



h eeltheid

Heelheid

LEXICON VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

Dr. Ir. Jan-Willem van Aalst
met medewerking van Anja Wolters



Copyright © 2016 Dr.Ir. Jan-Willem van Aalst
Uitgegeven door Palaysia Personal Power, Amstelveen, WWW.PALAYSIA.NL

Met medewerking van: Anja Wolters

Eindredactie, cover ontwerp en additionele teksten: Edith Hagenaar

Afbeelding lichaam: © James Kopp *chakrasymbolen:* © iStockPhoto/Helgy716

ISBN 978-94-92412010

NUR 860, 720

eerste druk

www.sunshineforthesoul.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Let op:

Gebruik dit boek niet als vervanging van een consult door een arts of medische hulp. Een beschrijving van een methode geeft een bepaald beeld, maar dat is nog geen gedegen diagnose. Ga nooit zelf experimenteren met (genees)methoden op basis van de beknopte informatie in dit boek. Raadpleeg bij klachten altijd een arts. Samen met je arts kun je informatie verzamelen over signalen van je fysieke, energetische en mentale lichaam. Als je arts integraal of holistisch kijkt, dan is het mogelijk om samen te verkennen met welke methoden je zelfherstellende vermogen geholpen zou kunnen worden. Zo kan de arts je doorverwijzen naar de voor jou geschikte specialisten of therapeuten. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt en deze methodes onder hun begeleiding gebruikt. Noch uitgever Palaysia Productions, noch Jan-Willem van Aalst of andere medewerkers aan dit boek neemt enige verantwoordelijkheid voor het gebruik van dit boek of de methodes in dit boek.

Inhoudsopgave

VOORAF	7
JOUW VIER LICHAMEN	10
Het fysieke lichaam	13
Het energetische lichaam	16
Het mentale lichaam	22
Het spirituele lichaam	29
MIJN UNIEKE ZELF	32
De dosha's	33
ZIEKTE	35
De zes stadia naar ziekte	35
De boodschap van ziekte	37
Terug naar de ervaring van heelheid	39
WEGEN NAAR HEELHEID	43
De noodzaak voor bewijs	44
Weerstand tegen heelheid	46
Eerst slechter	47
Proces heelheid	47
METHODEN	51
Acupunctuur	52
Ademtherapie	55
Affirmeren	59
Appreciative inquiry	64
Aromatherapie	67
Attitudinal healing	70
Ayahuasca	73
Ayurveda	75
Bio-energetica	79
Bloesemtherapie	82
Cardiologie	85
Chirurgie	88
Craniosacraal therapie	90
Dermatologie	92

Edelsteen- en kristaltherapie	94
Emotionele Vrijheid Technieken (EFT) (Tappen).....	96
Endocrinologie.....	100
Ergotherapie	103
Fysiotherapie.....	105
Fytotherapie	108
Gebed.....	110
Geluidtherapie	112
De Helende Reis	117
Homeopathie	119
Ho'oponopono.....	121
Hypnotherapie	124
I-Ching.....	127
Integrative medicine	129
Intuïtietraining	131
Licht- en kleurtherapie.....	133
Medicatie	135
Meditatie	138
Mindfulness.....	142
MIR	144
Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP).....	146
Oncologie.....	149
Opstellingen.....	152
Osteopathie.....	156
Presencing.....	158
Psych-K.....	160
Psychotherapie	162
Reconnective Healing	165
Regressietherapie	167
Reiki	169
Sport	171
Soul Retrieval.....	174
Voeding	178
Watertherapie	182
The Work	184
Yoga	188
AANDACHTSPUNTEN.....	191
BIJLAGEN.....	209
OVER DE AUTEUR	222

Vooraf

In de 21e eeuw zien we dat het denken over ziekte en gezondheid verandert. Nog niet zo lang geleden was *repareren van het zieke lichaam* het uitgangspunt. De mensheid ontdekt steeds meer over je eigen kracht en mogelijkheden om gezond te worden en te blijven. Er wordt verder gekeken dan alleen het fysieke lichaam: mentaal, emotioneel, spiritueel en sociaal welzijn blijken sterk samen te hangen met fysiek welzijn. Vanuit een houding van *positieve gezondheid* kun je jezelf vanuit al die invalshoeken bezien. Positieve gezondheid is ‘gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’. Dit in tegenstelling tot de tot nu toe gangbare definitief van ‘gezondheid als afwezigheid van ziekte’. Machteld Huber en anderen definieerden positieve gezondheid in het *British Medical Journal* en dit wordt nu wereldwijd als een nieuw concept omarmd.

De meeste zorgaanbieders (artsen, specialisten en andere medische behandelaars) zijn niet opgeleid in die brede blik. Vanuit hun opleiding en praktijk zijn zij kundig in hun eigen specialisme en niet getraind om die expertise in een breder plaatje van totale gezondheid of heelheid te zien.

