

FONG Nieuwsbrief

Eindredactie: Kees en Atie Olf
Redactieadres: Kievitsweg 29, 8191 BE Wapenveld
Tel. 038 447 87 55 / Fax 038 447 04 32
Website: www.fong.nl / E-mail: info@fong.nl
©FONG, Wapenveld 2004



FONG Nieuwsbrief Nr. 19

september 2004

Complementary Alternative Medicine (CAM)



**schouder aan schouder
krachtig en gepassioneerd
zie hoe sterk wij zijn**

In dit nummer ...

Nieuwe Ontwikkelingen	2
Osteoporose, een welvaartsziekte	6
Zaden in de wind	9
Spirituele genezing	11
Nascholing en workshops 2004-2005	15
Het ritme van de schedel	16
Boekbesprekingen	20
Beroepsopleidingen bij de FONG	22

Van de voorzitter

Driekwart van 2004 ligt al weer achter ons. Iedere betrokkene bij onze vereniging is weer teruggekeerd van het zomerreces en gefocust op een nieuw schooljaar onderwijs geven dan wel onderwijs ontvangen.

Vernieuwingen en verbeteringen zijn in het onderwijsprogramma doorgevoerd, onderwijsfaciliteiten opgepoetst dan wel vernieuwd, de introductiedagen hebben plaatsgevonden, de nieuwe studenten hebben zich (naar ik hoop in grote getale!) aangemeld. Kortom we gaan er weer tegenaan!

Datzelfde geldt voor de redactie van de FONG-nieuwsbrief, waarvan u het bewijs nu leest of in handen hebt. Ook deze 19e nieuwsbrief biedt u weer een scala aan artikelen en nieuwsfeiten.

Ik wil u in het bijzonder wijzen op het artikel over Complementary Alternative Medicine dat u een actueel overzicht biedt over allerlei ontwikkelingen op CAM-terrein, die zich op onze aardbol afspelen. Een prima opstap voor hen die zich verder op CAM-terrein willen oriënteren.

Zonder de overige artikelen en informatie iets te kort te willen doen, wil ik toch ook de artikelen over "Osteoporose, een welvaartsziekte" en "Het ritme van de schedel" onder uw aandacht te brengen en van harte aanbevelen te lezen.

En u weet het: deze Nieuwsbrief is als PDF-bestand te downloaden dan wel uit te printen van onze website www.fong.nl.

Hans Verheul

Afbeeldingen en haiku's uit het boekje "Licht", met schilderijen van Atty van Lenteren en haiku's van Carina van Lenteren. Inlichtingen: 038 - 421 39 51

Nieuwe Ontwikkelingen

Oriëntatie op CAM

Kees Olff

Onderwijs in de Complementaire Zorg aan de Hogeschool van Utrecht, Faculteit Gezondheidszorg (FG)

De Faculteit Gezondheidszorg van de Hogeschool van Utrecht (HvU) ontwikkelt in 2004 o.a. keuzecursussen (10 ECTS)¹ en minors (30 ECTS). Hierbij is thans CAM opgenomen. Onderwijs zal vanaf februari 2005 worden aangeboden in een zestal geselecteerde stromingen CAM.

Dit artikel is onder meer gebaseerd op een Beleidsnotitie² van deze Faculteit.



**het blijft nooit donker
als je ruimte geeft aan het
licht dat er al is**

CAM betekent mondiaal: Complementary and Alternative Medicine. Ondermeer hebben studenten Fysiotherapie, Verpleegkunde en Huidtherapie hiervoor al belangstelling getoond. Er zijn reeds ruim 70 inschrijvingen, hetgeen wachtlijsten betekent.

Het onderwijs zal vermoedelijk in een tweede ronde worden aangeboden in september 2005, aan derde jaars. Voor derdejaars zijn 10 ECTS verplicht te besteden in hun vrije studieruimte. Deze wordt

¹ European Credit Transfer System. 1 ECTS = 28 sbu (studentbelasting-uren)

² CAM is aan de tijd; nu!, door Wichert Duvvendak en Luda de Vreede. Concept-versie november 2003

bij de FG 'Profileringruimte' genoemd in de bachelorsopleidingen.

Aandacht voor een gezonde leefstijl

Gezondheidszorg ontwikkelde zich parallel aan de opkomst van geneeskunde en wetenschap. Oude beschavingen, zoals die uit India, China en Tibet beschikten over een hoogstaande kennis van genees- en behandelwijzen, die tot op heden hun recht van bestaan bewijzen.

Met de eenzijdige accentuering van de natuurwetenschappelijke geneeskunde tot reguliere geneeskunde verdween de traditionele geneeskunde naar de achtergrond.

Met name in het midden van de twintigste eeuw zijn echter vele vormen van deze CAM-behandel- en geneeswijzen weer 'bovengronds' gekomen.

Diverse vormen van complementaire en alternatieve zorg zijn dan ook tegenwoordig niet meer uit ons maatschappelijk bestel weg te denken. Mensen hebben tegenwoordig meer en meer toenemende aandacht voor een gezonde leefstijl. Een patiënt wil niet meer met zijn of haar ziekte 'leren leven', maar neemt het lot in eigen hand. Dit houdt zelfsturing in en mondigheid. Ook onze bevolkingssamenstelling verandert sterk. Er komt een aanbod van nieuwe doelgroepen, onder wie de allochtone gezondheids-zorgers en -vragers. Vraag en aanbod worden steeds groter, gericht en steeds beter georganiseerd.

Mechanisch versus holistisch wereldbeeld

In een paradigma liggen de vanzelfsprekendheden verzameld, die men gemeenschappelijk heeft binnen een groep onderzoekers en die men verder niet in twijfel trekt of ter discussie stelt (Wirtz, 1997: 25). Het reguliere paradigma van de huidige natuurwetenschappelijke, medische wetenschap is ontstaan in de zestiende eeuw en heeft in de negentiende eeuw vaste grond gekregen. De werking van het lichaam wordt in deze geneeskunde beschreven als iets mechanisch.

Vanuit dit mechanisch - technologisch wereldbeeld heeft de medische wetenschap zich verder ontwikkeld en stevig gepositioneerd, ook in de richting van de bio - chemie. Een veelgehoorde kritiek is dan ook de onpersoonlijke kant hiervan.

De patiënt wordt een nummer en gereduceerd tot een geval.

Dit reductionisme vindt zijn tegenbeweging in de overtuiging, dat de mens beschikt over een zelfhelend vermogen. In het holistisch wereldbeeld staat het zelfhelend vermogen centraal. Hier gaat het om een totaliteit van leven (Muts & Schoot, 2000: 190).

Zo ontstaat een zeker dualisme. Met enerzijds de mechanisch georiënteerde geneeskunde en gezondheidszorg en anderzijds de CAM, die in feite is blijven aansluiten op de hoogstaande kennis vanuit de bakermat van de beschaving

Om beide stromingen hun rechtmatige plaats te geven in de wetenschap en de beroepspraktijk is een grondige en open discussie nodig over onder meer historische, filosofische en methodologische aspecten. Voor hogere beroepsopleidingen is hier een taak weggelegd.



**kijk hoe sterk je bent
je vliegt op eigen vleugels
maar waar is je bron**

Onderwijskundige innovatie in Hogescholen en universiteiten

Vanaf september 2002 is het nieuwe twee – cycli – model: Bachelor/Master (BaMa-structuur) voor hogescholen en universiteiten stapsgewijs in Nederland ingevoerd. Bachelor wijst op de internationaal erkende titel die de student krijgt na voltooiing van een vier - jarige HBO - opleiding of een driejarige WO -opleiding. BaMa werkt met het major/minor - model.

De student kiest dan naast een hoofdvak (major), nog een bijvak (minor) uit de eigen opleiding of uit een geheel andere opleiding.

Opleidingen kunnen de invoering van het BaMa-systeem aangrijpen voor onderwijskundige innovatie onder meer door facultaire keuzecursussen aan te bieden.

Oriëntatie op CAM bij de Hogeschool van Utrecht (HvU)

Alle vierjarige bacheloropleidingen van de Faculteit Gezondheidszorg van de Hogeschool Utrecht kennen vanaf september 2003 eenzelfde basisstructuur: een hoofdprogramma (Major) van 210 ECTS³ (European Credit Transfer System) en een profileringruimte van 30 ECTS.

Hiervan zijn 20 ECTS te besteden aan gezondheidszorg en 10 ECTS zijn vrij te besteden.

Binnen de profileringruimte kan de student losse cursussen volgen.

Ook kan men kiezen voor een samenhangend Minorpakket (30 ECTS).

Complementaire geneeskunde en alternatieve gezondheidszorg

We kunnen stellen, dat er nog geen eenduidigheid bestaat over wat het verschil is tussen complementaire geneeskunde en alternatieve gezondheidszorg. Kiene (1997: 15) omschrijft complementaire geneeskunde als een geneeskunde die uitbreidt en vervolledigt. Het gaat bij hem om aanvullende geneeskunde met bijzondere therapierichtingen, zoals de antroposofische geneeskunde, de homeopathie en de fytotherapie. Er wordt gestreefd naar een verruiming en een vervollediging van de gangbare geneeskunde.

Onder Complementaire Gezondheidszorg wordt ook wel verstaan: gezondheidszorg die aanvullend is, naast/na de reguliere. Dit wil ook zeggen, dat de beoefenaren allen over een reguliere opleiding en diploma terzake beschikken en zich erna of ernaast

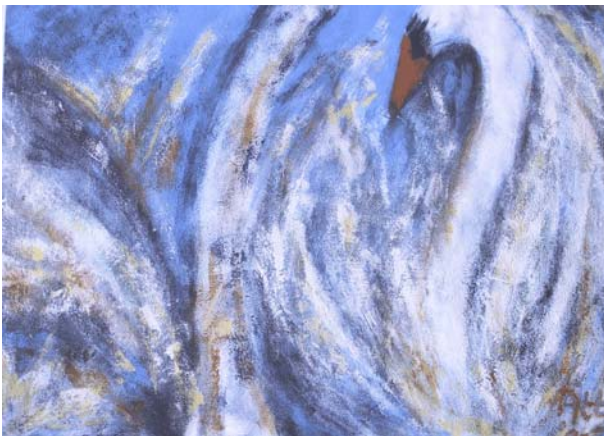
³ 60 ECTS = 1 jaar en 1 ECTS = 28 studiebelastingsuren/sbu

de betreffende complementaire interventies of beroepsrichting hebben eigen gemaakt.

Het Van Praag Instituut te Utrecht definieert Complementaire Zorg als: die interventies in het zorgproces, die uitgaan van het zelfhelend vermogen van de patiënt en die dit vermogen stimuleren, ondersteunen en activeren⁴. Hiermee wordt aandacht besteed aan de fysieke, emotionele, mentale, sociale en spirituele behoeften van de patiënt, waardoor deze een staat van welbevinden kan bereiken en instandhouden. (TT-wijzer; jrg 8, maart 2003; vergelijk ook: Noorden, 1996).

Alternatieve gezondheidszorg bestrijkt de niet geformaliseerde genees- en behandelwijzen. Deze zorg heeft vooralsnog geen complementaire doelstelling. Ze wordt beoefend op grond van een niet reguliere beroepsopleiding, die echter recent wel vaak op HBO-niveau is ingericht en op de bijbehorende criteria, die zich steeds meer aanpassen aan de geldende accreditatie-normen (Consumentenbond 2001).

dansende zwanen heftige verandering de winter voorbij



De zoektocht naar kwaliteit van leven

Mensen zetten tegenwoordig vraagtekens bij de belangen van de farmaceutische industrie en de verwerkte grondstoffen. Zorgvragers hebben de overtuiging dat er meer moet zijn dan een eenzijdige methodisch - technische benadering van ziekte.

Ook studenten en jonge beroepsbeoefenaren nemen geen genoegen meer met een louter regulier

medisch aanbod. CAM sorteert ook effect bij universitaire medische studenten (GRANULLA⁵). Deze studenten willen weer naar de geneeskunst naast de geneeskunde.

