

Inhoud

Noot voor de lezers	xi
Noot van de vertaler	xiii
Voorwoord: Hoe genezen we?	xv
Inleiding	xix

Deel I

INLEIDING TOT QUANTUM HEALING	I
HOOFDSTUK 1 <i>Wat is Quantum Healing?</i>	3
HOOFDSTUK 2 <i>De zeven spaken van het wiel van Quantum Healing</i>	11
HOOFDSTUK 3 <i>De gereedschappen van Quantum Healing</i>	19

Deel II

GIDS VOOR HET GENEZEN VAN VEELVOORKOMENDE KWALEN, VAN A TOT Z	47
--	----

Bijlagen

BIJLAGE A <i>Emotionele patronen</i>	287
BIJLAGE B <i>Dieren en hun betekenis</i>	289
BIJLAGE C <i>Anatomische schets van het menselijk lichaam</i>	295
BIJLAGE D <i>Positieve emotie wekelijkse checklist</i>	297

Bibliografie	299
Bronnen	307
Index	309
Nederlandse bloesemremedies	319
Over de auteur	325
Woord van dank	327

Noot voor de lezers

Dit boek is bedoeld als een inleidende, informatieve gids voor algemene genezingstechnieken en is niet bedoeld om te behandelen, diagnosticeren, of om iets voor te schrijven. De hierin beschreven hulpmiddelen zijn niet bedoeld ter vervanging van standaardbehandelingen voorgeschreven door professionals in de gezondheidszorg. Raadpleeg voor elke medische aandoening of elk symptoom altijd een gekwalificeerde arts of geschikte zorgverlener. Noch de auteur, noch de uitgever aanvaardt enige verantwoordelijkheid voor je gezondheid of de manier waarop je de informatie in dit boek gebruikt.

Noot van de vertaler

Deanna Minich gebruikt zeven verschillende ingangen waarmee ze Quantum Healing toepast. Ze doet dat op een heel toepasbare wijze, en gebruikt onder meer hulpmiddelen als visualiseren en bloesemremedies, om er een paar te noemen.

Een tip die ik je als vertaler wil geven is dat je de visualisaties voorleest en opneemt met je smartphone, zodat je de visualisatie niet hoeft te lezen als je hem wilt toepassen. Je kunt nu met je ogen dicht luisteren naar de geluidsopname en de reis die Deanna voor je heeft ontwikkeld meemaken.

De bloesemremedies hebben alle de Engelse namen, omdat ze veelal in Engeland of de Verenigde Staten zijn ontwikkeld. Als je wilt weten welke de Nederlandse namen zijn, heb ik achterin een tabel opgenomen waarin de Engelse en Nederlandse namen naast elkaar staan.

Van de bronnen die Deanna opneemt, heb ik de Nederlandse equivalenten opgenomen.

Voorwoord: Hoe genezen we?

Dat is een van de eerste vragen die ik me herinner, steeds maar weer herkauwend, tot het punt van obsessie. Telkens als ik op school een sneetje had of een geschaafde knie, waste ik het met zeep en zag het dan, als bij toverslag, genezen. Ik deed niet bewust iets, ik observeerde alleen. Na een tijdje stopte het bloeden en vormde zich een korstje. De zwelling nam dag na dag af, tot de korst viel en mijn huid eronder perfect in orde was. Het regenereerde gewoon zichzelf. *Wauw.*

Ik wilde het echt begrijpen, dus ging ik medicijnen studeren. Toen had ik al geleerd dat alles wat bestaat, inclusief ons lichaam, gemaakt is van atomen – kleine, ondeelbare bouwstenen. Op de medische faculteit leerde ik waar alles in het lichaam van gemaakt was, tot op het atoom nauwkeurig. We leerden nauwkeurig te meten hoeveel atomen van dit of dat zich in ons bloed, urine, ruggenmergvloeistof, enz. bevinden. Dit gaf ons informatie die ons in staat stelde bepaalde atomen in te brengen of te verwijderen, die het lichaam konden helpen bepaalde problemen te verdragen of op te lossen. Als het bloed van een patiënt op de intensive care te veel waterstofatomen bevat, waardoor de zuurtegraad alarmierend hoog is, brengen wij intraveneus koolstof-, waterstof- en zuurstofatomen in een andere configuratie in (bicarbonaat) om letterlijk het leven van die patiënt te redden. Het is verbluffend wat we met dit inzicht kunnen doen, vooral op de spoedeisende hulp, de intensive care en in operatiekamers. Wanneer deze benadering wordt uitgebreid tot buiten de acute omstandigheden van spoedeisende hulp, intensive care, en operatiekamers, is het niet meer zo verbazingwekkend. Het kan voor velen nuttig zijn, zonder twijfel. Maar voor veel anderen is het een val waaruit

