

Het leven is hart

MEER LIEFDE IN JE LEVEN

Fons Delnooz &
Patricia Martinot

Het leven is hart; meer *liefde* in je leven.

Dit is een geheel herziene uitgave door De Verbinding (info@de-
verbinding.com).

Jaar van uitgave: 2021

ISBN: 9789464357479

Schrijvers: Fons Delnooz & Patricia Martinot

© Fons Delnooz & Patricia Martinot

Eerste oorspronkelijk uitgave: Ankh-Hermes bv, Nederland

Inhoud

DANKWOORD	7
VOORWOORD	8
INLEIDING	10
1 DE EERSTE STAP: DE KOOI OPENEN, HET HART BEVRIJDEN	13
1.1 REKOEFFENINGEN OM DIEPER TE GAAN VOELEN IN HET HART	13
1.2 VERDIEPING VAN DE ADEMHALING IN DE BORSTKAST OM MEER TE GAAN VOELEN IN HET HART	25
1.3 HELENDE STENEN DIE HELPEN OM HET FYSIEKE PANTSER AF TE BOUWEN	27
1.4 BLOESEMREMEDIES DIE HELPEN OM HET FYSIEKE PANTSER AF TE BOUWEN	31
1.5 HET HARTGEBIED OPENEN DOOR MASSAGE	42
1.6 SAMENVATTING EN CONCLUSIE	43
2 DE TWEEDE STAP: DE BEVRIJDING VAN HET EMOTIONELE HART	45
2.1 OMGAAN MET EMOTIONELE PIJN	45
2.2 HET VERWERKEN VAN EMOTIES	48
2.3 ADEMEN IN DE BUIK: ZO LEER JE DAT	52
2.4 ZO VERWERK JE EFFECTIEF EMOTIONELE PIJN	56
2.5 HET HART OPSCHONEN	63
3 DE DERDE STAP: HET GROTE HART IN	70
3.1 HET GROTE HART	71
3.2 ZO KOM IK IN CONTACT MET MIJN GROTE HART	79
3.3 LEVEN IN HET GROTE HART	112
4 WAT NOG MEER HELPT	119
4.1 HYPERGEVOELIGHEID	119
4.2 COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN	121
4.3 ALS DE ANDER VANUIT ZIJN ONBALANS HANDELT	124
4.4 DE INVLOED VAN ONZE GEDACHTEN OP HOE WE ONS VOELEN	131
4.5 VOELEN WE ONS RIJK OF ARM?	135
4.6 GEVEN: DE KONINKLIJKE WEG	136

4.7	LIEFDE EN SEKSUALITEIT	144
4.8	RUST INBOUWEN	148
4.9	IN BEWEGING ZIJN	149
4.10	DE ONTWIKKELING VAN MORELE WAARDEN	152
4.11	EERLIJK JE WAARHEID DURVEN COMMUNICEREN	155
5	ZO LEER JE KINDEREN IN VERBINDING TE ZIJN MET ZICHZELF	162
6	OVER DE AUTEURS	171
7	LITERATUUR.....	172
8	BOEKEN VAN FONS DELNOOZ EN PATRICIA MARTINOT.....	173

Dankwoord

We danken op de eerste plaats al die mensen die ons geholpen hebben het ware gezicht van de liefde te zien. We danken al onze cliënten die ons stimuleerden om wegen te vinden om hun te helpen de verbinding met hun hart te vergroten. De tekeningen zijn vervaardigd door Frodo Kuipers, van beroep animator en illustrator. Julian Barnard leverde ons de foto's van de bloemen. Jullie allemaal bedanken we hartelijk voor je inzet om dit boek kwalitatief te verbeteren.

Voorwoord

Liefde... Hoe diep kun je liefde voelen? Is je hart helemaal vrij en open? Of voel je misschien een beklemming op je borst? Heb je je wel eens gewenst dat je dieper in contact kon zijn met liefde? Voel je misschien soms liefde, maar raak je dat gevoel in de druk van het leven weer kwijt? Heb je een intuïtief weten van krachtige liefde in jezelf? Dit is het boek voor jou. Het is een boek dat gemaakt is om mensen te helpen dieper in contact te komen met die prachtige bron van liefde die in hen is.