In de huidige tijd vergoeden steeds meer verzekeringsmaatschappijen consulten, behandelingen en medicijnen van alternatieve genezers ten volle, ofwel gedeeltelijk. Vaak met de redenering, dat psychosomatiek niet langer kan worden ontkend en dat preventief werken veel geld en leed besparen. Het kan ook langduriger arbeidsverzuim helpen tegen te gaan.

Motieven

Motieven voor het bezoeken van een complementaire en/of alternatieve genezer zijn onder meer:

- De toenemende afkeer van zorgvragers tegen bureaucratische benadering in ziekenhuizen en kleinere praktijken.
- Het gevoel van falen van de reguliere gezondheidszorg. Onder andere door symptoombestrijding en reductionisme. Kiene (1997) wijst ook op de risico's van veel reguliere geneesmiddelen.
- Het succes van bepaalde alternatieve/complementaire genezers en hun geneesmethoden.
- Het besef van holisme en spiritualiteit. In de CAM geeft een therapeut aan dit holistisch streven slechts mede richting. De mens dient zelf - met hulp - de verbinding tussen lichaam, ziel en geest weer maken, om gezonder te worden.
- de steeds toenemende ouderdom van mensen en een toename van gezondheidsvraagstukken, die de reguliere gezondheidszorg veelal niet kan oplossen (denk ook aan bijvoorbeeld stressklachten en burn-out).

Voorbeelden van onderzoeken en congressen rond CAM

- Vanuit de European Strategic Antroposophical Medicine (ESAM) is aan een in Duitsland gevestigd onderzoeksinstituut Farma Bellavista GmbH te Stuttgart, Dienstleistung für Complementär Medizin, een opdracht gegeven om in Europa de stand van zaken te onderzoeken. De nadruk ligt daarbij wel op Duitsland en de antroposofische gezondheidszorg.
- Het Amerikaans National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) stelt al veel langer fondsen beschikbaar aan onderzoekscentra in binnen en buitenland, om gezamenlijk te komen tot de oprichting van een internationaal Centrum voor Onderzoek naar CAM. Het NCCAM hoopt in 2004 de aftrap voor een dergelijk centrum te geven

⁴ zie ook:

http://www.vanpraaginstituut.nl/htm_frames/compzotxt_vorm.htm

⁵ Universiteiten van Groningen, Rotterdam, Amsterdam, Nijmegen, Utrecht, Limburg, Leiden, Amsterdam

- De Stichting MAIA in Rotterdam en het Utrechtse Helen Dowling Instituut, werken nauw samen. De kerntaak van de Stichting MAIA is het initiëren, ondersteunen en implementeren van zorgvernieuwingprojecten in reguliere zorginstellingen. De uitgangspunten van waaruit ze dat doen, zijn te vinden op www.maia.nl. Het evaluatieonderzoek van de diverse complementaire zorgprojecten van deze stichting wordt gesuperviseerd door Adriaan Visser van het Helen Dowling Instituut. Eén van hun onderzoeken toont aan, dat het toepassen van complementaire zorg significant positieve effecten heeft, niet alleen voor de patiënt, maar ook op de werkbeleving van verzorgenden.

- Voorts is er het Louis Bolkinstituut te Driebergen/Zeist, dat nauw samenwerkt met de Federatie voor Antroposofische Gezondheidszorg en samenwerking zoekt met de reguliere en CAM geneeskunde. Regelmatig worden hier grotere en kleinere symposia en studiedagen georganiseerd. Deze kunnen eventueel worden ingepast in CAM-keuzecursussen, zoals bij de Faculteit Gezondheidszorg/HvU.

- Het Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde (TIG) signaleert vele ontwikkelingen op het gebied van alternatieve en complementaire geneeskunde, die zich zowel in het Nederlandse taalgebied als internationaal voltrekken (TIG, 2004).

- Deze FONG Nieuwsbrief verwijst naar een drietal congressen over CAM, die in de herfst 2004 worden gehouden. Hierbij wordt onder meer het 2e Nationaal CAM congres vermeld, dat op zaterdag 30 en zondag 31 oktober 2004 wordt georganiseerd in het RAI International Exhibition & Congress Centre, Europaplein, 1078 GZ Amsterdam. (Informatie hierover is te vinden op: www.beyondmedicine.nl/congres.htm).

Integrale gezondheidszorg

In het kader van integrale gezondheidszorg dient er eigenlijk geen sprake te zijn van 'complementair' of 'additief aan' de 'reguliere' gezondheidszorg.

Regulier en complementair zullen toegroeien naar evenwaardigheid in een inclusieve algemene gezondheidszorg. In de USA bestaat al een absoluut gelijke status van CAM ten opzichte van de allopathische geneeskunde.

Kennis en acceptatie van wederzijdse denk- en handelwijzen zullen kunnen leiden tot meer ingangen voor toetsing en onderzoek. Een zorgvrager is erbij gebaat dat hulpverleners elkaars bijdragen aan de totale zorg integreren.

*De eerste stap in dit proces is een open houding ten aanzien van wat onbekend is.
Conclusie: CAM is nu aan de tijd!*

Literatuur:

- *Beleidsnotitie CAM is aan de tijd; nu. COMPLEMENTAIRE EN ALTERNATIEVE GEZONDHEIDSZORG/CAM; Vanaf 2004-2005 in*

de profileringruimte van de bachelor-opleidingen bij de Faculteit Gezondheidszorg/HvU

Beleidsnotitie Hogeschool van Utrecht november 2003; Drs. W. Duyvendak, directeur AV, Drs. L.C.M, de Vreede, docent AV.

- Consumentenbond. *Kwaliteitssysteem Alternatieve Beroepsorganisaties*. Consumentenbond, Afdeling Onderzoek, Den Haag, december 2001.

- Kiene, H. (1997). *Complementaire geneeskunde - universitaire geneeskunde; de strijd om de wetenschap aan het einde van de 20e eeuw*. Nearchus, Hemrik.

- Muts, R.K & H.D.J. Schoot (2000). *Integratie complementaire geneeswijzen*. Lemma, Utrecht.

- Ned. Tijdschrift voor palliatieve zorg; jrg. 4 nr 1 (2003). *Toepassing van massage en aromatherapie bij verpleeghuisbewoners. Verkenning van de effecten op de werkbeleving van verzorgenden;* door A. Visser, I van Wijk-Veldman & M. Wysmans., Stichting MAIA, Rotterdam.

- Noorden. A (1996). *De toepassing van natuurlijke behandelmethoden door verpleegkundigen*.

Tijdschrift voor Integrale geneeskunde, 12 (5), 204

- PPAG (2002). *Kwaliteitscriteria vanuit patiëntenperspectief voor de antroposofische gezondheidszorg*. Den Haag.

- TIG (2004). *Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde*. Abonnementen en administratie: B. Wiegant, Postbus 133, 3840 AC Harderwijk. Tel. 0341 - 414 231.

- TT-wijzer (2002) nr 27. september. Redactie-adres: Van Praag Instituut, Utrecht.

- Wirtz, F.D. (1997). *Persoonlijk leiderschap; de bijdrage van de persoonlijkheidspsychologie van Pieter van de Griend aan arbeidsorganisaties*. Thesis, Amsterdam.



Osteoporose, een welvaartsziekte

Het belang van een vroegtijdige diagnose

Elly Korzelius

De redactie kwam in contact met het Osteo Care Center, waar preventieve botmetingen worden uitgevoerd om osteoporose te voorkomen. In dit centrum maken zij gebruik van een veelbelovende, betrekkelijk nieuwe techniek voor de diagnose: de ultra soon meting. Als preventieve scan is deze meting betrouwbaar. Men krijgt hierdoor een goed beeld hoe het staat met de botgesteldheid. De botmeting berust op echo, dus elke meting is zonder risico en doorverwijzing van een huisarts is hiervoor niet nodig. Osteoporose laat zich pas zien wanneer de aandoening al verder gevorderd is. Men gaat dan krimpen of men breekt een heup of pols ten gevolge van een licht ongelukje. Een vroegtijdige diagnose van de botgesteldheid is daarom van essentieel belang om osteoporose te voorkomen.



**stel je open voor
de helende kracht van licht
die jouw kern beroert**

Voor therapeuten bestaat de mogelijkheid om ook in hun praktijk een botmeting te laten doen door het Osteo Care Center.

Minimaal 10 patiënten zijn dan nodig om zo'n botmeetdag te houden in uw praktijk of opleiding.

De gemiddelde levensverwachting

De gemiddelde levensverwachting van de mens is tegenwoordig enorm toegenomen. Deze vergrijzing gaat gepaard met een stijging van een aantal ouderdomskwalen, zoals osteoporose, beter bekend als botontkalking. Osteoporose is een ziekte, waarbij het bot steeds poreuzer wordt. Osteoporose is een botaandoening, waarbij het botweefsel zodanig is verminderd, dat al bij een geringe belasting een botbreuk of wervelverzakking kan optreden. Dit proces verloopt zonder symptomen of pijn en kan vrij plotseling optreden.

Door de vergrijzing zal in Nederland de komende jaren het aantal patiënten met osteoporotische fracturen de komende jaren verdubbelen (met name heup- en wervelfracturen). Op het ogenblik heeft 1 op de 4 vrouwen in Nederland boven 55 jaar Osteoporose en 1 op de 12 mannen boven de 55 jaar zullen te maken krijgen met osteoporose. Eén van de belangrijkste speerpunten binnen het Europese gezondheidsbeleid van de komende jaren zal dan ook de preventie van osteoporose dienen te zijn.

Osteoporose

Ons beendergestel wordt in onze jeugd opgebouwd. Bot is levend weefsel, dat zich steeds vernieuwt. Bij een gezonde volwassene wordt voortdurend bot afgebroken en weer nieuw bot aangemaakt. Per jaar wordt meer dan 10 % van onze botten vernieuwd.

- Toename botmassa

Bij jonge mensen, ongeveer tot het vijfendertigste jaar, neemt de botmassa toe. De botten worden dan zwaarder en steviger, omdat er meer bot wordt aangemaakt dan afgebroken.

- Botaanmaak gelijk aan botafbraak

Na het vijfendertigste jaar blijft de hoeveelheid bot min of meer gelijk. De aanmaak van botweefsel is even groot als de afbraak. Dat duurt ongeveer tot het vijftigste jaar.

- Meer botafbraak dan botaanmaak

Hierna raakt het evenwicht tussen opbouw en afbraak verstoord. Er wordt meer bot afgebroken dan er wordt aangemaakt. Bij vrouwen wordt dit proces versterkt als ze in de overgang komen. Het vrouwelijk hormoon oestrogeen remt namelijk de botafbraak. Na de overgang wordt er minder oestrogeen geproduceerd, hierdoor krijgt de botafbraak de overhand. Vandaar dat osteoporose bij vrouwen vaker voorkomt dan bij mannen.

Het belang van voeding

Calciumconsumptie speelt een cruciale rol bij de preventie en behandeling van osteoporose. Calcium is het mineraal dat in de grootste hoeveelheid (ongeveer 1,5 kg) in het lichaam is terug te vinden. Van de totale hoeveelheid is 99 % aanwezig in onze botten en ons gebit. Het resterende deel bevindt zich in de organen, het bloed en de spieren. Als osteoporose optreedt, krijgen de botafbrekende cellen (osteoclasten) de overhand en wordt er meer botweefsel afgebroken dan aangemaakt. Als de lichaamscellen te weinig calcium krijgen en het calciumgehalte in het bloed daalt, wordt dit proces nog eens versterkt.

Een goede voeding is belangrijk om de botdichtheid te bevorderen en gewrichtsslijtage te bestrijden.

Gevarieerde, calciumrijke voeding en lichaamsbeweging zorgen voor gezonde, stevige botten. Dit geldt zowel voor de opbouwperiode, als daarna.

Onze voeding bevat in verhouding tot onze behoefte, over het algemeen te weinig calcium. Bij onvoldoende calcium in de voeding compenseert het lichaam dat, door calcium uit de botten te halen.