ze niet kunnen ontsnappen – een duur, risicovol en zichzelf vergerend eindeloos verhaal. Neem een pil voor een ziekte die je een bijwerking geeft die een andere pil nodig heeft om het tegen te gaan... herhaal. Wanneer een dokter je een hoop atomen geeft die je de rest van je leven elke dag moet innemen, denkt hij waarschijnlijk zo over je lichaam: een hoop atomen die op verschillende manieren op elkaar inwerken en op de een of andere manier in beweging worden gebracht, die vervolgens de wetten van de natuur- en scheikunde naleven, waarbij alles gemeten en gezien kan worden. Het *hoe* en *waarom* van deze vormen en hun interacties om leven te vormen worden volledig overgeslagen. Het maakt niet uit wiens lichaam het is, een waterstofatoom is een waterstofatoom en meer is er niet aan de hand. De natuurkundigen brachten de artsen hiervan op de hoogte en zij gingen ermee aan de slag. Er werd een hele wetenschap ontwikkeld, die leidde tot een heel systeem dat wereldwijd miljarden dollars opbrengt. Zo iets is heel moeilijk te veranderen.

Maar voordat ik mijn medische opleiding had afgerond, zeiden natuurkundigen dat de dingen misschien niet precies zo waren als we dachten. Het atoom bleek niet ondeelbaar te zijn. Het was gemaakt van nog kleinere deeltjes, protonen en elektronen, die rond andere deeltjes in het centrum bewegen, neutronen genaamd, net als planeten rond de zon. En tussen hen in was er vooral ruimte. Wat wij als één klein massief deeltje beschouwden, bleek voor 99,99999999996% alleen maar ruimte te zijn. Meer niets dan iets. Het was meer een optische illusie – men dacht dat de kleinere deeltjes zo snel om de kern heen draaiden dat het solide leek, maar in werkelijkheid was het vooral ruimte. De natuurkunde was geëvolueerd naar kernfysica. Artsen kregen dit te horen en zij gebruikten de informatie goed, maar slechts op één manier: om nauwkeurigere instrumenten te ontwikkelen en betere manieren om de fysieke wereld te beïnvloeden. We vonden MRI's uit en laserscherpe operatiemessen die met licht snijden. We vonden sterkere geneesmiddelen uit met betere afgiftesystemen. Maar we dachten niet veel anders over het lichaam – een reusachtig conglomeraat van biljartballen die in een driedimensionale ruimte tegen elkaar stuiteren.

In de tussentijd hadden de kernfysici niet stilgezeten toen artsen bezig waren met het ontwikkelen van meer chemicaliën en instrumenten

voor de verzorging van hun patiënten. Zij wilden nu begrijpen waar de kleinere deeltjes op hun beurt van gemaakt waren. Goed, het atoom was deelbaar, maar waren protonen, neutronen en elektronen slechts kleinere ondeelbare stukjes van iets? En zo ja, wat is dat iets? En toen ontwikkelde zich een reuzensprong in het begrip: als gemeten werd met bepaalde instrumenten, bleken die kleinere stukjes gemaakt te zijn van nog kleinere deeltjes. Maar wanneer ze met andere instrumenten werden gemeten, waren het eigenlijk gewoon eenheden van licht. En wanneer gemeten met “deeltjes” meetinstrumenten, waren de resultaten niet wat je normaal zou verwachten. Deze deeltjes verschenen telkens weer, bijna alsof alles gewoon licht of geluid was dat zo snel aan en uit ging dat wij het niet kunnen verwerken. Toen werd de kwantumfysica geboren, en dit inzicht verandert alles. Het geeft je gedachten en emoties een andere betekenis en verklaart hoe ze net zo belangrijk kunnen zijn als het aantal waterstofatomen dat in je bloed circuleert. De kwantumfysica geeft ons in feite een manier om uit te leggen hoe gedachten en emoties direct of indirect de hoeveelheid waterstofatomen in je bloed kunnen veranderen.