We kennen allemaal wel verhalen van patiënten die gefrustreerd van de ene specialist naar de andere gaan, zonder echt beter te worden. Met het veranderen van denken over ziekte, genezing en gezondheid, is er een groeiende behoefte aan behandelaars die breder kijken: de integrale gezondheidsbegeleider.

Dit boek biedt een nieuwe kijk op jouw essentie als heel mens. Deze kijk past goed in het nieuwe bredere kijken naar ziekte en gezondheid. Je leest over je eigen kracht en de mogelijkheden die hebt om weer heelheid te ervaren. Heelheid ervaren betekent niet alleen je fysiek gezond voelen. Heelheid ervaren kun je herkennen aan bruisende energie en een denkkeest die overloopt van vreugde, vrede

en liefde. Dit vraagt om aandacht voor je fysieke lijf, je energieën, je denkkeest én je ziel. In dit boek komen die invalshoeken samen. Het is een lexicon dat veel geneeswijzen en methoden in samenhang beschrijft.

Een boek dat altijd genezing garandeert bestaat niet. Dat geldt net zo goed voor dit lexicon. Je kunt met dit boek ontdekken welke combinatie van geneeswijzen jou zouden kunnen helpen om weer totale gezondheid te ervaren. Dit boek helpt je te zien hoe je je fysieke, energetische, mentale en spirituele 'lichamen' weer in balans kunt brengen en houden. Als je ergens diep van binnen beseft dat de dagelijkse ervaring van totaal welzijn mogelijk is, dan kan dit boek je daarbij op weg helpen.

Het gedachtegoed in dit boek is van 2007 tot 2015 ontwikkeld door een groep 'gezondheidsdenkers'. Dit zijn artsen, therapeuten en coaches die zelf actief zijn als integrale gezondheidsbegeleiders. Het vierlichamenmodel is door hen uitgewerkt op basis van de indeling in zeven lichamen van Dr. Amit Goswami¹. Dit boek had onmogelijk geschreven kunnen worden zonder hen. Ik noem Caro Botman, Richard Droog, Carien van Hooff, Romhild Hoogeveen, Edith Pans, Michiel Steffelaar, Peter van der Vliet, en in het bijzonder Anja Wolters. Met name Anja heeft intensief bijgedragen aan de opzet van dit lexicon, waaronder alle praktijkvoorbeelden. Zij weet het gedachtegoed als geen ander loepzuiver in haar eigen praktijk toe te passen, en brengt zo de theorie prachtig in de dagelijkse praktijk van integrale gezondheidsbegeleiding.

Zelf heb ik vier jaar lang een 'ongeneeslijke' auto-immuunziekte gehad. Pas door het toepassen van een combinatie van geneeswijzen op alle vier de lichamen werd totale genezing mogelijk. Achterin dit boek deel ik mijn persoonlijke reis terug naar heelheid met jou. Met dit lexicon kun jij ook ontdekken hoeveel meer kracht en mogelijkheden je tot je beschikking hebt voor jouw persoonlijke reis naar heelheid.

Zeist, zomer 2016

Gezondheid:

harmonieus samenspel
van alle systemen van
het menselijk lichaam.

Heelheid:

totale gezondheid van
lichaam, energie en geest.

Ziekte:

de uitnodiging tot groei,
verheffing en ontwikkeling
van lichaam, energie en
geest.

Jouw vier lichamen

Als je met je arts over je lichaam praat, dan heb je het allebei over het fysieke lichaam. Maar er zijn drie andere aspecten aan jou, die je weliswaar niet als fysiek, maar wel als lichamen kunt duiden: je energetische lichaam, die onder andere je emoties, meridianen en ademhaling omvat; je mentale lichaam, die je denkkeest behelst; en je spirituele lichaam, het domein van de ziel. Je hebt derhalve niet slechts één, maar vier lichamen.

Deze vier lichamen zijn goed te onderscheiden, ze zijn echter niet te scheiden: alle vier beïnvloeden ze elkaar voortdurend, en elke verandering of storing in het ene lichaam, heeft consequenties in de andere lichamen. Je ziet dit bijvoorbeeld doordat langdurige, fysieke pijn tot depressie kan leiden, dat angst kan leiden tot heftige buikkrampen, of dat een gedachte aan eten ervoor zorgt dat er water in je mond loopt.

Bij ziekte lijkt het voor de hand liggend om, vanwege de symptomen die zich in het fysieke lichaam uiten, je alleen naar het fysieke lichaam te wenden om weer tot gezondheid te kunnen komen, en soms is dat ook afdoende. Bij ziektebeelden en aandoeningen die complexer, intenser of indringender zijn, of die na veelvuldig ingrijpen in het fysieke lichaam toch voortduren, is het ten zeerste aan te raden je tot alle lichamen te wenden.