Liefde kent zijn prijs: pijn! Elk mens weet dat, al zal hij het misschien niet zo verwoorden. Wie in staat is liefde te voelen komt niet om het voelen van liefdeloosheid heen. En dat doet nu eenmaal pijn. Pijn willen we meestal niet voelen. Dus sluiten we ons af. Hoeven we die pijn niet meer te voelen ... maar kunnen we ook de liefde niet meer zo diep voelen! Hoe doet het lichaam dat eigenlijk, niet meer liefde voelen? Het lichaam spant spieren en spiertjes aan om te bereiken dat je liefde niet meer diep kunt voelen. Want waar het lichaam verstijft, neemt het voelen af. Daarom begint dit boek met oefeningen om de borstkast weer los te maken, zodat je weer dieper de emoties van het hart kunt voelen. Je kunt dan weer dieper liefde voelen... maar ook de pijn. Misschien heb je wel veel onverwerkte pijn in je hartgebied. Die laat dan ook van zich horen. Daarom leren we je vervolgens effectieve technieken om die pijn te verwerken. Met als doel: even pijn voelen en vooral veel liefde voelen. Daarmee ben je al een heel stuk verder. Je kunt weer liefde voelen en de onvermijdelijke pijn die bij het leven hoort, hoeft je niet meer weg te stoppen, maar verwerk je snel en effectief. Met deze basis kun je goed leven.

Maar er is nog zoveel meer mogelijk. Het eigenlijke werk begint dan pas. Want achter dit emotionele hart waar je liefde én pijn voelt, ligt nog een heel grote wereld van onbegrensde liefde. Die liefde is daar altijd aanwezig, geduldig wachtend totdat je op bezoek komt. Het boek reikt je allerlei wegen aan om in contact te komen met dit mooie deel van je hart. Het leert je ook hoe je daar kunt blijven, in plaats van alleen op bezoek te komen. Daarmee is de kern van dit boek beschreven. In de laatste hoofdstukken worden andere aspecten beschreven die helpen om je hart dieper te openen naar liefde.

We wensen je toe dat je heel veel liefde in je leven zult mogen geven en ontvangen,

Fons Delnooz en Patricia Martinot

Inleiding

Marianne voelt een druk op haar borst. Het is alsof er een zware steen op ligt. Ze is aan het scheiden van haar man.

Roel is 21 jaar. Zijn vriendin heeft het pas uitgemaakt. Tussen zijn schouderbladen doet het pijn.

Cecile krijgt weinig lucht. Haar borstkast zit vast. Ze maakt zich zorgen en is naar haar huisarts gegaan. Die kan niets vinden. 'Het zullen wel spanningen zijn', constateert haar huisarts.

Herken je bovenstaande voorbeelden uit je eigen leven, of dat van je vrienden misschien? Emotionele spanningen hebben gevolgen in het lichaam. Het lichaam gaat dan vastzitten. Dat gebeurt vooral daar waar de emoties worden gevoeld. In het lichaam worden specifieke emoties namelijk op specifieke plaatsen gevoeld. Liefde wordt gevoeld in het gebied van het hart. Misschien verbaast dat je. Misschien denk je: ik voel met mijn hoofd. Maar wat tekenen we als twee mensen verliefd zijn? Een hart met de pijl van Cupido erdoor. En als een van de twee verliefden zich niet meer verliefd voelt, heeft de ander *een gebroken hart*.

Laten we de bovenstaande voorbeelden eens onderzoeken. Marianne heeft pijn als gevolg van de scheiding. Die pijn voelt ze in haar hart. Wat ze ervaart is druk op haar borst. Dat komt doordat Marianne het moeilijk vindt om die pijn te voelen in al zijn rauwheid. Door het vastzetten van de borstkast voelt ze haar hartpijn minder. Wel voelt ze nu de fysieke pijn die het gevolg is

van het vast gaan zitten van de spiertjes tussen de ribben, waardoor de beweeglijkheid in dit gebied is afgenomen.

Ook Roel is zo kort na het verbreken van de relatie nog niet in staat om de pijn helemaal te voelen. Zijn emotionele hart blokkeert. De emoties heeft hij onbewust vastgezet tussen de schouderbladen. Als hij zich weer opent naar zijn gevoel, zal de pijn tussen de schouderbladen weggaan.

Ook bij Cecile heeft emotionele spanning ertoe geleid dat Cecile haar lichaam is gaan vastzetten. Om precies te zijn: de borstkast is beperkt in haar beweging. Daardoor voelt ze minder pijn in haar hart.