Dit is alleen nieuwe informatie als je in de bubbel van de moderne wereld leeft, maar onze voorouders wisten het al. Het staat beschreven in teksten die duizenden jaren oud zijn, zoals de Ayurvedische geneeskunde en Chinese medische teksten. Deze informatie was ook bekend bij de grote spirituele leraren. De fysieke wereld is gewoon intelligent licht en alles is met elkaar verbonden, dansend en spelend in oneindige vormen.

En deze informatie sijpelt nu beetje bij beetje de moderne westerse geneeskunde binnen, tegen de enorme weerstand van de grote bedrijven in. Maar het gebeurt. Steeds meer artsen en wetenschappers besteden aandacht aan oude geneeswijzen. Zelfs ziekenhuizen beginnen zich open te stellen voor deze zaken. Hoewel de praktijken die winst opleveren nog steeds het meeste geld opleveren, is dit een vooruitgang.

Daarom word ik zo blij als ik een boek als *Quantum Healing* lees. Aangezien de meeste wetenschappers iets eerst moeten begrijpen voordat ze bereid zijn het uit te proberen, hebben ze een boek als dit nodig om hun gedachten te laten gaan over het feit dat we in de moderne ge-

neeskunde niet alles weten, en dat we oude kennis moeten combineren met de kennis van de kwantumfysica in onze systemen van genezing.

Ook als je alleen je eigen lichaam beter wilt begrijpen en wilt leren genezen, is *Quantum Healing* een sieraad vol krachtige hulpmiddelen.

De bijdrage van Dr. Deanna Minich aan de geneeskunst is met dit boek enorm. Ik hoop dat het alle hoeken van onze planeet bereikt.

— DR. ALEJANDRO JUNGER, *New York Times* bestseller auteur van *CLEAN: The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself*

Inleiding

“De wond is de plaats waar het licht bij je binnenkomt.”

— RUMI

Als je ziek wordt, hoe word je dan beter? Wat is je proces om jezelf te genezen? Is je eerste neiging om een recept voor medicijnen te halen bij je arts? Of neem je misschien enkele dagen vrij van je werk om uit te rusten? Haast je je naar de bibliotheek voor boeken of spring je achter de computer, surf je op het internet en begin je alles te lezen wat je maar kunt vinden om te zien hoe je dit grote ongemak kunt overwinnen? Sluit je je aan bij steungroepen en begin je met iedereen die je kent een gesprek over de aandoening om te zien wat je te weten kunt komen?

Voor het grootste deel heb ik gemerkt dat veel mensen genezing zien als een ergernis, een onnodige hobbel in het schema van alle andere dingen die gedaan moeten worden. Als gevolg daarvan kiezen ze een benadering van genezing die draait om het op een berekende manier snel beëindigen van het lichamelijke symptoom. In feite kan ons proces van genezing vaak, net als vele andere aspecten van ons leven, zoals eten, autorijden, of werken, een automatisme zijn. Een dat we niet ter discussie hebben gesteld, omdat we gewend zijn geraakt er op een bepaalde manier mee om te gaan. We bezoeken een arts, krijgen een recept voor een farmaceutisch medicijn en hopen er het beste van. Soms werkt deze aanpak perfect, maar soms ook niet.

De benadering van genezing die in de twintigste eeuw werd gecultiveerd, is achterhaald. Hij heeft zich vastgeklampt aan het idee dat ziek-

te betekende dat het lichaam werd aangevallen en dat het verdedigen van het lichaam met externe stoffen zoals farmaceutische medicijnen, vaccins, of andere therapieën de enige manier was om gezond te worden. Wat we ons pas in de 21^e eeuw realiseerden, was dat dit paradigma niet zo effectief is. Het aantal chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas en geestesziekten bleef stijgen, ondanks pogingen om deze aandoeningen aan te pakken met de “geef me een pil” mentaliteit. Ironisch genoeg maken we onszelf niet gezonder, ondanks de technologische vooruitgang in de geneeskunde. Het beste wat we waarschijnlijk doen is onze aandoeningen verlengen tot een groter deel van onze levensduur.