Aandacht voor fysieke problemen richt zich vaak op het bestrijden van de symptomen: het repareren van het fysieke lichaam. Tegenwoordig zijn ook omgevingsfactoren en levensstijl belangrijk in de diagnose en behandeling. Toch geldt nog steeds dat voor veel terminale ziektes het aantal sterfgevallen toeneemt, of op z'n minst traag afneemt.

Steeds meer onderzoekers vermoeden dat de diepere oorzaak van fysieke ziekten nog te weinig aandacht krijgt. Ook in het voorkómen van ziekte is nog veel winst te behalen. Van alle medische kosten die in 2003 in Nederland werden gemaakt, werd slechts vijf procent preventief besteed en tien jaar later was dat nog niet veel meer (bron: CBS). Ziektepreventie krijgt gelukkig wel steeds meer aandacht.

Oorzaken van ziekten kunnen diep verstopt zitten. Kijk bijvoorbeeld eens naar diabetes mellitus type 2, een aandoening die ontstaat door herhaaldelijk verhoogde bloedglucosewaarden (hyperglykemie). Vaak wordt overgewicht als belangrijke oorzaak gezien. Wat is vervolgens de oorzaak van overgewicht? Dit zit vaak in een combinatie van te veel en te ongezond eten en te weinig lichaamsbeweging (calorieverbranding). Ook defecten in het endocriene en exocriene systeem kunnen meespelen. Maar wat is de oorzaak van te veel en te ongezond eten en te weinig lichaamsbeweging? Kijken naar motivaties en (onbewuste) overtuigingen hoort ook bij de diagnose. Je mag verwachten dat gezondere, positieve overtuigingen leiden tot gezondere voeding en meer lichaamsbeweging. Dat kan weer leiden tot een gezonder gewicht en betere werking van het endocriene en exocriene systeem. De volgende vraag is wat de oorzaak is van ‘ziekmakende’ overtuigingen. Zo kom je van het fysieke lichaam naar de andere lichamen, en daar bestaan geen vaste recepten voor. Zorgaanbieders die zich met diabetes bezig houden hebben geen kennis van de andere lichamen, en willen dat ook niet ontwikkelen. Daardoor gaat de zorgvrager vaak van de ene specialist naar de andere, zonder een integrale blik, zonder integrale begeleiding, zonder integrale oplossing, en zonder uitzicht op heelheid.

Wanneer je echter wel met een integrale blik kijkt, en niet alleen naar de fysieke symptomen maar naar de symptomen in alle lichamen, kun je ziekten, aandoeningen en klachten beter doorgronden. Dat maakt het gemakkelijker om uit te vinden welke combinatie van (genees)methoden jou kunnen helpen om weer heelheid te ervaren.

In de flap van dit boek zie je de weergave van de vier lichamen:

1. **Fysiek** – lijf
2. **Energetisch** – energiehuishouding
3. **Mentaal** – denkgeest
4. **Spiritueel** – ziel

en de indeling van de verschillende (genees)methoden in relatie tot hun werking op die lichamen.

Om sneller en duidelijker te kunnen zien waar een bepaalde klacht of aandoening mogelijk ontspruit, mee te maken heeft, effect op heeft, of een relatie mee heeft, is het zaak om een helder beeld te hebben bij de vier lichamen en wat ze inhouden, en bij jouw persoonlijke ervaring van die vier lichamen. Inzicht in de vier lichamen en hun relatie tot elkaar helpt jou bij het ontdekken van je eigen kracht en de mogelijkheden die je hebt, om op alle vier de lichamen weer heelheid te ervaren. Dat is de weg naar totale gezondheid van lichaam, energie, geest en ziel.

De sleutel tot de weg naar Heelheid is om het fysieke symptoom niet reflexmatig af te wijzen, maar te beschouwen als een nuttige boodschapper van een van je vier lichamen. Soms is de boodschap eenvoudig te achterhalen en is een verandering in het mentale lichaam (en daarmee in gedrag) genoeg om het symptoom op te lossen. In complexe of erg onduidelijke gevallen kunnen sommige methodes helpen om bloot te leggen welke achterliggende patronen in de verschillende lichamen aan de symptomen ten grondslag liggen.

Een integrale benadering van gezondheid vraagt naast het werken met het vier lichamen model ook om aanvaarding van alle methoden die tot heelheid leiden: zowel allopathische of reguliere geneeskunde, als complementaire of alternatieve geneeskunde. Heelheid gaat niet om regulier of complementair, maar om én-én, om het vinden van de juiste, individuele combinatie van geneeswijzen, behandelingen en methodes voor **jou**.