Bij al deze voorbeelden zien we dat emotionele pijn kan leiden tot vastzitten van het lichaam. We doen dat omdat we de pijn dan minder voelen. Dus: waar het lichaam vastzit, worden emoties vastgehouden. We voelen die emoties dan niet meer zo. Dat heeft als grote voordeel dat we die akelige pijn niet meer hoeven te voelen. Het nadeel is dat de gevoeligheid van dit hele gebied drastisch afneemt.

Het hart gaat over liefde. Het hart is het gebied in het lichaam waarmee we liefde voelend *kunnen waarnemen, waarmee we liefde kunnen ervaren*. Met het hoofd denken we over liefde. Met het hart voelen we liefde. Liefde is een zeer belangrijke factor in het leven van de mens. Zonder liefde wordt de mens als een kasplant. Wellicht volmaakt in uiterlijke vorm, maar innerlijk zonder basis van aarde, natuurlijke mest en levengevend zonlicht. Elke mens verlangt naar liefde. Dat maakt ons ook zo kwetsbaar in dit gebied. Want als het hart open is en we liefdeloos worden benaderd, voelt dat vaak als pijn. Zeker als het gaat om mensen van wie we verwachten liefde te krijgen, zoals ouders, partners en leerkrachten.

Wanneer we liefdeloosheid ervaren, reageren we vaak met het fysiek vastzetten van het hart en de omringende weefsels. Ook de longen reageren, omdat de longen de opslagplaatsen van verdriet zijn. De ademhaling wordt minder omdat we zo de verkramping in stand kunnen houden. Kortom: de hele borstkast kan gaan vastzitten. Het hart woont dan in een kooi. Een kooi van spieren die te gespannen zijn. Een kooi van ademhaling die te beperkt is. Willen we meer liefde gaan voelen, dan zal de kooi geopend moeten worden. Vaak gaat dat niet gemakkelijk en zeker niet vanzelf. Soms blijft het lichaam jaren vastzitten. Soms zelfs tientallen jaren. Patronen die in de kindertijd zijn ontstaan, worden in het volwassen leven nog steeds geleefd. Dat geldt ook voor deze kooi van spieren, die vaak ook een *spierpantser* wordt genoemd.

Willen we gaan voelen, dan moet het spierweefsel weer worden opgerekt. Dan kunnen we weer meer gaan voelen. Het eerstvolgende hoofdstuk gaat over dit openen van de kooi waarin het hart zich bevindt.

1 De eerste stap: de kooi openen, het hart bevrijden

In de inleiding beschreven we dat emoties in het lichaam kunnen worden vastgezet. We voelen ze dan niet meer. Als we geen hartpijn meer willen voelen, sluiten we het hart en het daaromheen liggende gebied. We kunnen dan ook veel minder goed echte liefde ervaren. Willen we dat oplossen, dan moeten we de fysieke kooi losmaken. Dat kan heel eenvoudig met rekoefeningen. Als er eenmaal wat meer ruimte is, kunnen we die ruimte benutten om voller te gaan ademen in de borstkast. We kunnen ook middelen gebruiken om het fysieke pantser te verzachten. In onze praktijk werken we daarvoor onder andere met helende stenen en met bloesemremedies. Natuurlijk kan de borstkast ook worden gemasseerd. Deze vijf ingangen om de fysieke kooi te openen, worden achtereenvolgens beschreven. Het doel van deze oefeningen is het hart te bevrijden uit zijn kooi, zodat weer gevoeld kan worden in het gebied van het hart.

1.1 Rekoefeningen om dieper te gaan voelen in het hart

Om te begrijpen welke rekoefeningen daarvoor zin hebben, moeten we het lichaam onderzoeken. Het hart ligt midden in de borstkast, tussen beide longen in. De linker long is wat kleiner dan de rechter long, omdat het hart wat meer aan de linkerkant van het lichaam ligt. De borstkast wordt gevormd door ribben die kunnen bewegen. De borst kan daardoor naar voren en naar opzij

worden uitgezet. Die beweging kunnen we beperken door de spiertjes tussen de ribben aan te spannen. De borstkast kan ook naar beneden worden uitgezet. Dat gebeurt met behulp van het middenrif. Dit is een grote spier die de borstholte van de buikholte scheidt. Het is onze belangrijkste ademhalingsspier. Het middenrif zit aan de bovenzijde vast aan het hartzakje, waarin het hart zich bevindt. De beweging van het middenrif werkt daardoor onmiddellijk door op de hartzak. Als de beweeglijkheid van het middenrif afneemt, neem ook de beweging van de hartzak af. Dat heeft direct gevolgen voor het voelen in het hart.