De dagelijkse hoeveelheid calcium die we nodig hebben is:

Kinderen en jongeren tot 25 jaar: 1200-1400 mg

Volwassenen van 25 tot 50 jaar: 800-1000 mg

Vrouwen 50 plus: 1200-1400 mg

Mannen 50 plus: 1000 mg

Mannen en vrouwen ouder dan 65: 1200-1400 mg

Vrouwen zwanger of borstvoeding: 1200-1500 mg

Calciumbronnen in de voeding

Donkergroene groenten bevatten veel calcium en zijn voor 50-70 % opneembaar. Hieronder vallen: broccoli, spruitjes, koolrabi, boerenkool, chinese kool en groene kool. Amandelen worden voor 21 % opgenomen, bonen voor 17 %, koemelk voor 7 % en gekookte spinazie (i.v.m.oxaalzuur) voor 5%. Het advies om melk te drinken wordt tegenwoordig steeds vaker in twijfel getrokken. Het is opvallend, dat juist botontkalking het meeste voorkomt in landen waar de consumptie van zuivel hoog is. Ons advies is: melk mag, maar met mate.

Verhouding zuren en basen

- Zuren kunnen door het lichaam worden afgescheiden of worden geneutraliseerd door mineralen die op hun beurt een alkalische of basische werking hebben. Naarmate de voeding meer mineralen bevat, wordt het lichaam van meer basen voorzien. Voedingsproducten met een basische werking zijn onder meer: fruit, groenten, zeegroenten, sojasaus en zout.

- Als voedsel zowel uit proteïnen als uit koolhydraten bestaat, blijft er bij de spijsvertering een zuurrestituut achter en worden zuren gevormd. Teveel zuurvormend voedsel geeft een verstoring in het evenwicht tussen zuren en basen in de bloedsomloop. Tot zuurvormend voedsel behoren: suiker, bloem, bonen, granen, vis, gevogelte, vlees en eieren.

- Voor een goede werking van onze stofwisseling moet het bloedplasma enigszins alkalisch zijn, met een pH-waarde van ongeveer 7,45 (een waarde van 7 is neutraal, onder de 7 is zuur en boven de 7 is alkalisch). Deze balans is uiterst gevoelig. Om het evenwicht te herstellen onttrekt het lichaam calcium en andere mineralen aan de botten.

Wijziging in het levenspatroon

Als tweede oorzaak voor botontkalking is de welvaart te noemen. Dit heeft als consequentie dat mensen meer hun auto gebruiken, meer achter de computer zitten en dus minder bewegen. De welvaart is er ook de oorzaak van dat bij velen het voedingspatroon negatief verandert. Vroegtijdige wijziging in het levenspatroon is dan ook een belangrijke factor in het voorkomen van osteoporose. Voorkomen is immers beter dan genezen. Voor diegenen die hun huidige levensstijl willen aanpassen, zijn de volgende tips van belang:

1. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Elke vorm van lichaamsbeweging, waarbij het lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, is zinvol. Met fietsen en zwemmen worden de spieren sterker, niet zozeer het beendergestel.

2. Wees voldoende in de buitenlucht

Vitamine D is nodig voor de opname van kalk uit de voeding en heeft alles te maken met de botopbouw. Ons lichaam maakt ook zelf vitamine D aan, onder invloed van zonlicht.

3. Gebruik voldoende kalkrijke voeding

Zeewier en sesamzaad bevat meer calcium dan melk. Verder plantaardige bronnen als: koolsoorten, groene groenten, tuin- en waterkers, zeegroenten, broccoli, venkel, koolrabi, raapstelen,

peren, amandelen, hazelnoten, abrikozen, lijnzaad, sesamzaad, vijgen, sojabonen, kikkererwten, boekweit, tofu en tahoe.

4. *Zo min mogelijk koffie, cola en koolzuurhoudende dranken*

5. *Bescherm je bijniere*

Bijnieren staan onder invloed van stress. Verminder je stressbelasting.

6. *Beperk je vleesconsumptie*

Dierlijke eiwitten en verzadigde vetten bevorderen de calciumuitscheiding. Vlees leidt, vanwege de grote hoeveelheid fosfor en geringe hoeveelheid calcium tot een ongunstige verhouding.

7. *Roken en alcohol af te raden*

Roken vermindert de bothoeveelheid. Een teveel aan alcohol draagt bij tot afbraak van het botweefsel.

8. *Aluminium in gebruiksvoorwerpen, in medicijnen*

tegen maagzuur en in de meeste deodorants
Aluminium heeft een negatief effect op de botten door de reactie die het aangaat met fosfor en calcium. Het giftige metaal krijgen we op verschillende manieren binnen. Deeltjes kunnen loslaten van gebruiksvoorwerpen zoals pannen, bestek, blik of folie. Het zit ook in de meeste deodorants en in medicijnen tegen maagzuur.

Slotbeschouwing

In Nederland breken jaarlijks 15000 mensen een heup, 12000 mensen breken een pols en ziekenhuizen registreren jaarlijks 16000 wervelfracturen ten gevolge van het sluipende proces van botontkalking. Deze 16000 zijn nog maar het topje van de ijsberg, want nog geen 30 % van de mensen die een wervelfractuur doormaakt, gaat daarmee naar een arts.

Om te voorkomen dat men osteoporose krijgt is het van essentieel belang om een vroegtijdige diagnose te stellen van de botgesteldheid. Door een vroegtijdige diagnose van onze botgesteldheid kunnen we zien, of we maatregelen moeten nemen, om te voorkomen, dat onze botgesteldheid te sterk achteruit gaat.

Verder is botontkalking een proces, wat we kunnen beïnvloeden door onze levensstijl aan te passen. En daarvoor is het natuurlijk nooit te laat.

Elly Korzelijs is Chinees Geneeskundig Therapeut, waaronder Acupunctuur en Chinese kruidenkunde. Zij heeft hierin een jarenlange praktijk uitgeoefend en is gespecialiseerd in de preventie van osteoporose en de behandeling van artrose. Zij is oprichter van het Osteo Care Center.

Door de toegenomen belangstelling, is het Osteo Care Center op zoek naar afgestudeerden in de natuurgeneeskunde, met name orthomoleculair en/of Chinese kruidenkunde, die 1 tot 2 dagen over hebben om botmetingen te doen en adviezen t.b.v. osteoporose en artrose te geven.

Binnen het Osteo Care Center krijgt u hiervoor een opleiding c.q. training. Voor meer informatie hierover, neem gerust vrijblijvend contact met onder genoemd telefoonnummer.

Inlichtingen:

Opleidingen en therapeuten kunnen voor cliënten bij het Osteo Care Center een boekje 'Osteoporose en Artrose' aanvragen. Dit geeft uitgebreide voedingsadviezen en meer informatie.

Osteo Care Center. Wilhelminastraat 55, 2161 PH Lisse. Tel. 0252 534 322 mobiel 06 131 71643

www.osteocarecenter.nl

E-mail: info@osteocarecenter.nl

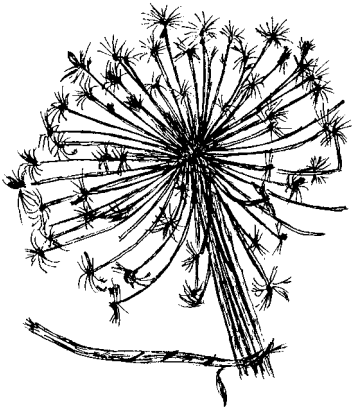
Meerdere vestigingen van het Osteo Care Center zijn in Amstelveen, Heemstede, Leiderdorp, Lisse, Purmerend en Wassenaar.



**opnieuw beginnen
het donker achter je en
vliegen naar de zon**

Zaden in de wind

Evenementen en activiteiten zijn als zaden in de wind. In goede grond vermeerderen hun helende krachten.



Congres NVCZ

De Nederlandse Vereniging Complementaire Zorg (NVCZ) organiseert op 7 oktober 2004 een congres van 9.30 uur tot 16.30 uur in het Brandpunt te Baarn. De inleiding van deze dag zal worden gehouden door Mevr. Astrid Noorden (Master in Nursing en natuurgeneeskundige en grondlegger van CZ in Nederland).

Hier worden voordrachten gehouden over 'Evidence Based Practice of Practice Based', over onderzoek naar honing en over wetenschappelijke onderzoeken van CZ.

Na de lunch volgt een voordracht over een onderzoek over voeding.

Daarna zijn er keuzes te maken uit de volgende workshops: Onderzoek nut Aromatherapie en massage bij ouderen, onderzoek werking uitwendige therapieën, hoe voeding herstel van ziekte kan beïnvloeden en over 'Evidence Based Practice of Practice Based' in de praktijk.

De kosten voor deze dag bedragen 65 euro; voor leden van de Vereniging 50 euro.

Inlichtingen en een info over het congres is op te vragen via de website:

www.complementairezorg.nl

Jubileumcongres CBO

Het kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO viert op 19 oktober 2004 in de RAI te Amsterdam een jubileumcongres voor alle werkers in de gezondheidszorg.

Het programma omvat een Nationale Kwaliteitsparade, een plenair Jubileumprogramma en een receptie. Tijdens de parade presenteren meer

dan twintig organisaties hun kwaliteitsbeleid. Hiertoe behoren patiëntenorganisaties, wetenschappelijke verenigingen en beroepsverenigingen, zorginstellingen en zorgverzekeraars, kennis- en ondersteuningsinstellingen, universiteiten, consultancybureaus, inspectie en overheid.

Een bezoeker van de kwaliteitsparade is vrij om een eigen programma te kiezen. De slotreceptie valt samen met de openingsreceptie van de ISQua (International Society for Quality Improvement in Health Care). Minister Hoogervorst zal daarvoor de openingshandeling verrichten op de gezamenlijke receptie.

Aansluitend vindt van 20 tot en met 22 oktober het 21e ISQua wereldcongres plaats. Het CBO is partner en medeorganisator van dit wereldcongres.

De kosten voor het congres op 7 oktober bedragen 75 euro. Voor de ISQua betalen niet-leden bij voorinschrijving 850 euro en het is mogelijk voor zowel het congres als de ISQua een gecombineerde kaart te kopen voor 800 euro.

Voor meer informatie en een brochure kan contact worden opgenomen met: Hennie Doomernik, tel. 030 - 2843920 of per e-mail: jubileum@cbo.nl

Tweede Nationaal CAM Congres

op 30 en 31 oktober 2004 in de RAI te Amsterdam.

Een groot aantal wetenschappelijke onderwerpen die op het ogenblik 'hot news' zijn in de natuurlijke gezondheidszorg' passeren hier de revue, zoals:

- Natuurlijke Ayurveda technieken voor kinderziekten
- Triggerpoints toepassingen voor pijnklachten
- Het verbeteren van verouderingsprocessen, kun je Bach-bloesems zelf maken
- Onderzoek, oorzaak en voorkomen van de vaginaflora
- Informatie over een bloeddruk verlagende peptide
- Uitkomst van laatste onderzoek over MS
- Ontwikkelingen in de Aromatherapie
- Complementaire en Alternatieve geneeswijzen binnen de psychiatrie

- Kinesiologie en allergie
- Wat is goede sportvoeding
- Ruimtevaarttechnologie helpt chronische ziekten
- Vreemde stoffen in de voeding en
- De relatie tussen de metaboliëten en probiotica.

Kees Olff, Secretaris van de SRBAG en de FONG zal beide dagen als dagvoorzitter fungeren.

De accreditatie voor dit congres is breed aangevraagd in Nederland bij beroepsorganisaties, studenten van opleidingen en geregistreerden van de SRBAG. Voor hen geldt een korting voor bijwonen van dit congres.

De kosten voor deze twee dagen bedragen 25 euro per dag of 45 euro voor de beide dagen.

Inlichtingen over en aanmelding voor het bijwonen van dit congres kan via de website: www.beyondmedicine.nl/congres.htm of via het telefoonnummer: 0561-433928.

Een richtlijn voor de patiënt/consument

De Stichting Natuurlijk Welzijn is al sinds 1976 actief met het geven van voorlichting.

De Stichting heeft in april 2004 de derde druk van haar brochure uitgebracht over de behandelwijzen en kwaliteit van alternatieve/complementaire behandelwijzen.