Er is onder de oppervlakte iets aan de hand. Waar is (zijn) de blinde vlek(ken)? Waar hebben we nog net niet gekeken? De echte vraag is, *hoe genezen we nu eigenlijk echt?*

Wat de wetenschap ons momenteel vertelt, is dat het lichaam niet op zo'n simplistische manier werkt. Termen als *netwerkgeneeskunde* duiken op in medische toptijdschriften, ziekten worden met elkaar in verband gebracht via clusters van genen, en gemeenschappelijke mechanismen liggen ten grondslag aan schijnbaar ongelijksoortige ziekten. De complexiteit van het lichaam komt aan het licht. In plaats van een reeks lineaire biochemische paden, wordt het lichaam nu gezien als een onderling verbonden web van genen, eiwitten, paden, en boodschappers. We weten nu dat de geneeskunde niet los staat van de rest van de wereld. In plaats daarvan worden de ooit door de allopathische geneeskunde onderscheiden systemen van het lichaam nu op één hoop gegooid, zoals dat ook in de traditionele geneeskunde zoals de Ayurveda gebeurt. In plaats van het zenuwstelsel, het endocriene systeem en het immuunsysteem als afzonderlijke entiteiten te zien, worden ze nu gezamenlijk aangeduid, in sommige gevallen als het “neuro-endocrien-immuunsysteem”.

De fysieke lagen van de geneeskunde smelten samen tot een verenigd geheel. Langs dezelfde lijnen wordt de verbinding tussen alle lagen van een menselijk wezen steeds meer erkend, met inbegrip van zowel de zichtbare als de niet-zichtbare delen van het zelf in het genezingsproces – de emoties, de geest, de spirituele aspecten. Wanneer we ziek zijn of

ons op de een of andere manier lichamelijk onevenwichtig voelen, wordt niet alleen ons fysieke lichaam aangetast, maar ons hele wezen. Daarom kunnen we, door ziekte slechts via één benadering aan te pakken, de complexiteit missen van wat ons overvalt. Het is bijvoorbeeld niet ongevoel om ziek te worden vlak na een stressvolle gebeurtenis. Als we, in plaats van alleen een antibioticum te nemen voor een infectie, ook de gedachten en emoties zouden onderzoeken die we hadden in de aanloop naar de ziekte, zouden we misschien zien dat er een aantal belangrijke veranderingen waren.

En hoe zijn onze gedachten, onze emoties en onze geestesgesteldheid als we ziek zijn? Koesteren we sombere gedachten van onheil en somberheid, laten we ons grijpen door de aantrekkingskracht van negativiteit, of hijsen we onszelf voldoende uit het moeras van de ziekte om een visie te krijgen op wat de grotere les is? Wat als we ziekte zouden zien als een geschenk, iets om in weg te zinken om op diepe niveaus te kunnen reflecteren? Wat als we zouden dansen met onze symptomen in plaats van er bang voor te zijn? Hoe zou dat ons genezingsproces beïnvloeden?

Dit boek is ontstaan toen ik zag dat mensen meer dan één manier nodig hadden om te genezen. We zijn complexe, multidimensionale wezens die complexe, multidimensionale oplossingen nodig hebben. In het werken met anderen en ook in mijn eigen genezingsproces, merkte ik dat niet iedereen reageert op dezelfde methode, en dat sommigen op bepaalde momenten zelfs een groot aantal benaderingen nodig hebben voor verschillende aandoeningen. Sommige cliënten hadden simpel voedingsadvies nodig, terwijl anderen me wilden zien om te praten over de gebeurtenissen in hun leven die verband hielden met hun lichamelijke klacht. Beide groepen cliënten hadden het genezingsproces op hun eigen unieke, grondige manier aangepakt.

Dit boek biedt een scala aan mogelijkheden, zodat je kwantumgenezing op alle niveaus kunt ervaren, voor iets zo kleins als een symptoom of zo groots als een ziekte. Je krijgt een aantal opties aangereikt, variërend van voeding (voeding en voedingssupplementen), emotionele identificatie en het loskomen daarvan, het vervangen van beperkende overtuigingen en het werken met dieren en bloesemremedies, tot en

met ideeën voor visualisatie en meditatie. De reden voor deze specifieke vormen van genezing is dat ze zijn afgestemd op de verschillende facetten van het menselijk wezen: het fysieke lichaam, emoties, denkpatronen, stemgebruik, verbeelding en onderlinge verbondenheid.