Onderzoek het zelf

Leg een hand op je navel. Probeer met je inademing deze hand naar voren te brengen. Lukt dat goed, dan is dat een aanwijzing dat het middenrif voldoende naar beneden kan bewegen.

Adem dan zo diep mogelijk uit en trek daarbij je buik helemaal in. Als je het gebied van de maag op de uitademing goed naar achteren kunt trekken, is dat een aanwijzing dat het middenrif ook naar boven toe voldoende bewegingsruimte heeft.

Test dan het hart. Houd je duim midden op het borstbeen. Adem zo diep mogelijk in in je borstkast. Probeer daarbij je duim met de inademing naar voren te duwen. Als je dat enkele centimeters kunt, is dat een aanwijzing van ruimte in je borstkast.

Om het hart ruimte te geven is het dus belangrijk dat het middenrif ruimte heeft om uit te zetten én om zich weer voldoende samen te trekken. De borstkast moet voldoende naar voren bewegen. Waar we nog niet over hebben geschreven zijn de schouders. Deze zijn van grote invloed op het hart. Daarvoor is het belangrijk dat de schouders ontspannen zijn en niet opgetrokken. Ook is het belangrijk dat de schouders niet naar binnen zijn gebogen.

Onderzoek het zelf

Trek je schouders zo hoog mogelijk op en laat ze dan vallen. Gaat dat makkelijk, dan is dat een aanwijzing dat de schouders niet vast zitten in een opgetrokken stand.

Wil je ervaren wat de invloed is van vastzittende opgetrokken schouders? Trek deze dan zo hoog mogelijk op en houdt dat een minuut zo. Voel de invloed daarvan op je ademhaling en op je hart.

Kijk dan in de spiegel naar de vorm van je schouders. Zijn deze recht of naar binnen gebogen?

Wil je ervaren wat de invloed is van naar binnen gebogen schouders? Buig dan de schouders zo ver mogelijk naar binnen en voel in het gebied van het hart!

Als je je schouders naar binnen draait, geeft dat onder meer het gevoel van 'ik mag er niet zijn'. Kinderen ontwikkelen deze lichaamshouding al heel vroeg. We helpen ze door de lichaamshouding te corrigeren. Meisjes ontwikkelen deze houding soms als hun borsten zich ontwikkelen en ze de aandacht van mannen hiervoor onaangenaam vinden. Het is belangrijk dat het meisje dan leert daarmee om te gaan en haar houding corrigeert, zo mogelijk voordat de schouders helemaal gaan vastzitten.

De schouders worden vaak opgetrokken in een periode van chronische overbelasting. We zetten er dan de schouders onder! In wezen forceren we ons dan. Het leren ontspannen van de schouders geeft ons dan weer ruimte om te leven.

Zo komen we op drie aandachtgebieden: de ribbenkast, het middenrif en de schouders. De spieren in deze gebieden bepalen samen de ruimte voor het hart om te voelen. Als deze spieren te strak staan, kunnen we minder voelen in het hart. Als deze spieren heel gespannen zijn, zit het hart in een kooi van spieren

opgesloten. De ruimte om te voelen is dan dramatisch afgenomen. We voelen dan weliswaar minder emotionele pijn in het hart, maar des te minder zijn we ook in staat om echte liefde te voelen. Ook dat is heel onaangenaam om te voelen. We zullen in het lichaam gaan compenseren. Het lichaam kan daardoor in een neerwaartse spiraal komen. Angst is vaak een van de gevolgen. De ademhaling versnelt, waardoor de angst alleen nog maar toeneemt.

Tijd voor verandering. Dat kan met de volgende oefeningen die gericht zijn op het openen van de kooi van het hart, zodat het hart weer lucht krijgt. Alle hieronder beschreven oefeningen kunnen door gezonde mensen worden gedaan. Twijfel je of je een oefening mag doen, doe het dan liever niet. Overleg eventueel met je arts of fysiotherapeut. Bij aandoeningen in het bewegingsapparaat is het altijd verstandig te overleggen met je behandelaar.

Gouden regels voor oefeningen

1. Forceer nooit.
2. Begin kort en bouw dat geleidelijk uit.
3. Regelmatig kort oefenen werkt effectiever dan af en toe lang oefenen.
4. Terwijl je strekt, adem je langzaam volledig uit.
5. Als je niet zeker weet of een oefening voor je lichaam geschikt is, doe die oefening dan niet. Overleg eventueel met een deskundig therapeut.
6. Doe de oefeningen rustig en met verstillde aandacht. Dat werkt veel effectiever dan wanneer je je laat afleiden door bijvoorbeeld televisie.
7. Indien staan voor je (te) moeilijk is, kun je de oefeningen beter zittend doen.