Daarnaast is de Stichting als neutrale, niet commerciële patiëntenorganisatie uitgever van een adressenlijst: 'Behandelaars complementaire zorg'. Hierin kan een zorgvrager een betrouwbare behandelaar vinden.

Ook is de Stichting uitgever van het tweemaandelijks tijdschrift 'De Natuur Uw Arts', die gratis aan donateurs van de Stichting wordt verzonden.

In de uitgebrachte brochure is het volgende te vinden:

- *Uitleg over alternatieve/complementaire behandelwijzen en informatie over de organisaties die zich bezig houden met deze behandelwijzen.*
- *Informatie over de adressengids die de Stichting uitgeeft over behandelaars. Om in deze adressengids te worden vermeld, dienen behandelaars hun diploma's te tonen en aangesloten te zijn bij een serieuze beroepsorganisatie.*
- *Informatie over de Infolijn Alternatieve Geneeswijzen van de Stichting. Dit is een patiënteninitiatief en onafhankelijk van beroepsorganisaties. Hier kan men informatie*

krijgen over alternatieve behandelwijzen en hulp bij het maken van een keuze uit het grote aanbod.

- De zaken waarop men dient te letten bij het zoeken van een goede behandelaar en de vragen die u kunt stellen aan hem of haar in een telefoongesprek of een kennismakingsgesprek.

- Informatie over de dertig Informatie- en Klachtenbureau's Gezondheidszorg (IKG) in Nederland.

- Een aantal adressen en informatie over de Stichting.

Voor aanvraag over de brochure, de adressengids en een gratis proefnummer van 'De Natuur Uw Arts' kunt u contact opnemen met de Stichting Natuurlijk Welzijn. Postadres: Postbus 31, 8160 AA Epe.

Tel. 0578 61 55 69 (di, do, vr 9.30 - 12.00 uur).

E-mail: info@natuurlijk-welzijn.org

Website: www.natuurlijk-welzijn.org

Doorbraak in RSI preventie

RSI staat voor Repetitive Strain Injuries en is een verzamelnaam voor lichamelijke klachten die o.a. kunnen ontstaan bij langdurig computergebruik.

De *Thermopad* is een sterk isolerende, groot model muismat, die de gehele onderarm, hand en pols comfortabel ondersteunt en tegen afkoeling beschermt.

De *Thermopad* werd begin 2004 met succes getest door het Coronel Instituut voor Arbeid, Milieu en Gezondheid, A.M.C., in samenwerking met Ergocare van de Faculteit der Bewegingswetenschappen, V.U. te Amsterdam.

Nieuw medisch onderzoek toont aan dat bij enkele graden afkoeling van de arm door contact met het koudere bureaublad, de bloedcirculatie afneemt en de spierspanning toeneemt. Hierdoor neemt de kans op RSI aanmerkelijk toe.

De *Mouse Bean*. Deze ondersteuning van pols en hand zorgt ervoor dat de zenuwen en aderen in de hand niet worden afgekneld bij het gebruik van de computermuis. (helpt o.a. ook bij het voorkomen van het Carpaal Tunnel Syndroom)

Time Break. In samenwerking met het Coronel Instituut is een software pakket ontwikkeld, dat van tijd tot tijd een "pauze" en een paar (verantwoorde) lichte lichamelijke oefeningen aanbiedt.

Voor meer gegevens: www.rsi-guard.nl

Spirituele genezing

Via innerlijke verbinding komen tot heelheid

Diny van den Arend

Bij psychosociale geestelijke begeleiding gaat het in principe over de vraag, hoe een cliënt inzicht kan krijgen in zijn of haar (problematische) situatie en hoe een nieuwe situatie van bewustzijn kan worden gecreëerd. Daarbij gaat het om het zoeken waar ruimte is of kan komen. In dit kader heeft de redactie aan Diny van den Arend gevraagd een artikel te schrijven over spirituele genezing.

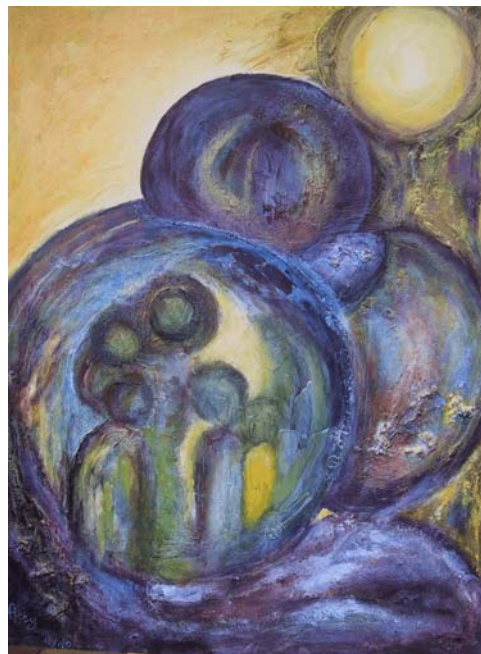
Wat is spirituele genezing, wat is ziekte? We weten het allemaal van binnen, maar we geven er andere woorden aan, reagerend vanuit verschillende bewustzijnslagen. Vanuit die laag waar onze aandacht is gefocust. De een zegt: "Je bent verzeild in één van de polen van de dualiteit, zodat je niet heel meer bent". De ander zegt: "je bent altijd in verbinding met je hoger zelf, je bent altijd heel". De één gaat uit van niet heel zijn, de ander van heelzijn met problemen. We geven er dus andere woorden aan, afhankelijk van waar ons bewustzijn en onze aandacht op is gefocust. Spirituele genezing is de weg terug vinden naar onze eigen heelheid. Wetend dat we een ander slechts een handreiking kunnen geven overeenkomstig onze eigen spirituele genezing, onze eigen heling en ons eigen bewustzijn. Spirituele genezing begint altijd in onszelf, bij onszelf en met onszelf. Het is een proces wat zich in ieder van ons voltrekt als wij bereid zijn te ontwaken en te komen tot (h)erkenning van wie wij ten diepste zijn. Dan kan van binnenuit het licht van bewustzijn en de liefde van onze Spirituele Essentie in onze persoonlijkheid alles transformeren wat niet beantwoordt aan de werkelijkheid die liefde is. Al gaande op deze weg van heling mogen wij elkaar de hand reiken.

Innerlijke verbinding

Er zijn twee elementen die bij echt contact een rol spelen: openstellen en verbinding maken. Als ik mij in mijzelf niet verbind met heel mijn wezen, kan ik ook geen contact maken met het wezen van iets of iemand anders. Overeenkomstig mijn bewustzijn van eenheid en afhankelijk van in

hoeverre ik me kan openstellen, kan ik het andere tegemoet treden en kan het andere mij tegemoet treden. Dus hoe meer ik echt in mijn kwetsbaarheid durf te zijn, des te kwetsbaarder of des te opener kan iemand tegenover mij zijn. Dat is een voorwaarde om tot een ontmoeting te komen van hart tot hart.

Innerlijke verbinding roept voor mij het begrip spirituele genezing op. Zolang ik leef in een bepaalde dualiteit, gespletenheid of niet-verbinding met mijn Spirituele Essentie, mijn ware Zelf, zal ik disharmonie in mezelf ervaren of ziekte. Het gaat om jezelf, waar ben jij je in jezelf van bewust en kun je handelen naar datgene wat je je bewust bent. Want als jij het niet kunt, en ik het niet kan, hoe kunnen wij ons dan als hulpverlener spiegelen en aanreiken aan een ander. Dan wordt het mijn weten tegen het weten van een ander. Dan zitten we op het niveau van gelijk hebben in de persoonlijkheid en niet op het niveau van de ziel, waar de zielen zich aan elkaar spiegelen qua ervaring en innerlijke herkenning. De ziel zelf wil ervaren, via de persoonlijkheid die zich in haar dienst stelt.



**familieportret
sterk en ook kwetsbaar zoals
een zeepbel kan zijn**

Ziekte en heelheid

Ziek-zijn op zich is een onderdeel van het bewustwordingsproces in onszelf. Ziekte ontstaat meestal, doordat bepaalde ziele-impulsen niet door kunnen stromen. Dat onze persoonlijkheid maar niet tot herkenning komt van wat onze ziel nu eigenlijk wil ontwikkelen in dit leven. Daarom is het ook zo belangrijk dat we af en toe stil zijn en luisteren naar de stem van ons eigen hart: waartoe, waarheen, waarvoor? Leg die woorden eens bij je neer en je zult zien dat er antwoorden komen, dat er dingen gaan gebeuren die jou ineens bewust maken van: "O, is dat mijn weg". Dan kom je steeds meer in eenheid met je wezen, maar ook in eenheid met je levensdoel.

Ondanks het feit dat iemand een ziekte of een bepaald fysiek gebrek heeft, kan iemand zich heel voelen op innerlijk niveau. We willen ervaren. Dit gebeurt door de weg van bewustwording, met daarin de karmische aspecten. Wat we oproepen, krijgen we op ons pad of anders gezegd: oorzaak en gevolg. Zo worden we bewust waar we niet in de eenheid staan, maar waar we scheiding creëren. Als je negatief, afbrekend bent, zo dat er geen groei mogelijk lijkt, betekent dat meestal: groeien in liefde met vallen en opstaan, totdat we zo vaak zijn gevallen, dat we zeggen: "dat heb ik nu wel gezien. Is er nog een andere weg?". Dan opent zich de weg van het hart. Als het verleden van de persoonlijkheid is geheeld, tot liefde gebracht, kunnen we de eenheid gaan ervaren met onze Spirituele Essentie, Geest.

Heelheid vertaal ik als totaal-zijn, dus een innerlijke verbinding met al onze wezensdelen, persoonlijkheid, ziel en Geest. En van daaruit ervaren wij dat er is: één ondeelbaar Bewustzijn, één Geest, één Bron van Liefde, waarin wij leven. Dus zo gauw we bij ons geeststuk aankomen, kan het niet anders dan dat we de eenheid ervaren in alle dingen. Dat we van daar uit weer worden gevoed in onze dagelijkse beslommeringen, waardoor onze testen en beproevingen minder zwaar zijn. Ook al is onze persoonlijkheid geheeld, we blijven getoetst worden om onze verworven vaardigheden aan te scherpen. Uiteindelijk gaan we zien waartoe het wil leiden. En dat heeft weer te maken met het bewustzijn van: "waartoe, waarvoor, wat is de zin van ons leven".

Zelfgenezing

Op het moment dat we gaan spreken van zelfgenezing gaat het om een bepaalde mate van zelfwerkzaamheid. Niet meer buiten ons of bij de ander neerleggen wat ons irriteert of waar we een oordeel over hebben. We moeten er zelf mee aan de slag. Dit betekent ook, dat we de verantwoording

durven nemen voor datgene wat er in ons leven plaats vindt, voor onze verlangens en behoeften. Het betekent niet dat we daarvoor geen hulp mogen vragen van een ander. Onze persoonlijkheid koppelt vaak "ik ben zelf verantwoordelijk" aan: "dus moet ik het ook zelf doen". Ja, we moeten het wel zelf doen, maar we hoeven het niet alleen te doen. Dan plaatsen we onszelf weer buiten het geheel. Hoe zijn we bezig? Plaatsen we onszelf buiten het geheel of zien we onszelf als onderdeel van het geheel? Durven we, kunnen we en zijn we bereid om ook bij een ander aan te kloppen met: "ik heb je even nodig" of: "zou jij voor mij dat willen doen?"

In dit hele traject zitten overgave en vertrouwen ingeweven. En dat begint bij zelfvertrouwen. De overgave aan onze ziel en ons ware Zelf en daarop durven vertrouwen. Ook daarin ligt een stuk bewustwording, want de angst mij niet over te durven geven en niet te vertrouwen, ligt in een basisinstinct in onze persoonlijkheidsstructuur. Het is ook onze bescherming op het niveau van overleven, dat we ons niet blindelings ergens in storten. Dit is naar buiten gericht. Naar binnen gericht heeft het alles te maken met zelfvertrouwen. Het betekent, dat we aandacht dienen te geven aan onszelf en de signalen van ons lichaam en van ons denken, want daar zijn ook aanwijzingen te vinden.