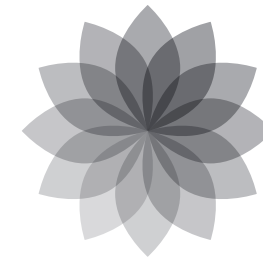
Houd in gedachten dat dit boek geen complete lijst is van alle geneeswijzen die bekend zijn voor de aangegeven aandoeningen. Ik heb de methoden geselecteerd op basis van mijn persoonlijke en professionele ervaring met hen en hun vermogen om te resoneren met de symboliek van de energiecentra (chakra's). Het kan zijn dat je de ene therapie prettiger vindt dan de andere, wat helemaal prima is. Ga ermee aan de gang en probeer het uit. Zorg ervoor dat je tijdens je genezingsreis een dagboek bijhoudt, zodat je alle subtiele en diepgaande veranderingen kunt noteren die zich voor jou voordoen. Je gevoel van bewustzijn zal enorm toenemen.

Soms is het het beste om het bij één methode te houden en daar de tijd voor te nemen, net als de traag bewegende slak, en de methode ten volle te ervaren binnen de diepgang van haar mogelijkheden. Andere keren wil je misschien ervaren hoe het is om je te verdiepen in een scala aan geneeswijzen tegelijkertijd (de sprinkhaan benadering). Ik zou je willen aanmoedigen om je intuïtie en je innerlijke stem te volgen. Luister naar je lichaam, emoties, geest, hart en ziel als je dit pad betreedt. Werk samen met een gezondheidsprofessional als je behoefte hebt aan meer begeleiding of als je dit op een vertrouwelijk niveau met iemand anders wilt delen.

Onthoud dat lichamelijke veranderingen of symptomen een reden kunnen zijn om op een prachtige reis te gaan vol van leren, groei en innerlijke ontplooiing. Een cliënt vertelde me dat "ziekte de westerse vorm van meditatie" is. Daarom is het aan jou om van het genezingsproces te genieten en het te gebruiken als een middel om te ontdekken. Waar je ook bevindt in het genezingsproces, ik garandeer je dat er in dit boek nieuwe wegen naar kwantumgenezing te vinden zijn waar je bijzonder veel baat bij kunt hebben.

DEEL I

INLEIDING TOT QUANTUM HEALING



HOOFDSTUK I

Wat is Quantum Healing?

“De kosmos is in ons. We zijn gemaakt van sterrenstof. Wij zijn een manier waarop het universum zichzelf leert kennen.”

— CARL SAGAN

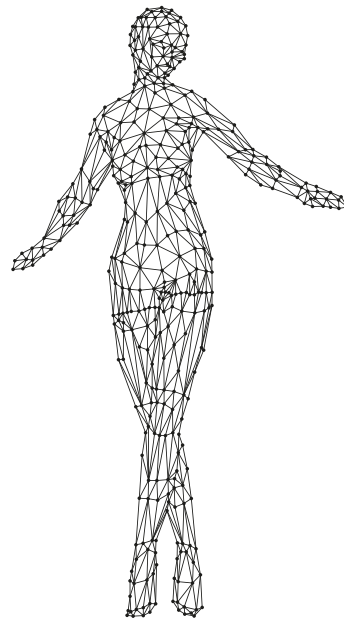
Exact op het moment dat we de keuze maken om te genezen, wordt het proces in gang gezet. Op dat moment hebben we vele genezingspaden om uit te kiezen. Vanwege de complexiteit van wie we zijn als mensen, is er soms meer dan één methode nodig om het genezingsproces in gang te zetten. Als we proberen om de kern van een bepaald probleem in ons leven te bereiken, zoals het bestrijden van stress of het stimuleren van onze immuniteit, kunnen we het proces aangaan door een scala aan verschillende opties te kiezen – misschien door meer lichaamsbeweging te nemen, minutieus een dagboek bij te gaan houden, en dagelijks krachtige affirmaties te herhalen. En misschien is er maar één manier die werkt. Waar het op neerkomt is dat we een veelheid aan opties hebben als het gaat om genezing, of we nu te maken hebben met wratten of artritis, diabetes of kanker. Op dit punt komen we bij Quantum Healing.

Quantum is een woord vol betekenis, vooral binnen de natuurkunde: als zelfstandig naamwoord is het de “kleinste hoeveelheid stralingsenergie” en als bijvoeglijk naamwoord verwijst het naar een “plotselinge en veelbetekenende” verandering. *Quantum Healing gaat over het maken van kleine veranderingen die grote, glansrijke resultaten opleveren*. Die resultaten kunnen subtiel zijn of enorm, maar ze geven ons steeds een belangrijke duw in de richting van genezing.