Oefening 1: volledig omhoog strekken van de armen

Deze oefening rekt de borstkast open en maakt de schouders losser. Het is een heel fijne oefening om mee te beginnen. Het gaat als volgt.

- Sta rechtop, met je voeten tegen elkaar. De handen bevinden zich in namaste houding voor het hart: handpalmen tegen elkaar, duimen tegen het hartchakra (midden van het borstbeen) en onderarmen in elkaars verlengde en horizontaal. Adem in.
- Op je uitademing breng je met aandacht je armen omhoog boven het hoofd waarbij de handpalmen tegen elkaar aan blijven.
- Je rekt zo ver mogelijk door omhoog, zonder te forceren. Idealiter raken de binnenkanten van de armen de oren.
- Bovengekomen adem je eenmaal rustig in.
- Op de uitademing breng je de handen weer langzaam in de uitgangspositie.
- Deze oefening doe je driemaal.

Oefening 2: optrekken en laten vallen van de schouders

Deze oefening helpt de schouders te ontspannen. Het helpt ook het verschil te ervaren tussen opgetrokken schouders (wat men zich vaak niet bewust is) en ontspannen schouders.

- Sta rechtop, met je voeten tegen elkaar. Je armen hangen langs het lichaam.
- Op de inademing trek je de schouders zo hoog mogelijk op.
- Op de uitademing laat je de schouders los. Dat kan op twee geheel verschillende wijzen. Kies de wijze die bij je past, of doe beide achter elkaar.
 - Je laat de schouders in één keer vallen. *Los* zou je daarbij tegen jezelf kunnen zeggen (inwendig of hardop).
 - Op de uitademing laat je de schouders heel gecontroleerd, uiterst langzaam zakken. Dit kan tien tot tientallen seconden duren. Gedurende dit laten zakken van de schouders kun je daarom blijven doorademen.
- Doe dit enkele malen.

Oefening 3: de schouders naar buiten brengen

Deze oefening helpt je de schouders naar buiten te bewegen. Het maakt ruimte onder de schouderbladen. De borstkast wordt geopend.

- Sta rechtop, voeten tegen elkaar. De handen bevinden zich voor het hart in namaste houding. Adem in.
- Breng op de uitademing de handpalmen naar buiten. Je handpalmen wijzen nu naar voren. Idealiter raken uiteindelijk de duimen de schouders.
- Houd die positie vast terwijl je inademt.
- Op de uitademing breng je de handen weer in de uitgangspositie.
- Deze oefening doe je driemaal.

Oefening 4: de schouders ronddraaien

Deze oefening maakt de schouders helemaal los.

- Sta rechtop, voeten tegen elkaar. De handen hangen losjes langs het lichaam.
- Draai de schouders rustig naar achteren. Begin met kleine cirkels en maak deze geleidelijk wat groter. Doe het vooral heel rustig en met verstillde innerlijke aandacht. De armen hangen steeds naar beneden en volgen de schouderbeweging.
- Draai dan de schouders de andere kant op.

Oefening 5: de ribbenkast soepel maken

Deze oefening maakt de ruggengraat soepel, rekt de tussenribspiertjes en maakt je schouders los.

- Sta rechtop, de voeten op schouderbreedte. De armen hangen naar beneden, iets voor het lichaam, zodat elke hand zich voor een bovenbeen bevindt. De handpalmen wijzen naar elkaar.
- Breng op de inademing de armen naar boven, handpalmen steeds naar elkaar wijzend, maar elkaar niet rakend, totdat de handen helemaal naar boven wijzen. Idealiter raakt de binnenkant van de arm het hoofd. Strek goed door.
- Buig dan op de uitademing het bovenlichaam naar links. De armen blijven volledig gestrekt, de handpalmen naar elkaar wijzend, waarbij de handen elkaar mogen raken. Let erop dat de binnenkant van je armen je hoofd blijft aanraken.
- Breng dan op de inademing de armen weer naar boven.
- Op de uitademing buig je je bovenlichaam de andere kant op. Strekt goed door. Let erop dat de binnenkant van je armen je hoofd blijft aanraken.
- Op de inademing breng je je armen weer boven je hoofd.
- Op de uitademing breng je de armen gestrekt weer naar beneden.