei onderzoeken gehad voor de pijn in haar rug, maar er werd niets gevonden. In mei 2012 na de derde behandeling was de pijn weg en deze is niet meer terug gekomen.

- Iemand met angsten die niet meer alleen het huis uit durfde, voelde in de vierde sessie onder het borstbeen een betonblok zitten. Nadat ze dit blok kon vergruizen en afvoeren, werd haar angst hanteerbaar en durfde zij weer langzaam stappen naar buiten te nemen.

Er zijn een aantal cliënten bij mij die hun eigen bewustzijns proces zijn aangaan. Sommige doen ook workshops en sessies bij een andere begeleider waar ik ook contact mee heb.

Bewust worden is zowel een spiritueel als een fysiek proces. Jarenlang in patronen leven maakt dat je je emoties in het lichaam hebt opgeslagen. Het lichaam fungeert als een kast. Als je het proces van bewustwording aangaat, zal het lichaam reageren. Eigenlijk maak je de kast leeg. Dit veroorzaakt een fysieke verandering, je lichaam geeft signalen af en je wordt ervan bewust dat die signalen een functie hebben. Je gaat luisteren naar je lichaam. Je ervaart overal in je lichaam pijntjes omdat de energiehuishouding wezenlijk verandert. Je lichaam komt in evenwicht, je gevoeligheid neemt toe en daarmee ervaar je je lichaam anders. Je zakt steeds meer vanuit je hoofd naar je buik, je eigenlijke woonkamer. Dat is even wennen. Het lichaam is dus een hele goede graadmeter. Als het ontspannen is kun je toelaten wat er gebeurt. Als het niet ontspannen is, wordt dat onmogelijk. Via het lichaam zet je een belangrijke stap naar bewustwording. Besef krijgen door ervaren vindt plaats in een ander tempo dan het doordringen van het besef in het fysieke lichaam. Het lichaam ijlt na en heeft meer tijd nodig.
(Giep van Werven blz. 52, 53)

- Een man van in de veertig kwam op 6 augustus 2012 voor het eerst. Hij komt sindsdien 1x in de 2 à 3 weken.
Hij zat in zijn hoofd en was wat zwaarmoedig. Hij had hoge bloeddruk en migraine aanvallen. Hij slikte daar medicijnen voor.
Hij had al heel wat workshops hier en daar gedaan. Hij had prachtige gedachten en wijsheden bij elkaar bedacht en dacht te kunnen voelen.
De sessies waren vooral in stilte en ik nam veel tijd voor zijn aarding. Hij voelde zich heerlijk na de sessies.
In maart 2013 kwam in een sessie bij mij omhoog nu de zwaarte eruit en dat gebeurde. Nu ervaart hij de sessies anders. Hij vond even dat het niet meer zo diep ging. Ik zag dat hij de zwaarte miste. De zwaarte gaf hem het gevoel te kunnen voelen en gaf het gevoel van diepgang.
De werkelijkheid nu is dat hij geen migraine aanvallen meer heeft en hij steeds dieper is gaan kunnen voelen.
We zijn nu begonnen met praten tijdens de sessies. Hij gaat als een speer. Hij verwerkte de laatste keer 2 vorige levens in één sessie.
Hij komt nu nog 1x in de 3 à 4 weken en noemt me nu liefdevol een heks.

Ik kan voorbeelden blijven geven. Maar.....

Wat gebeurt er?

Ik weet het niet. Ik voel en neem waar.

Cranio-sacraal biedt een mogelijkheid om het contact te herstellen met wat afgesloten, verwaarloosd, genegeerd, miskend, verguisd of eenvoudigweg vergeten was.

De cranio-sacrale weg brengt ons in een ruimte waar heling mogelijk wordt. Het is in die ruimte dat we ons gedragen weten of geborgen in een nooit aflatend ritme dat stilte en rust brengt. Het is in die ruimte dat er helderheid kan komen omtrent onszelf; helderheid over wat het leven werkelijk van ons wil, over hoe we onszelf belazeren en over wie we in wezen zijn. Cranio-sacraal brengt je in een ruimte waar niets hoeft, waar niet 'gedaan' wordt, waar geen diagnose gesteld wordt, waar geen oordelen zijn. En precies daardoor gebeurt er zo veel.

De essentie is heel eenvoudig: voelen. Leren luisteren naar het lichaam; naar je eigen lichaam, naar het lichaam van je cliënt. Dat contact van werkelijk voelen herstellen. Voelen en daarin bewustzijn creëren. Daar gaat het om. (blz. 12,13 Cranio-sacraal therapie, voor en door iedereen)

4.3 Gaat het over energie?

Het gaat over processen. De wereld zoals wij die ervaren is een proces. Het is voor ons allemaal een zeer persoonlijk proces, dat niettemin universele wetten en cycli volgt. Dit levensproces is een stromen van energie. (Blz. 13 polariteitstherapie Franklins Sills)

Cranio-sacraal gaat over energie, een stromen van energie.