Quantum Healing kan beginnen met iets zo onbetekenends als een gedachte, een handeling, een herinnering, een beeld. Deze schijnbaar kleine gebeurtenis creëert intern een enorm effect. Neem een positieve gedachte, zoals “Ik ben geliefd”. Deze gedachte denken kan onmiddellijk onze hersenen chemisch veranderen. Het kan waarschijnlijk leiden tot veranderingen in de stroom van elektrolyten (kalium, natrium) op de plaats van een zenuwcel, ze kan de het stromen van serotonine (een neurotransmitter met stemming-veranderende effecten) tussen zenuwcellen stimuleren. Het daaropvolgende vrijkomen van serotonine in de hersenen kan in het hele lichaam worden versterkt doordat het een waterval van reacties op gang brengt. De gedachte brengt een rimpeling van fysiologische reacties op gang, net als de steen in de vijver steeds grotere cirkels aan golven teweegbrengt.

De huidige wetenschap vertelt ons dat het lichaam niet helemaal werkt als een biochemisch stroomschema, dat op een gestructureerde, lineaire manier van A via B naar C gaat. Het menselijk lichaam is eerder een organisch web dat alle organen en systemen met elkaar verbindt, zodat we met het omzetten van een serotonine schakelaar veranderingen zien in andere systemen: het hart (ons hart ontspant), de longen (we ademen minder oppervlakkig), de darmen (we zijn in staat voedsel beter te verteren), en het immuunsysteem (onze witte bloedcellen reageren).

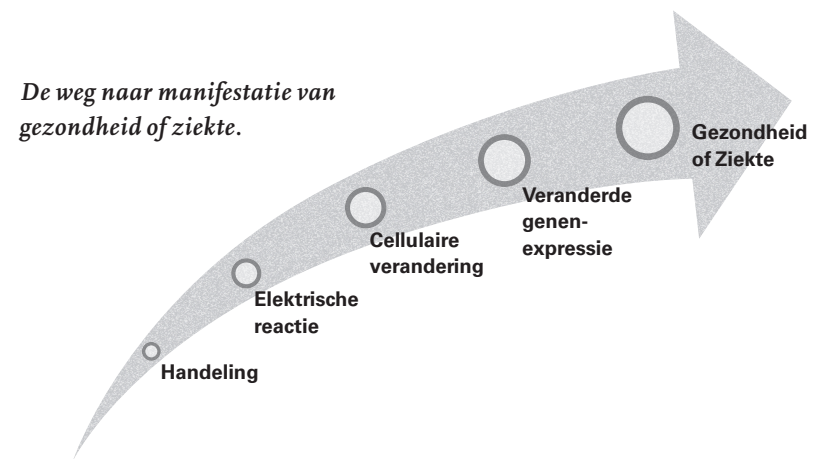
Wanneer in een deel van het lichaam een elektrische reactie wordt opgewekt, bijvoorbeeld in de hersenen, het hart, of de darmen, dan komen kleine cellen in actie, gewoonlijk beginnend met een verandering in de vorm van de eiwitten in het celmembraan (dat de cel als een muur



Het verbindende web binnen het lichaam.

omgeeft, maar waardoor stoffen naar binnen en naar buiten kunnen). Deze verandering leidt er vervolgens toe dat eiwitten in de cel een estafetteloop van communicatie signaleren, en de boodschap gaat van eiwit naar eiwit. Uiteindelijk haalt de boodschap de eindstreep, in het hart van de cel – de celkern. De energie van dit signaal leidt uiteindelijk tot de productie van eiwitten, die op de DNA-bank gaan zitten en meer eiwitten aanmaken die uiteindelijk de cel uit en het hele lichaam in zullen worden gestuurd.

Afhankelijk van de boodschappen die we onze cellen geven, zullen die proteïnen ons doen stralen of ons ontstekingen geven en stress bezorgen. Aan het eind van de dag zijn we gezond of voelen we ons ongemakkelijk, afhankelijk van de cumulatieve balans van de ondernomen acties. Deze interne stroom van gebeurtenissen is transformerend. Te bedenken dat alles wat je doet je op cellulair niveau in de richting duwt van welzijn of ziekte, is verbijsterend! Zo zegt de voedingspionier Adelle Davis het: “Zoals ik het zie, doe je elke dag een van de twee dingen: of je bouwt je gezondheid op, of je creëert ziekte in jezelf.”