Zelfdiscipline

We hebben onze wil nodig om de zelfdiscipline op te brengen en om steeds maar weer naar onszelf te durven, te kunnen en te willen kijken. Onszelf aandacht en liefde te geven. Steeds te vragen aan onszelf: "Wat vraagt mijn aandacht, wat speelt er in mezelf, wat zend ik uit? Hoe geef ik vorm? Vanuit mijn zijn, of ben ik aan het kopiëren? Kopieer ik mijn buurvrouw, mijn vader, mijn moeder, mijn leraar? Of geef ik vorm vanuit mijn unieke zijn?" Als we alleen al aan de gang gaan met de vraag: "kopieer ik of ben ik mezelf, geef ik zelf vorm", zullen we verbaasd zijn, wat we ons alleen al daarin bewust worden.

Dat zegt veel over ons bewustzijn, over waar onze aandacht ligt, wat er in ons nog slaapt en wat nog wakker wil worden. Waar nog geen licht op schijnt en wat nog niet tot herkenning en tot liefde is gebracht.

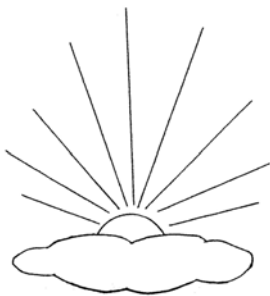
Je bent schepper van je eigen leven. Maar stel jezelf dan de juiste vragen. Stel geen vragen die je de afgrond in brengen, stel vragen die je verder brengen. "Wat vraagt mijn aandacht" is een hele andere energie dan: "Wat doe ik niet goed". Eigenlijk door te zeggen "Wat doe ik niet goed" leg ik al een oordeel neer en ben ik gericht op het niet-goede, op het afbrekende: "Ik ben niet goed

genoeg". Steeds verkapte boodschappen naar jezelf dat je niet goed genoeg bent.

De ziel pakt wel de trilling achter die woorden op, wel de trilling, niet de woorden. "Wat wil jij ervaren, ik zorg ervoor dat gebeurt", zegt de ziel. De ziel is zowel in het klein als in het groot, ons kloppend hart. De ziel volgt jouw overtuigingen, de ziel creëert voor jou ervaringen zoals jij denkt. Stel jezelf de vraag: "Wat geloof ik nou eigenlijk?", "Wat is mijn overtuiging?" "Waar hecht ik meerwaarde aan?" "Wat geeft mij energie?" De vraag is: Wat geef je bewustzijn, want met je gedachten geef je ook bewustzijn aan dingen.

Transformatie negatieve energie

Er zijn een aantal mogelijkheden die ons kunnen helpen om te komen tot bewustwording en transformatie. Op het moment dat we bevangen zijn door emoties, kunnen we die tot rust brengen door ons denken. Daarmee geven we richting aan onze emoties. Door polariseren kunnen we een positieve gedachte tegenover een negatieve gedachte zetten. Maar gedachten leiden ook een eigen leven. Om ons denken een nieuwe impuls te geven, gaan we een trede verder. Hiervoor kunnen we de volgende visualisatie toepassen.

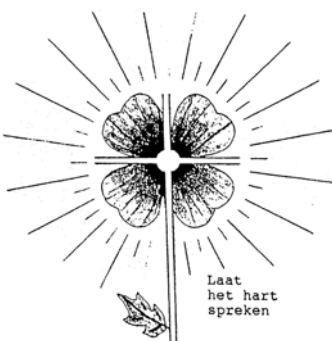


Lichtvisualisatie

Je laat het licht van de Geest instromen via je kruin, waarbij je bewustzijn een nieuwe impuls krijgt. Dit maakt schoon van negatieve gedachten. Het licht gaat

verder langs de chakra's, achterlangs, via je voeten naar de aarde. Vandaar uit visualiseer je het licht voorlangs weer terug, via je hart naar je kruin. Zeg daarna simpel: "Ik ben die Ik ben. Ik ben waardig te zijn, die Ik ben".

Hierna sta je in je kracht en kun je je vrij maken van negatieve gedachten en tot transformatie komen.



Ook kunnen we ontkracht worden door energieën van o.a. andere mensen. Dan kunnen we de volgende visualisatie doen.

De boom

Uitgangshouding hiervoor is een staande houding.

- Voel hoe je staat. Je gedachten dienen eerst tot rust te komen.

- Ik wiebel altijd even heen en weer en ga door mijn knieën, met de aandacht bij mijn voeten. Ik haal dan alle energie van mijn gedachten in mijn hoofd weg, doordat ik mijn aandacht naar mijn voeten breng. Ik kan niet mijn aandacht op twee plekken hebben, dat gaat niet. Dan ben ik gespleten. We proberen eenpuntig te zijn en dan kan het bijna niet anders dan dat die gedachten ook stoppen.

- Stel je voor dat je een boom bent. Het is misschien goed even je ogen te sluiten. Als de wind waait, zie je dat bomen meebewegen met de wind. En jij bent net zo flexibel als deze boom; er is een bepaalde beweging mogelijk.

- De boom heeft niet alleen een stam, maar heft ook zijn takken omhoog. Je bent een grote populier, een beuk of een eik en je armen en handen zijn de takken met bladeren, die omhoog gericht zijn naar het licht, het zonlicht.

- Stel je voor dat dat zonlicht via je bladeren en je takken naar binnen komt, je stam voedt en door de stam heen de aarde ingaat en daar ook je wortels voedt.

- Je wortels zuigen weer nieuwe energie op uit de aarde en voeden op hun beurt weer de stam, de takken en de bladeren.

- Dan visualiseer je in je handen, die takken, de zon. Je pakt hem als het ware beet en via je kruin breng je deze zon met je handen naar beneden, naar je hart, waar het jouw eigen licht ontmoet. Bedenk dat de zon symbool staat voor je ziele-licht, het geestelijk licht. Die twee heb je nu bij elkaar gebracht en waar die twee tezamen komen is de liefde aanwezig, de kracht van de geest.

- Je laat het licht vanuit je hart nu uitstralen in je aura. Maak daarbij een omvattend gebaar met je handen. Waar dit zonlicht komt, worden alle voor jou wezensvreemde aankleefsels getransformeerd door liefde, door de kracht van het zonlicht.

- Tot slot maak je met je handen een gouden randje rond je aura om je aura te sluiten.

Nabespreking:

Op deze eenvoudige wijze transformeer je negatieve energie die op jou is gericht en sta je weer geard in je eigen kracht. Een oefening is slechts bedoeld om tot een ervaring te komen. De ervaring leven is waar het om gaat. Het is te vergelijken met het aansteken van een kaars, als symbool van de eenheid. Ik hoef maar een lucifer te

pakken om een kaars aan te steken of ik voel al de stilte, de eenheid en de verbinding. Als we elke dag deze boomoefening doen, hoeven we onze handen maar uit te steken en we voelen al het licht en de eenheid hiermee.

Bewustzijn

Het gaat om bewustwording. Daarnaast vraagt het ook meditatie, stil willen worden en hulp vragen aan je ziel, aan je hoger Zelf, aan de Bron. Juist door te vragen richt je je aandacht en roep je een energie op. Het is in wezen ook daarin gelegen dat je leert om actief je scheppingskracht te gebruiken vanuit je hartcentrum.

De vraag is: Waar is ons bewustzijn? Is ons bewustzijn gericht naar puur de materie, puur het persoonlijke, puur het aardse? Of richten we ons bewustzijn op: er is meer, we zijn allemaal van oorsprong geest, bewustzijn.

We vormen een eenheid in verscheidenheid van vormgeving. Je zou ook kunnen zeggen: "we zijn allemaal een gedachte in dat Ene Bewustzijn". Telepathisch staan we bewust of onbewust met elkaar in contact en vormen we het collectieve bewustzijn en hierin beïnvloeden we elkaar. Daarnaast is er wat ik het zuivere telepathische contact noem met de Bron. Het is die situatie, waarin de innerlijke verbinding met de Bron volledig tot stand is gebracht.

Dan wordt werkelijke eenheid ervaren en leven wij overeenkomstig de gedachte van de Bron. Dan is elke blokkade of wat er dan nog is aan misvattingen, verdwenen. Dan zijn we in staat om onze persoonlijkheid zo stil te laten zijn, dat we het kanaal, de innerlijke verbinding met de Bron via onze geest tot stand brengen en eenheid ervaren met AL WAT IS.

Diny van den Arend

Is sinds 1983 werkzaam als spiritueel genezer en begeleidt mensen individueel en in groepen op hun bewustwordings- en transformatiereis. Naast cursussen geeft ze ook lezingen.

Zij heeft de opleiding Vorming tot Spiritueel Genezerschap (VSG) vormgegeven, voert hierin de directie en is tevens docent in deze opleiding.

Website: www.psychosofia.nl/15vsg.html

Tel. VSG 0172 - 611 280 (di t/m do 10.00 - 12.00 uur).

Inlichtingen: Diny van de Arend: tel. 0182 - 394 569 (17.00-19.00 uur), Email: aglaja@zonnet.nl

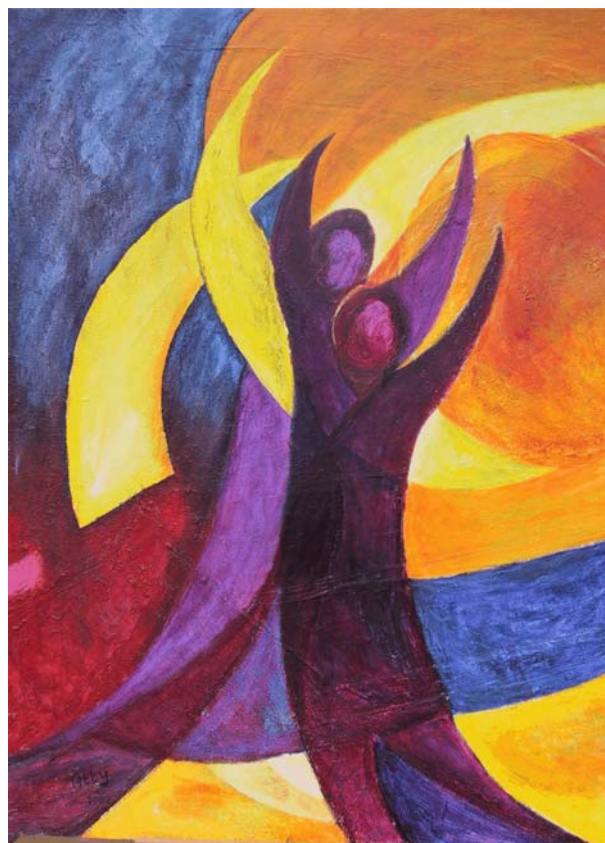
Bronnen:

Bijbel, Bhagavad-Gita, Thora/Kabbala, Nag Hammadi-geschriften,

De mystiek van het Tibetaans boeddhisme - Lama Anagarika Govinda

Verruiming van bewustzijn - Inayat Khan,

Wat is psychosofia - Zohra Bertrand



**dansen in het licht
zo blij, zo licht, zo vrolijk
zoals wij samen**

Nascholing en workshops 2004-2005

Doorleefde ervaring doortrekt het doen en laten van therapeuten.

Onderstaande nascholingen en workshops van opleidingen van de FONG zijn geschikt voor een breder vakpubliek.



Themadagen Stichting Vorming Spiritueel Genezerschap (VSG)

Onder leiding van Diny van den Arend worden in de herfst 2004 twee praktijk-verdiepingsdagen gegeven rond een bepaald thema. Voorkomende casussen uit de praktijk en het dagelijks leven worden hier behandeld.

Donderdag 21 oktober. Thema: Omgaan met rouw/verliesverwerking.

Donderdag 18 november. Thema: Kinderen van deze tijd, wat brengen zij ons?

Tijd: 10.00-16.00 uur. Kosten: 50 euro per dag.
Lokatie: Centrum AGLAJA, Swadenburgerdam 1 te Zwammerdam.