Dr. Stone, de grondlegger van polariteitstherapie grondvestte zijn geneeskundige systeem op het simpele feit:

"Wil energie zich voordoen, wil er vorm ontstaan, dan moet er beweging zijn." Dr. Stone beseftte dat deze beweging van energie berust op of toe te schrijven is aan een relatie die twee tegengestelde velden doet ontstaan. Deze relatie wordt een 'polariteit' genoemd. Een polariteit is een relatie die beweging doet ontstaan. (blz. 15 polariteitstherapie Franklyn Sills)

We zien dit principe op alle niveaus van het leven aan het werk. Of we nu over energiebeweging zoals elektriciteit of warmte praten, of over de beweging van emoties van de ene persoon naar een andere, dit principe is van kracht. Elke manifestatie van leven kan in deze termen worden gezien. (blz. 24 Polariteitstherapie F.Sills)

For any energy to become dynamic, the anti-pole is needed. It is just like electricity moving with negative and positive polarities. If there is only negative polarity, electricity will not happen; if there is only positive polarity, electricity will not happen. Both the poles are needed. And when both the poles meet, they create electricity. Then the spark comes up. And this is so for all types of phenomena. Life goes on: between man and woman the polarity. The woman is the negative life-energy; man is the

positive pole. They are electrical – hence so much attraction. With man alone, life would disappear, with woman alone, there could be no life, only death.

Between man and woman there exists a balance. Between man and woman – these two poles, these two banks – flows the river of life.

Wherever you look you will find the same energy, moving into polarities, balancing itself.

A balance has to be achieved. And balance can be achieved only when you use both the polarities.

To me, balance is all. Don't choose. Don't reject. Accept both – and create an inner balance. Dynamic meditation is an effort towards that balance.

Active – enjoy it, be ecstatic, be fully with it. Then silent – enjoy it, be ecstatic about it.

Move between these two as freely as possible and don't create any choice.

Don't say: I am this or that. Don't get identified. Say: I am both. Don't be afraid of contradicting yourself. Contradict, be both, and move easily.

(blz. 54, 56, 57 basismodule)

4.4 Conclusie

De kwaliteit van het geheel dat wij waarnemen is afhankelijk van de kwaliteit van ons bewustzijn en gewaar zijn. Hoe ruimer, hoe meer je van het geheel waarneemt. Bij het concept omhuld en onthuld universum, wordt het geheel in elk deel onthuld. (Hologram principe) Als ons bewustzijn dus ruim genoeg is, kan het geheel bevat worden! (blz. 30 Polariteitstherapie F. Sills)

De kwaliteit van wat er in een cranio-sacraal sessie gebeurt is afhankelijk van het bewustzijn van de therapeut en de cliënt.

Hoe meer bewustzijn hoe minder de therapeut zal meegaan in de beweging of trilling van de cliënt. Hoe beter het spiegelen zal werken. Hoe beter het waarnemen. Hoe fijner afgestemd het voelen is. Hoe meer ruimte er is.

Wat er gebeurt is ook afhankelijk van het bewustzijn van de cliënt.

Iedere opening, ontdekking, inzicht of heling n.a.v. de vraag van de cliënt is geweldig. Een stap dichterbij naar het zelf.

Een pas op de plaats is soms ook nodig. Ieder maakt zijn eigen keuze.

Ieder loopt zijn pad op eigen wijze en eigen snelheid.

Uiteindelijk gaat het erom dat ieder de eigen verantwoordelijkheid neemt voor het eigen leven.

Het zelfonderzoek gaat voor mij verder en verder.....

Hoe verder ik kom, hoe meer ik ontdek, dat ik niet weet.

Noten:

- Antigeen (Engels: antigen, afk. van antibody generator): is een vreemde molecuul die niet in het lichaam thuis hoort. Het is in staat een reactie van het afweersysteem op te wekken, waarbij antistoffen worden aangemaakt. Virussen of bacteriën kunnen op deze manier herkend worden als lichaamsvreemd, waarna een afweer reactie op gang komt en genezing bereikt kan worden. (blz.8 module immune en wikipedia)
- Antilichamen: zijn immuunglobulinen. Deze immuunglobulinen worden allemaal door B-lymfocyten(plasmacellen) en Coopercellen (in de lever) gemaakt.
5 groepen antilichamen (immunoglobuline) zijn: IgA, IgD, IgE, IgG, IgM.
- Boodschappersmoleculen: zijn histamine, heparine, serotonine deze zitten o.a. in de granules.
- Dendritische cellen: herkennen lichaamsvreemde cellen, pakken ze vast met hun tentakelen slokken ze gedeeltelijk op (deels fagocytose), tegelijkertijd spuiten ze interleukine-12 in het bloed, om het gebied te markeren waardoor er razendsnel andere immuuncellen naar het gebied komen. Ze brengen de antigeen naar de T- en B-lymfocyten. Dit geeft de lymfocyten de mogelijkheid om de indringer op te sporen en uit te schakelen. Ze zitten in alle lichaamsweefsels behalve de hersenen en het ruggenmerg.
- Fagocyterende cellen: zijn monocyten en macrofagen. Dit duo is een extreem krachtig verschijnsel, met een hoge intelligentie en totaal toegewijd aan zijn eigenaar. Ook neutrofielen en wellicht ook basofielen en eosinofielen zijn instaat tot fagocytose.
- Fagocytose: is een onderdeel van de immuunrespons. Fagocytose is het principe dat cellen worden opgeruimd door witte bloedcellen, fagocyten genaamd.
- familieopstellingen: is een therapeutische sessie waarbij een deelnemer een vraagstuk inbrengt waar hij of zij helderheid over wil verkrijgen. Voor de hoofdrolspelers in dat vraagstuk, vaak familieleden van degene die dat vraagstuk inbrengt, worden andere deelnemers uitgekozen als 'representant', door de vragende deelnemer. Deelnemers krijgen door de vragende deelnemer een plaats in het vertrek ten opzichte van de andere deelnemers. De begeleider stelt aan de opgestelde mensen vragen naar hun gevoelens en attitudes ten opzichte van elkaar en van de situatie. Er zal beweging ontstaan ten opzichte van elkaar waardoor helderheid ontstaat over het vraagstuk.
- Granules: zijn korrels die in het cytoplasma zitten van granulocyten. Granules bevatten histamine, serotonine en heparine, die ze uitscheiden indien nodig.
- Granulocyten: witte bloedcellen met granules. Neutrofiële, eisinofiele en basofiele zijn granulocyten.
- Mestcellen: zijn witte bloedcellen met een granulaire cytoplasma.
- Nocebo-effect: is een negatief verwachtingseffect. Het zelfgenezend vermogen kan ernstig verzwakken door bijv. een negatieve diagnose.
- Placebo-effect: is een effect van een 'nep-medicijn' zonder werkzame stof (zonder dat de patiënt dat weet), dat precies lijkt op het 'echte' medicijn

met werkzame stof. Dit effect ontstaat indirect via de hersenen en berust op onbewuste psychische processen. Een placebo-effect kan tot 40-50% van de werking van een 'echt' medicijn (met werkzame stof) bedragen.

-Plasmacel: Is een B-lymfocyt die de opdracht krijgt van een T-helpercel om zich te vergroten tot plasmacel. Zij is in staat om in een uur miljoenen juiste antistoffen te produceren om zo de indringers te vernietigen.

- Psychoneuro-immunologie: is een jonge wetenschap, die zich bezighoudt met de invloed van het zenuwstelsel ('neuro') en de emoties ('psycho') op het immuunsysteem.

-Repelsteeltje-effect: is het positieve effect dat uitgaat van het geven van een naam aan een serie vage klachten. Door het benoemen voelt men zich meer begrepen en men voelt meer (illusie van) controle.

- Systemisch werk: is het opstellen van bijv. krachten/emoties die werkzaam zijn in ons zelf zoals liefde, angst, verslaving, vertrouwen, gemakzucht, acceptatie, begrip, onderdrukking, boosheid, het hoger zelf enz. Net wat nodig is aan de hand van de vraag die gesteld is. Net als bij familie-opstellingen wordt dit opgesteld met representanten en uitgewerkt. Allerlei systemen kunnen zo opgesteld worden.

Literatuur:

- syllabussen van de Peirsman academie.
 - Basicursus
 - Follow up
 - Talking to the heart
 - Talking to the alarmclock
 - Het Psoas boek
 - Talking to the immunesystem.

- Cranio-sacraal therapie Voor en door iedereen. Van Etienne Peirsman, Marijke Baken

- Franklyn Sills. Craniosacral Biodynamics. Eindwerkstuk van Jos Goddijn

- Franklyn Sills. Polariteitstherapie.

- Giep van Werven. Een korreltje vertrouwen en een halve gram moed.

- Byron katie en Stephen Mitchell. Katie's Tao. Doe niets en laat niets ongedaan.

- Jed McKenna
 - Spirituele verlichting vergeet het maar!
 - Spiritueel incorrecte verlichting
 - Spirituele oorlogsvoering

- John E. Upledger. Het ritme van de schedel. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

- Professor Peter Abrahams. De atlas van het menselijk lichaam.

Websites:

www.encyclo.nl/begrip/immuunysteeem

www.stamcel.org

Wikipedia

Byron Katie:

**Als ik een gebed had zou het dit zijn: 'God bespaar me het verlangen naar liefde, goedkeuring en waardering.
Amen.'**