Natuurlijk zijn de meesten van ons zeer vertrouwd met ons fysieke lichaam, en alle biochemische of fysiologische verklaringen, zoals de hierboven beschreven innerlijke reactie-keten, kunnen vrij gemakkelijk intellectueel te verstaan zijn. We zijn echter zoveel meer *dan ons fysieke lichaam*.

Wij zijn samengesteld uit een regenboog van lagen, waarvan sommige niet eens zichtbaar zijn voor het menselijk oog.

En hier vinden we nog een aspect van genezing dat te maken heeft met het denken langs kwantumlijnen.

De body-mind-spirit revolutie

In de laatste drie decennia hebben mensen gesproken en geschreven over body-mind of body-mind-spirit, wat impliceert dat we (1) meer zijn dan ons lichaam, en (2) dat iemands lichaam, verstand en geest één zijn. Er zijn verschillende denkrichtingen over dit onderscheid tussen de lagen van ons wezen, maar waar ze het allemaal over eens zijn is dat er meer is dan één laag. Wij zijn multidimensionale wezens die verschillende graden van activiteit in ons hebben. Het is bijna alsof we een continuüm van vibratie zijn. We zijn met elkaar verweven met verschillende frequenties die ons ons collectieve energieveld geven. Wanneer we de *mind* beïnvloeden (een deel van ons dat snel beweegt), veranderen we de *emoties* (die ook snel bewegen, maar misschien niet zo vloeiend als mentale activiteit; in feite kunnen sommige emoties behoorlijk “kleverig” zijn en langere tijd blijven hangen), en veranderen we het *lichaam* (waarschijnlijk het traagst in zijn vermogen om te veranderen).

De systemen die in dit boek worden besproken richten zich op de ui-achtige aard van ons zijn, waarbij lichaam, verstand, emoties *en* geest worden aangesproken. Daarom zijn deze systemen, als ze regelmatig beoefend worden, krachtige medicijnen om je leven te transformeren en je bewustzijn te veranderen.

Deze verschillende manieren om door te dringen tot de kern van een ziekte – of je nu kleuren, edelstenen of visualisaties gebruikt – lijken misschien niet meer zo vreemd als tientallen jaren geleden. Uit een enquête blijkt dat bijna 17 procent van de Amerikaanse volwassenen body-mind therapieën gebruikt, zoals diepe ademhalingsoefeningen, geleide meditaties en yoga. Deze worden het meest gebruikt bij angst,

depressiviteit en pijn, en ze worden vaak gebruikt in combinatie met conventionele medische zorg. Onderzoek heeft uitgewezen dat een groot deel van de mensen (68 tot 90%) van mening is dat body-mind therapieën voor bepaalde aandoeningen nuttig zijn.

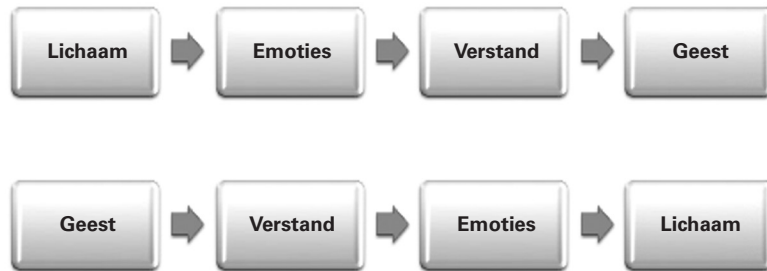
Dit soort therapieën heeft een aantal opmerkelijke resultaten opgeleverd. In een onderzoek van Annette L. Fitzpatrick en haar collega's van de afdeling Epidemiologie aan de Universiteit van Washington, bleek dat volwassenen met het HIV-virus (HIV-1) die een body-mind-therapie gebruikten, hetzij psychologisch (steungroepen, individuele therapie) of spiritueel (gebed, meditatie, affirmaties, visualisatie), beduidend langer leefden (ongeveer 50 procent langer) dan degenen die deze geneeswijzen niet gebruikten. Naast levensverlenging kunnen body-mind-therapieën ook de kwaliteit van leven verbeteren, zoals blijkt uit een aantal onderzoeken. Mensen met stemmingsstoornissen die gedurende acht weken een spiritueel thuisstudie programma beluisterden, of deelnamen aan een stress-reductiegroep gebaseerd op mindfulness, hadden een betere stemming (volgens de vragenlijst die ze aan begin en eind van het onderzoek invulden) in vergelijking met een controlegroep die niet deelnam. (Er was een verbetering van 49% in de stemmingscore voor de spiritualiteitsgroep, een verbetering van 22% voor de mindfulnessgroep, en een verbetering van 16% voor de controlegroep).