Inlichtingen: Diny van den Arend,
Zwanebloem 56, 2811 RH Reeuwijk. Tel. 0182 394 569

Nascholingsdagen Academie voor Chinese Geneeswijze QING BAI

Diagnostiek in de Shiatsu-praktijk
door Joyce Vlaarkamp.

Data: 30 oktober en 27 november 2004.

Inlichtingen: Academie voor Chinese geneeswijzen QING-BAI. T.a.v. Hans Frencken.

Postbus 31412, 6503 CK Nijmegen.

Tel. 024 355 92 24

Meer informatie over de bijscholingen:
www.TCMbijscholing.nl

Nascholingworkshop "Sociaal Panorama" bij de Academie Hypnos

Onder leiding van Lucas Derks wordt op 4 december en 12 december (1 en 2) een module van twee dagen gegeven over "Sociaal Panorama".

In deze workshop wordt dieper ingegaan op de onzichtbare draden, die mensen in hun sociale werkelijkheid met elkaar spinnen, waarbij voorbeelden, theoretische kaders en demonstraties aan de orde komen. Prijs: 70 euro per dag.

Inlichtingen: Academie Hypnos. T.a.v. Barbelo Uijtenbogaardt. De Dennen 238, 1402 KW Bussum.

Tel. 035 6982466. E-mail: info@hypnos.nl

Healingspecialisatie dagen TransArt Opleidingen

Onder leiding van Désirée van Biezen vinden op 20 november 2004, 5 maart 2005 en 4 juni 2005 drie healingspecialisatie dagen plaats.

Diverse onderwerpen komen aan bod.

Tijd: 10.00-17.00 uur. Prijs: 70 euro per dag.
Lokatie: Piet Heinstraat 110 (hoofdingang), Elandstraat 79, Den Haag.

Informatie over deze healingspecialisatie dagen bij Désirée van Biezen. Tel. 0252 22 55 23

Inlichtingen over de overige bijscholingen: Transart Opleidingen. t.a.v. Jos Olgers.

Sophialaan 20 A, 3743 CW Baarn.

Tel. 035 542 99 99. E-mail: info@trance-art.nl

Nascholingsdag Chakra's School voor Voetreflexologie

Inzicht in het omgaan met emoties. Onder leiding van Manda Bergsma, directeur School voor Voetreflexologie, fysiotherapeut en acupuncturist, wordt veel aandacht besteed aan eigen ervaringen.

Datum: 13 november 2004, Tijd: 10.15 - 17.15 uur

Plaats: Texel. Boot : 9.30 uur vanaf Den Helder (op Texel wordt vervoer geregeld), 18.00 uur gaat de boot weer terug (18.20 uur aankomst Den Helder). Inlichtingen en opgave bij de School voor Voetreflexologie, Tel. 0222-31 97 08

Email: voetreflexologie@hetnet.nl

Het ritme van de schedel

Het zelfgenezend vermogen van het lichaam

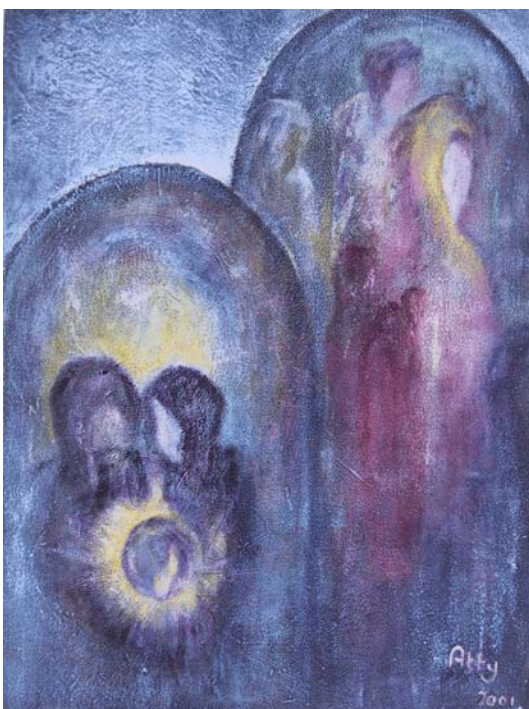
John E. Upledger

Dr. John Upledger was osteopatisch arts. Hij werkte van 1975 tot 1983 als klinisch onderzoeker en professor in de biomechanica. Hij was de leider van een team van anatomen, fysiologen, biofysici en bio-ingenieurs, die het bestaan en de invloed van het CranioSacraal systeem onderzochten. De ontwikkeling van de CranioSacraal Therapie heeft hem internationale bekendheid gegeven.

De CranioSacraal Therapie is een natuurlijke benadering, die een waardevolle ondersteuning betekent en kan helpen om achtergebleven effecten van trauma's en negatieve ervaringen uit lichaam en geest te verwijderen.

In Nederland is het mogelijk om bij het Upledger Instituut te worden opgeleid tot CranioSacraal Therapeut.

**de schat die je vindt
straalt verder als de stomp van
egoïsme breekt**



Wat is CranioSacraal Therapie?

De technieken die bij de CranioSacraal Therapie worden gebruikt zijn zeer zacht. De therapie verbetert de functie van het centrale zenuwstelsel, heeft een positieve invloed op de negatieve effecten van stress, verhoogt de weerstand tegen ziekten en heeft een positieve invloed op de algehele gezondheid.

Het is een behandelwijze die als doel heeft ontspanning te bewerkstelligen in het CranioSacraal systeem. Het CranioSacraal systeem is een fysiologisch systeem, dat bestaat uit de benige structuren van schedel en wervelkolom, de durale membranen en de liquor cerebrospinalis. In het CranioSacraal systeem vindt een continue beweging plaats die men het CranioSacraal ritme noemt. Het heeft een frequentie van 6-12 keer per minuut. Dit ritme is onafhankelijk van ademhaling en hartslag en is overal in het lichaam te palperen.

Spanningsveranderingen in het CranioSacraal systeem veroorzaken een verandering in dit ritme. Dit heeft zijn invloed op de andere fysiologische systemen in het lichaam. Daardoor kunnen allerlei klachten ontstaan.

Het optreden van ziekteverschijnselen

De wervels van de wervelkolom vormen een kanaal vanaf de basis van de schedel tot een paar centimeter boven het staartbeen. Aan de voorkant van dit kanaal bevindt zich het steunende deel van de wervel, het wervellichaam. Onze wervelkolom is een opeenstapeling van deze wervellichamen, met tussen elke twee wervellichamen zachtere, schokbrekende schijven. Deze zorgen er voor, dat de wervelkolom kan buigen en draaien. Vlak achter deze wervellichamen en schijven bevindt zich het wervelkanaal, dat een veilige behuizing vormt voor het ruggenmerg. Binnenin dit wervelkanaal bevindt zich een membraamsysteem, dat het ruggenmerg omgeeft en beschermt.

Dit systeem bevat ook bloedvaten, die het ruggenmerg en de wortels van de zenuwen voeden. Het systeem bestaat uit drie lagen:

1. het buitenste vlies (dura mater). Dit is stevig en waterdicht. Het beschermt alles, wat zich er binnen bevindt. Het omgeeft de hersenen en het ruggenmerg helemaal.

2. het middelste vlies (arachnoidea of spinragvlies)
3. het binnenste vlies (pia mater)

Het binnenste vlies zit dicht tegen het ruggenmerg aan. Tussen de andere vliezen bevindt zich een vloeistof.

Deze vloeistof (hersenen- en ruggenmergvloeistof) heeft een smerende werking, zodat het ene vlies in relatie tot het andere kan bewegen, waardoor de wervelkolom kan buigen en draaien. Deze vloeistof bevat bovendien een voedende stof en voert afvalstoffen af. Het totaal is een semi-gesloten hydraulisch systeem, dat gebruik maakt van het waterdichte buitenste vlies om er voor te zorgen dat de vloeistof niet wegloopt. Dit buitenste vlies vormt eigenlijk de bekleding van de schedel, het zit vast aan de binnenkant van de schedelbeenderen.

Onderzoek aan de Universiteit in de staat Michigan USA heeft uitgewezen, dat de schedelbeenderen waarschijnlijk voortdurend een beetje bewegen om de drukwisselingen van de vloeistof op het omhulsel mogelijk te maken. Als de schedelbeenderen het vermogen om te reageren op de drukwisselingen van het CranioSacraal systeem verliezen, wordt de functie van het systeem aangetast en kunnen er ziekteverschijnselen gaan optreden.

Heilzame toepassingen

We noemen hier drie voorbeelden, waarbij toepassing van CranioSacraal Therapie heilzaam kan zijn:

1. Hyperactieve, dyslectische, spastische en verlamde kinderen.

Bij deze kinderen werkt CranioSacraaltherapie goed. In een centrum voor autistische kinderen, waar Upledger drie jaar lang onderzoek deed, werd vooruitgang geboekt. De kinderen deden zichzelf minder pijn, toonden genegenheid voor andere mensen en gedroegen zich veel socialer.



**kind dat ik
liefheb
jouw droom is
mijn nachtmerrie
was het maar
morgen**

2. Depressies

Voor volwassenen kan de therapie resultaten opleveren bij depressies 'zonder oorzaak' (Endoge depressie). Hierbij lijken dingen totaal zinloos te zijn. Er is geen manische verandering van stemming, iemand zit gewoon diep in de put. Ontdekt is dat dit soort depressies vaak hun oorzaak hebben in het CranioSacraal systeem; er is sprake van 'onbeweeglijkheid' op drie plaatsen.

De compressies bevinden zich in het midden van de onderkant van de schedelholte, halverwege tussen de slapen. Op deze plek komen twee belangrijke beenderen van de onderkant van het schedelgewelf samen. Als ze door een klap tegen het voorhoofd of achterhoofd tegen elkaar zijn gebotst en niet zijn losgekomen, kan deze 'onbeweeglijkheid' (compressie) op den duur een zelfde druk op het overgangsgebied van de schedel naar de nek veroorzaken en aan de basis van de lendenwervels bij het heiligbeen.

Ook is mogelijk dat de compressie aan het onderende van de wervelkolom de andere twee compressies veroorzaakte. Dit gebeurt vaak na een val op je achterste.

Het kan maanden of zelfs jaren duren, voordat de drie compressies compleet zijn en de psycho-emotionele depressieve stemming veroorzaakt. Als deze drie compressies de oorzaak van het probleem zijn, verbetert de stemming, als de compressies langs therapeutische weg zijn opgeheven.

3. Chronische pijn en invaliditeit

Chronische pijn kan zich overal en om allerlei redenen in het lichaam voordoen. Als de pijn lang genoeg aanhoudt, zal het de werking van het CranioSacraal systeem beïnvloeden en belemmeren. Dit is vaak het geval bij een breuk (uitstulping) van de tussenwervelschijven (hernia). De tussenwervelschijf wordt operatief gerepareerd en de druk die deze tussenwervelschijf uitoefende op een zenuwwortel wordt daarmee opgeheven.

Maar de abnormale druk op het buitenste vlies, het dura mater membraansysteem blijft. Zelfs wanneer er buiten het CranioSacraal systeem een correctie is gedaan, kan en zal deze abnormale spanning van het membraan er vaak de oorzaak van zijn, dat het pijnpatroon vanuit de kern (het CranioSacraal systeem) aanhoudt.

De schijfbreuk in de tussenwervelschijf is maar één van de oorzaken van pijn door druk op de zenuwwortels van het ruggenmerg. Deze druk, ofwel samenpersing kan ook ontstaan door littekenweefsel, slecht functionerende wervelgewrichten, abnormale samentrekking van de spieren, gezwollen weefsel, kalkafzettingen, slecht genezen botbreuken, enz.

Nieuwe inzichten

In de CranioSacraal Therapie worden de volgende innovatieve therapieën gehanteerd om de negatieve effecten van trauma's en emotionele ervaringen uit lichaam en geest te verwijderen.

