

Klaag jij over je lichaam? Of klaagt jouw lichaam over jou? En hoe goed luister je dan?



Hoofdpijn:

"Ik heb last van mijn hoofd".

Je zou ook kunnen zeggen: "Mijn hoofd heeft last van mij!"

Zelf zit ik op dit moment met een peesontsteking in mijn voet. Ik kan niet zoveel en ver lopen als ik graag zou willen. En natuurlijk kan ik kiezen voor paracetamol, de pijn onderdrukken om lekker te gaan lopen. Ik kies daar niet voor. Na (te) lange tijd besloot ik een orthopeed te raadplegen.

Zijn advies was vier weken gips met mogelijkerwijs weinig resultaat. Dat sprak mij niet zo aan. Ik zoek naar een gulden middenweg.

Ik besluit naar een kundige acupuncturist te gaan. De Chinese Traditionele Geneeskunde gaat, net als NLP uit van "het lichaam en geest als een eenheid" en van de holistische benaderingswijze. Daar vind ik ook gehoor voor mijn manier van denken in deze. Deze acupuncturist was voor zijn pensioen ook medisch specialist en heeft dus ook veel weet van mogelijkheden in de reguliere geneeskunde.

Een klacht of een boodschap?

'Het ligt als een steen op mijn maag.'

'Ik voel het als een zware last op mijn schouder.'

Deze uitdrukkingen geven aan dat binnen 'de mens' er wisselwerking is tussen gevoelens (beleving), de geest (abstract) en het lichaam (concreet).

De relatie wordt 'geconcretiseerd' door de 'steen' of de 'zware last'.

Lichaam en geest zijn een eenheid en beïnvloeden elkaar wederzijds.

Elke pijn laat ons weten dat iets niet in orde is en waar. Wijst ons zo de weg naar een betere gezondheid.

Het zintuig dat hier actief is, noemt Soesman de levens- oftewel constitutiezijn.

De vijf (klassieke) zintuigen stellen ons in staat te horen, proeven, zien, ruiken en te voelen. Dit lijkt voldoende om de (buiten) wereld te ervaren. Soesman voegt daar in zijn boek "Twaalf zintuigen" zeven zintuigen aan toe¹.

Een baby spreekt met die levenszin. Als de baby buikpijn of honger heeft, moe is of als er iets mis is, dan zal de baby luid en duidelijk van zich laten horen. Het is dan logisch dat je als ouders goed luistert hiernaar, zodat je goed voor je baby kan zorgen.

Alle onderdelen in je lichaam maken niet alleen jouw leven mogelijk, maar bewaken tevens jouw goede constitutie.

De levens- oftewel constitutiezijn is eigenlijk een waarschuwingssysteem, het is een inwendig gevoelszintuig. En het geeft die waarschuwingen af via pijn of andersoortig ongemak, honger en dorst. Het moet wel een vervelend aanvoelend signaal zijn. Hoe zouden we het anders opmerken? Die waarschuwing komt uit een gebied waar geweten wordt wat wel in orde is of hoe het hoort te zijn.

De pijn geeft naast de waarschuwing ook een oriëntatie. Je levenszin helpt je goed te leren luisteren naar je lichaam. Vermits je ook luistert op de juiste manier.

Ontdek voor jezelf het verschil in effect van:

"Ik heb hoofdpijn" met "Mijn hoofd heeft last van mij".

"Ik heb hoofdpijn" is een constatering van een feit en daardoor lijkt je slachtoffer te zijn

¹ [Albert Soesman, huisarts en auteur, baseert zijn boek De Twaalf zintuigen op de zintuigleer van Rudolf Steiner, antroposofie.](#)



"Mijn hoofd heeft last van mij" zet aan tot denken: Hoe heb ik dit veroorzaakt of op zijn minst aan bijgedragen? Wat kan ik anders doen? Deze formulering heeft ook een appèl in zich tot verandering.

Ook al heeft je maag, hoofd of rug last van jou. Dat sluit niet uit dat jij geen last kunt hebben van je maag, hoofd of rug of waar de pijn zich ook openbaart. Mijn voet heeft last van mij en ik heb last van mijn voet. Reden te meer om 'een samenwerking aan te gaan.

Naast de acupunctuur-behandeling luister ik naar: "Mijn voet heeft last van mij." Hoe heeft mijn voet last van mij? Wat is de betekenis? Ik voel dat ik uit balans ben. Waar heeft dat mee te maken en hoe kan ik hier lering uit trekken? Rust nemen helpt en in die rust reflecteer ik verder. Wat is eraan voorafgegaan? Welke betekenis kan ik daaraan geven? Hoe helpt mij dit verder?

Wat mij bij pijn ook helpt is naar de functie van het betreffende orgaan of lichaamsdeel te kijken.

Bij maagpijn kun je bijvoorbeeld afvragen, wat er moeilijk te verteren is?

Er zijn weliswaar boeken die precies beschrijven waar de pijn voor zou staan. Ik hecht eraan om zelf tot eigen wijsheid te komen in samenspraak met mijn lichaam.

Leren vindt plaats dankzij en met behulp van dit levenszintuig. We leren dankzij vallen en opstaan

Het geeft ons in het leren zelf feedback, maar ook in wat er te leren valt of te bereiken valt, geeft het ons richting.

En hoe zit het dan met complexe ziekten zoals kanker, Parkinson, et cetera.? Daar heb ik geen antwoord op.

Misschien krijg je geen signaal of pas in een veel later en soms te laat stadium.

Bijvoorbeeld als iemand wel kanker heeft, maar zich niet ziek voelt. En dan nog: Wat is daar de boodschap van?

Wat ik hier beschrijf is een zienswijze en helpende manier om met klachten om te gaan. Het vrijwaart je niet van ziekte of ongemak.

Hoe kun je juist in zo'n situatie samenwerken met je lijf?

Opkomen voor je gezondheid is anders dan bijvoorbeeld vechten tegen kanker.

Hoe je het weergeeft, ook (of juist) in taal, bepaalt wat het met je doet:

En hoe gaat het nu met mijn voet?

Door regelmatig stil te staan, gaan we nu de goede kant op. 😊

Anneke Durlinger

werkt als NLP-trainer en geeft als zodanig de NLP-practitionersopleiding, de master-practitionersopleiding, de NLP-trainerstraining en de NLP-teamfacilitatorsopleiding.

Dit doet ze al meer dan 25 jaren met voortdurend enthousiasme waarbij bevolegheid en ambachtelijkheid hand in hand gaan.

Meer weten over de NLP-opleidingen, zie www.annekedurlinger.com

Vraag de brochures aan of kom langs...

De koffie of thee wordt vers gezet.

Welkom.



|



Laat je licht schijnen

website: www.annekedurlinger.com
e-mail: info@annekedurlinger.com