VERSCHILLENDE BODY-MIND-SPIRIT THERAPIEËN

- *Affirmaties*
- *Kunstzinnige therapie*
- *Ademhaling*
- *Creatieve expressie*
- *Begeleide meditatie*
- *Mantra's*
- *Meditatie*
- *Mindful bewustzijn*
- *Gebed*
- *Ontspanningstraining*
- *Yoga*

In een ander onderzoek verminderden personen met een ernstig psychologisch trauma, zoals tieners in Kosovo, met hoge scores voor PTSS

(posttraumatische stressstoornis), hun PTSS-symptomen met 20 procent. Dat was na deelname aan een twaalf weken durend body-mind programma met technieken als meditatie, geleide meditatie, ademhaling en zelfexpressie door woorden, tekeningen en beweging. De controlegroep daarentegen ondervond slechts een vermindering van 4 procent in hun PTSS-scores.



De onderlinge relatie tussen lichaam en geest.

Body-mind technieken kunnen ook op meetbare wijze een positieve invloed hebben op je fysiologie. Ze kunnen je bloeddruk verlagen, stresshormonen verminderen, je immuunsysteem kalmeren, en zelfs je bloedsuikerspiegel verbeteren. Aandachtig diep ademen kan je lichaam doen ontspannen. Geleide meditatie kan je lichaam een visueel sjabloon geven om te volgen: als we ons voorstellen dat ons immuunsysteem sterk is, zal het afweersysteem van het lichaam daarop reageren.

Sommige onderzoeken tonen de synergie aan van body-mind technieken wanneer ze samen worden gebruikt. Een voorbeeld: diabetici werden een maand lang gevolgd nadat ze hadden deelgenomen aan een mindfulness-stressreductieprogramma van acht weken, waarin eenvoudige technieken werden gebruikt, zoals een mentale lichaamsscan, bewust ademen en mindful lopen en eten, maar geen veranderingen in dieet of lichaamsbeweging. Verrassend genoeg hadden de deelnemers een gunstige daling in de belangrijke diabetische maatstaf van langdurige glucose controle, geglycosyleerd hemoglobine (ook bekend als hemoglobine A1C). De niveaus waren gemiddeld 7,50 bij de start en

bij het vervolgonderzoek na een maand 7,02. De gemiddelde bloeddruk van de deelnemers was ook met zes punten verlaagd. En alsof de fysiologische veranderingen nog niet genoeg waren, toonden psychologische metingen (depressie, angst, en algemene psychologische nood) ook een verbetering van 35 tot 43 procent. Deze resultaten geven aan hoe nauw lichaam en geest met elkaar verweven zijn. (Om een verandering in het lichaam te bewerkstelligen, breng je een verandering in je geest, en vice versa!).

FYSIOLOGISCHE EFFECTEN VAN BODY-MIND TECHNIKEN

- *Verlaagt de bloeddruk*
- *Vermindert stresshormonen*
- *Kalmeert het immuunsysteem*
- *Verbeterd de bloedsuikerspiegel*
- *Verlaagt de hartslag*
- *Vermindert de ademhaling*

In een ander onderzoek bleek dat mensen met borst- of prostaatkanker die deelnamen aan een mind-body programma van acht weken, dat bestond uit ontspanning, meditatie en yoga, lagere niveaus van het stresshormoon cortisol en een lagere bloeddruk hadden, evenals minder ontstekingsremmende activiteit van het immuunsysteem tijdens het voortgezette onderzoek na zes en twaalf maanden.

Het is niet echt duidelijk hoe het kan deze body-mind therapieën zo effectief werken. Maar we weten wel dat het lichaam in reactie op mind-body therapieën zoals geleide meditatie, bidden, yoga en ademhalingsoefeningen, open komt te staan voor een toenemende mate van ontspanning: het verbruik van zuurstof- en kooldioxide daalt, evenals de bloeddruk en de ritmes van de hartslag en de ademhaling; bovendien treden veranderingen op in de activiteit in bepaalde delen van de hersenen.