- Weefselherinnering

Een langdurig licht handcontact, is een vereiste bij CranioSacraal Therapie. Telkens werd bij het werken met patiënten opgemerkt, dat handen van een behandelaar zich als vanzelf naar bepaalde plaatsen op het lichaam van een patiënt bewegen, waar zich een soort herinnering aan de verwonding lijkt te bevinden. Plaatsen, die je anders niet had gevonden. Deze plekken hebben op de één of andere manier altijd een relatie met het onderliggende probleem. Ze zijn veel fundamenteeler verbonden met het probleem, dan het symptoom. Als je je handen laat rusten op de plaats, waar ze naar toe zijn getrokken, houd je ze stil en stel je je op als toeschouwer. Doorgaans ontstaat er dan hitte onder of tussen je handen. Meer hitte, dan je eigen huid of de huid van het lichaam van de patiënt afgeeft.

Dan ontwikkelt zich vaak een pulserende activiteit die je kan waarnemen. Deze is meestal een beetje langzamer dan de hartslag van de patiënt. Dit wordt 'Therapeutische puls' genoemd, omdat er op dit moment iets lijkt te gebeuren in het lichaam van de patiënt. De hitte stijgt tot een piek, kan enkele minuten aanhouden en koelt dan af. Onmiddellijk nadat dit fenomeen voorbij is, meldt de patiënt meestal een vermindering van de pijn. Er treedt dan een waarneembare ontspanning van de lichaamsweefsels op.

Vaak, maar niet altijd, zal de patiënt in dit stadium aangeven, dat hij of zij een bepaalde emotie voelt, zoals angst of woede. Het kan ook voorkomen, dat patiënten een levendige herinnering krijgen van een ongeluk of een verwonding die klaarblijkelijk verband houdt met dat deel van hun lichaam. De herinnering komt niet altijd op het moment dat het weefsel zich ontspant. Het kan ook de volgende nacht gaan optreden, of een paar dagen later. Soms komt de herinnering niet, maar de patiënt voelt zich hoe dan ook beter.

- De energie-cyste

Het idee hierover is als volgt: bij een verwonding of een ongeluk, komt de energie van de verwonding in het lichaam en doordringt het weefsel tot een bepaalde diepte. Deze diepte wordt bepaald door de kracht van de botsing en de dichtheid van de weefsels. Als het maximale doordringende vermogen is bereikt, stopt het en vormt een plaatselijke 'bal' van externe energie, die daar niet hoort.

Als het lichaam vitaal en gezond is, kan de energie van de verwonding worden geabsorbeerd en kan er normale genezing optreden. Als het lichaam niet in staat is om de energie te absorberen, wordt deze energie samengeperst tot een steeds kleinere bal. De chaos binnenin deze samengeperste energie neemt toe en wordt een 'energie-cyste' in het lichaam. Deze kan en zal verlies van vitaliteit veroorzaken.

Een vaak voorkomende route voor een energie-cyste om binnen te dringen in de longen is de schouder. Energie-cysten in de blaas zijn doorgaans het gevolg van een val op het zitvlak. Om energie-cysten te lokaliseren, kun je gebruik maken van de energiehuishouding in het lichaam van een patiënt.

Dit is te vergelijken met wat er gebeurt, wanneer we een kiezelsteen in stilstaand water in een vijver gooien. De golven op het water verspreiden zich in cirkels, vanaf het punt, waar de steen in het water komt. Dat wil zeggen, dat de golven, veroorzaakt door de kiezelsteen, zich vermengen met de normale beweging van het water in de vijver.

De energie-cysten in het lichaam van een patiënt zenden gelijksoortige cirkelvormige golven uit in een normale zee van energie. Volgen we die cirkelvormige golven tot hun centrum, dan vinden we daar de oorzaak: de energie-cyste.

- SomatoEmotional Release proces

Dit is een therapeutisch proces, dat lichaam en geest helpt om af te komen van achtergebleven effecten van een trauma en daarmee geassocieerde, negatieve, emotionele ervaringen. We hebben de mogelijkheid ervaringen, trauma's, ongelukken en onderdrukte ervaringen te herinneren. Zodra deze ervaringen door de oppervlakte heen breken, kunnen we met de problemen omgaan en ze oplossen.

Geleide Fantasie en Dialoog

Een persoonlijke ervaring van Upledger hielp hem om zijn begrip van geleide fantasie en dialoog uit te breiden. Dit deed zich voor tijdens een cursus, die werd geleid door Marty Rossman, een arts, die onderwees in wat hij geleide fantasie noemt. Marty beëindigde een college en vroeg een vrijwilliger uit het publiek, op wie hij de techniek van het inbeelden kon demonstreren. Upledger wierp zich op als vrijwilliger.

Hier volgt het verhaal van zijn persoonlijke ervaring:

- Ik zat op een kruk tegenover Marty. Hij vroeg me waar ik kennis mee zou willen maken.

Na enige bedenktijd zei ik, dat ik al enkele jaren een terugkerende pijn had dwars door mijn onderrug tot in mijn rechter heupbeen. Voor het eerst ging ik met deze pijn naar een osteopaat toen ik 14 jaar oud was. Ik heb geleerd, dat geen enkele lichamelijke behandeling of therapie deze rugpijn kan wegnemen.

- Marty vroeg me of ik onder in mijn rug kon kijken en me een beeld kon vormen van de pijn. Ik probeerde het en het beeld kwam heel makkelijk. De pijn was rood en had de vorm van een boemerang.

- Marty stelde voor dat ik de boemerang vroeg om meer over zichzelf te vertellen.

Ik vroeg het en de boemerang begon uit te zetten als een strandbal, die door iemand wordt opgeblazen. Terwijl hij opzwool, begon mijn rug op te spelen. Hoe meer de boemerang werd opgeblazen, hoe meer de pijn toenam.

- Marty vroeg waardoor hij werd opgeblazen.

Het antwoord dat me te binnen schoot was één duidelijk woord: 'WOEDE'. Toen kreeg ik het idee, dat woede als een boemerang was: als je kwaad bent, komt hij naar je terug. Als ik kwaad was, deed mijn rug pijn. (Mijn rugpijn begon vlak na de vroegtijdige dood van mijn vader. Ik was kwaad op God, omdat Hij mijn vader van me af had genomen).

Ervaring Upledger 8 jaar later

Nadat ik had geleerd, dat mijn rugpijn betekende dat ik kwaad was, of ik het nu wist of niet, leerde ik veel beter omgaan met mijn woede. Ik kan bij rugpijn op een rustig plekje gaan zitten en me bezinnen op de vraag of ik kwaad ben en zo ja, waarover. Als ik de woede traceer en wegneem, verdwijnt mijn rugpijn automatisch sinds mijn kennismaking met de 'boemerang'. Het is wonderlijk, hoe vaak ik kwaad was, zonder me daarvan bewust te zijn.

Ik heb nu veel minder vaak rugpijn dan voorheen. Als het komt, weet ik dat het tijd is om me af te zonderen om te ontdekken waar ik kwaad over ben. Nu realiseer ik me, dat mijn rug geen pijn doet, als ik me bewust ben van mijn woede. Het doet alleen pijn als ik kwaad ben, zonder het te weten. Mijn rugpijn vertelt me, wanneer ik kwaad ben, zodat ik er iets aan kan doen. Ik houd nu van mijn rugpijn. Ik denk dat mijn rugpijn een boodschap is van mijn innerlijke arts.



Kracht en intentie van de therapeut

Sturing van energie hangt samen met de kracht van intentie van een therapeut samen met de intentie van aanraking. Upledger heeft zich bezig gehouden met het meten van het effect van de houding op de elektrische weerstand in een circuit dat wordt gecreëerd tussen de therapeut en een patiënt. Hij geeft aan, dat een hoge elektrische weerstand verband houdt met een negatieve houding van de therapeut en/of van de patiënt. De houding van elke therapeut heeft veel te maken met het succes van het genezingsproces van een patiënt. Met dit in gedachten dient de bedoeling van een therapeut in de wijze van aanraken en in de houding positief gericht te zijn. Een vereiste voor een goede therapeut is, dat hij of zij beschikt over toewijding, medeleven en gevoeligheid. De energie en aanwezigheid van de therapeut kan dat deel van de patiënt ondersteunen, dat de problemen totaal wil genezen, in plaats van er elke dag mee te moeten leven.

Inlichtingen:

Inlichtingen over de ééndaagse workshop 'Share Care', (toegankelijk voor iedereen) en de opleiding tot CranioSacraal therapeut, (toegankelijk voor diegenen, die een opleiding in de gezondheidszorg op HBO niveau hebben voltooid) zijn te verkrijgen bij Het Upledger Instituut Nederland. Hier wordt ook het boek 'Het ritme van de schedel' uitgegeven.

Upledger Instituut Nederland. Jan Ligthartlaan 1, 3941 BG Doorn. Tel. 0343 514 031

E-mail: info@upledger.nl

Website: www.upledger.nl

Literatuur

John E. Upledger D.O., O.M.M. *Het ritme van de schedel*. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Oorspronkelijke titel: 'Your Inner Physician and You'. 172 pagina's met zwart/wit tekeningen en kleuromslag.

Overige boeken van Upledger:

- Cranio Sacral Therapy
- Cranio Sacral Therapy 2: Beyond the Dura Somato Emotional Release and Beyond
- A Brain is Born
- Cell Talk.

Boekbesprekingen

Atie Olff



Wim van Veldhuizen

EEN GEZONDE ZAAK

Zakelijke adviezen voor de therapeutenpraktijk.

208 pagina's met kleuromslag.

Marcos Uitgeverij, 2004. Diepstraat 18, 6101 AT Echt. E-mail: www.marcosuitgeverij.nl

ISBN 90-807364-5-7

Per 1 september is 'Een gezonde zaak' verschenen. Een boek wat een zakelijke ruggensteun geeft voor het starten en voeren van een eigen praktijk in de natuurlijke gezondheidszorg. De schrijver heeft op het ogenblik een praktijk voor klassieke homeopathie. Daarnaast heeft hij jarenlang les gegeven over het opzetten van een eigen praktijk bij verschillende opleidingen.

De ontwikkelingen in de gezondheidszorg hebben de afgelopen decennia zulke vormen aangenomen, dat een arts of therapeut met een zelfstandige praktijk zijn of haar aandacht moet verdelen over zowel de geneeskundige als de zakelijke kant van de praktijk.

In zijn boek gaat de schrijver in op financiering, administratie, rechtsvormen, verzekeringen, belastingwetgeving, inrichtingseisen en het opstellen van een ondernemingsplan.

Achterin vindt men adressen van beroepsverenigingen, die bij het laatste onderzoek van de Consumentenbond in 2002 voldoende scoorden.

Ook staan daar de adressen van ondersteunende instellingen, van overige organisaties (waaronder de FONG) en overige sites.

Het is absoluut een aanrader om dit boek aan te schaffen.

Regine Herbig,

DE ADEM.

Bron van ontspanning en vitaliteit

158 pagina's, met zwart wit foto's en illustraties. Voorzien van kleuromslag.

Uitgever De Toorts, Haarlem, 2003.

E-mail: uitgeverij@toorts.nl.

ISBN 90 6020 808 0

De auteur heeft als adem- en bewegingstherapeut een vijftientigjarige ervaring met adem- en lichaamswerk.

Hier worden een groot aantal adem- en bewegingsoefeningen beschreven, die de energiestroom in het lichaam stimuleren en harmoniseren. Psychosomatische en stress gerelateerde klachten kunnen daardoor verminderen.

In het boek wordt ook aandacht geschonken aan de geestelijke kant van de ademhaling als spiegel van onszelf. Door bewust om te gaan met onze energie komen we in dialoog met ons lichaam en kunnen we beperkende patronen gaan waarnemen.

Achterin het boek staan kleine oefenseries beschreven. Ze zijn bedoeld om een oriëntatie te geven hoe een oefenprogramma op te bouwen. Verder staat achterin een alfabetische lijst van de oefeningen, een literatuurlijst en adressen voor oefenmaterialen, die in het boek worden gebruikt.

Het is een goed onderbouwd en inspirerend boek, dat inzicht geeft in lichamelijke en adempsychologische achtergronden. Het reikt

nieuwe mogelijkheden aan om in lichamelijk en geestelijk evenwicht te komen.

Dr. John E. Upledger, HET RITME VAN DE SCHEDEL

Het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

172 pagina's met zwart/wit illustraties en kleuromslag.

Uitgever: Upledger Instituut Nederland, 2004

Jan Ligthartlaan 1, 3941 BG Doorn.

E-mail: www.upledger.nl

Het ritme van de schedel' gaat over de ontdekking van een geheel nieuw lichaamsstelsel, hoe het werd gevonden, waar het toe heeft geleid en wat het voor de mens betekent.

Dit recentelijk ontdekte systeem wordt het CranioSacraal Systeem genoemd en is ontwikkeld door Dr. John Upledger. Een verstoring van de balans in het CranioSacraal Systeem kan een nadelige invloed hebben de ontwikkeling en het functioneren van de hersenen en het ruggenmerg, hetgeen zintuiglijke, motorische en intellectuele stoornissen tot gevolg kan hebben.

Het gebruik van CranioSacraal Therapie bij de evaluatie en behandeling van slecht begrepen problemen met de werking van de hersenen en ruggenmerg, heeft Upledger internationale faam opgeleverd.

Dit boek geeft een belangwekkend verslag van de stapsgewijze ontwikkeling van de kennis over het systeem en van de deuren die dit heeft geopend voor het gebruik van lichaamsenergie en het zelfherstellend vermogen van het lichaam.

Loucas van den Berg DE HELENDE STEM.

Een nieuwe visie op de essentie, het gebruik en de toepassing van de helende kracht van trilling in de vorm van stem, geluid en muziek.

195 pagina's met zwart/wit foto's, tekeningen en een kleuromslag.

Uitgever: Ankh-Hermes bv, Deventer, 2004.

ISBN 90 202 4359 4

'De helende stem' is een nieuwe wijze van werken in het werken met de helende kracht van de stem. Het boek is derhalve zo opgezet dat de lezer langzaam kan groeien in het ontdekken en veilig toepassen van het hele bereik van de helende stem.

Het eerste hoofdstuk beschrijft hoe de auteur er toe is gekomen hiermee te gaan werken.

Het tweede en derde hoofdstuk behandelen de oorsprong en de geschiedenis.

Het vierde hoofdstuk handelt over het juiste gebruik van de helende stem.

Het vijfde en zesde hoofdstuk bevatten praktische oefeningen.

Het zevende en achtste hoofdstuk gaan in op de effecten bij langdurig gebruik van de helende stem.

Het negende hoofdstuk behandelt de helende stem als onderdeel van de trillingsgeneeskunde.

Het boek biedt aan therapeuten zinvolle mogelijkheden ter verdieping van hun werkzaamheden. Hier wordt een praktische weg geboden, waarlangs een ieder de genezende kracht van de stem zelf kan ervaren en ontwikkelen.

Fons Delnooz en Patricia Martinot SPIRITUELE VERDIEPING

in hulpverlening en persoonlijke ontwikkeling.

302 pagina's met zwart/wit afbeeldingen en kleuromslag.

Uitgever: Ankh-Hermes bv, Deventer, 2003.

ISBN 90 202 8322 7

Dit boek behandelt de weg naar binnen bij hulpverlening en hoe dit in de persoonlijke ontwikkeling gestalte kan krijgen.

De auteurs zijn beide werkzaam in de natuurlijke gezondheidszorg. Bij hun zoektocht hebben ze gebruik gemaakt van de kennis die vanuit andere culturen beschikbaar is aangaande de spirituele ontwikkeling.

Het eerste deel gaat over basisbegrippen en hun betekenis voor het dagelijks leven en in de hulpverlening.

Het tweede deel behandelt spiritualiteit in verband met de verschillende levensfasen van de mens.

Het derde deel is gericht op de hulpverlening.

In het boek worden verschillende aspecten beschreven van hulpverleners, die werkzaam zijn in de geestelijke of de lichamelijke gezondheidszorg en voorbeelden gegeven uit de praktijk.

Het zou te wensen zijn dat zulke inzichten meer gaat doordringen in met name de psychiatrie en de klinische psychologie.

Beroepsopleidingen bij de FONG



Europese Ac. voor Complementaire Gezondheidszorg

t.a.v. Jan Dries

Weg naar As 267

B 3600 GENK (België)

www.europeseacademie.be

Tel. 0032 89 355 246

Akademie voor Massage & Beweging

t.a.v. de heer H.J. Smid

Postbus 17178

1001 JD AMSTERDAM

www.akademie.nl

Tel. 020 - 627 76 60

Shenzhou Open University of TCM

t.a.v. Dong, Zhi Lin / Mevr. Yeun Yow Wu

Geldersekade 67 - 73

1011 EK AMSTERDAM

www.shenzhou.com

Tel. 020 - 623 50 60

Amsterdamse School voor IOKAI Shiatsu

t.a.v. Eloise Sewell

1e Jacob van Campenstraat 40

1072 BG AMSTERDAM

www.iokai-shiatsu.nl

Tel. 020 - 664 70 32

Zen Shiatsu Opleiding

t.a.v. Joyce Vlaarkamp

Geleenstraat 34

1078 LG AMSTERDAM

www.zenshiatsu.nl

Tel. 020 - 670 90 02

Kristalijn Gestalt Opleidingen

t.a.v. Hans Koch

Ohmstraat 9 I

1098 ST AMSTERDAM

www.kristalijn.nl

Tel. 020 - 463 24 27

Academie Hypnos, Opleiding voor Hypnotherapie

t.a.v. Barbelo Uijtenbogaardt

De Dennen 238

1402 KW BUSSUM

www.hypnos.nl

Tel. 035 - 698 24 66

School voor Voetreflexologie Alkmaar

t.a.v. Mevr. Manda Bergsma

Molenstraat 73

1791 DK DEN BURG (Texel)

www.voetreflexologie.com

Tel. 0222 - 319 708

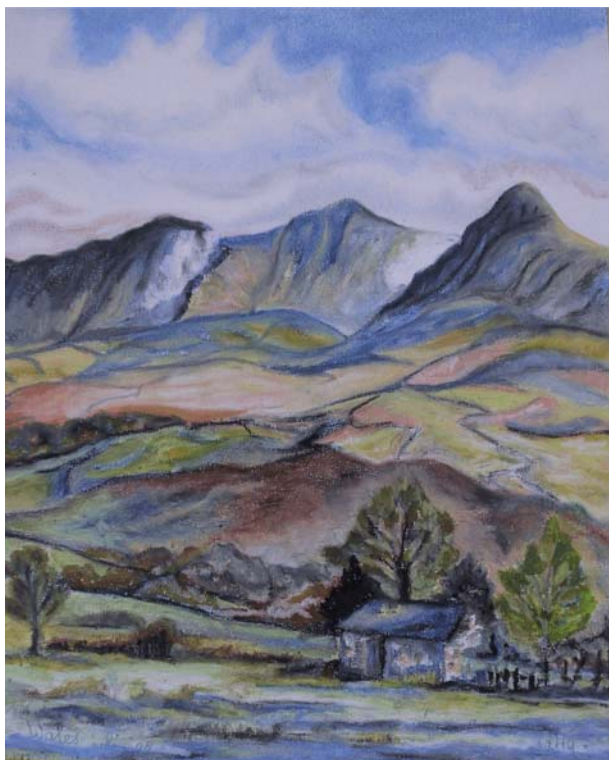
Stichting voor Hypno-, Gedrags- en Verbaaltherapie - SHGV

t.a.v. H. Th.W. Hoenderdos

Ster Bastion 73, 1991 WE VELSERBROEK

www.hoenderdos.org

Tel. 023 - 538 76 54



**Stichting Haagse Akademie voor
Natuurgeneeswijzen (HAN)**

Opleiding voor Reflexologie (kand. lid)

t.a.v. Rob Huisman

Postbus 23810

2502 GV DEN HAAG

www.hanrzt.nl

Tel. 070 394 44 90

**SETH Academie voor Eclectische
Psychotherapie**

t.a.v. de heer B. Gelenbrecht

Postbus 95909

2509 CX 's-GRAVENHAGE

www.seth.nl

Tel. 079 - 331 73 31

**Stichting Vorming Spiritueel Genezerschap
(VSG)**

t.a.v. Diny van den Arend

Zwanebloem 56

2811 RH REEUWIJK

www.psychosofia.nl/15vsg.html

Tel. 0182 - 394 569

The New Man Academie - de Marckhoeve

t.a.v. Siddharta van Langen/Angela van Aubel

Postbus 22283

3003 DG ROTTERDAM

www.newmanacademie.com

(Inl. Tel. 010 - 233 19 99 (di.av)

**Stichting Het Johan Borgman College
(HJBC)**

t.a.v. Henk Stapper

Koningsweg 2

3582 GE UTRECHT

www.hjbc.nl

Tel. 030 - 29 66 457

**HOLOS, Academie voor Holistische
Massagetherapie**

t.a.v. Bob Rolvink

Frederik van Eedenstraat 5

3532 CL UTRECHT

Per 1/11 2004: Mariaplaats 4

3511 LH UTRECHT

www.holos.nl

Tel. 030 - 290 05 07

Body Mind Opleidingen

t.a.v. Arnold Verschuren

Raam 270

2801 VS GOUDA

E-mail: bodymind@planet.nl

Tel. 0182 - 599 600

Instituut Emotioneel Lichaamswerk

t.a.v. Hansje Goris en Marijke Heetveld

Postbus 59

3740 AB BAARN

E-mail: opleiding@wxs.nl

Tel. 035 - 666 83 43

TranceArt Opleidingen

t.a.v. Jos Olgers en Bertien van Woelderren
Sophialaan 20A
3743 CW BAARN
www.trance-art.nl
Tel. 035 - 542 99 99

School voor Homeopathie Amersfoort

Contactpersoon: Daphne Noordijk
Postbus 298
3760 AG SOEST
www.schoolvoorhomeopathie.nl
Tel. 035 - 656 08 85

ATMA instituut

t.a.v. Peter Krijger
Langestraat 121
3811 AE AMERSFOORT
www.atma.nl
Tel. 033 - 465 32 77

Instituut Kosmos Eindhoven (kand. lid)

t.a.v. Doortje Keuning
Den Biest 1
5615 AT EINDHOVEN
www.instituut-kosmos.nl
Tel. 040 - 245 45 82

Marcos Training & Opleiding

Huize Damiaan, t.a.v. Piet Offermans
Postbus 22003
6360 AA NUTH
www.marcos.nl
Tel. 045 - 565 01 11

Academie voor Chinese Geneeswijzen QING-BAI

t.a.v. de heer Hans Frencken
Postbus 31412
6503 CK NIJMEGEN
www.qing-bai.nl
Tel. 024 - 355 92 24

Internationaal Holistisch Centrum IHC

t.a.v. Loek Knippels/Peter-Jan In der Rieden
Heyendaalseweg 121
6525 AJ NIJMEGEN
www.int-holistisch-centrum.nl
Tel. 024 - 327 71 57

Dutch Bodywork Academy

t.a.v. H. Ytsma
Troelstralaan 4
9285 RR BUITENPOST
www.dbanet.nl
Tel. 0511 541 656

STILTE

**Vorbij de ziekte en gezondheid
vorbij het leven en de dood,
veel verder dan die hele bontheid
van vreugde en van zielenood
ligt Éénheid onberoerd te wachten,
geen fase maar een ander zijn.
Het is geen licht na koude nachten,
noch schuts voor felle zonneshijn,
maar tweeheid overstijgend wezen.
De kosmos vol dualiteit
geeft nergens ooit de wet te lezen
die leidt naar die Geborgenheid.
Niet-handeling zo min als daden
brengen de Éénheid in bereik
of wijzen afgepaalde paden
die voeren naar het vrederijk.**

**De pelgrim neigde moe ter ruste
- zijn kijken bracht geen weg in zicht -,
en zag, toen hij de stille kust:
het wetend kijken zélf is Licht.
Want boven ziekte, kwaad en sterven
wenkt eeuwig het Primaire Licht,
dat strevers altijd zullen derven,
dat slechts voor stille schouwers zwicht.**

Atmavidyasanghananda