

Tovi Browning

Holistic pulsing

De zachte en wonderbaarlijke behandelmethode

Inhoud

DEEL 1

1. *Wat is holistic pulsing?* 13

Een zachte en veilige heelmethode 14 Ritme en beweging 15 Beweging en blokkades 18 De samenhang met water 18 Over kracht, zwakheid en dammen 20 Genezen met water: vroeger en nu 21

2. *Je baby en jij* 25

Je lichaam 25 Boodschappen van binnenuit 27 Verkocht en verraden 27 Hoe we ons hebben losgemaakt van ons lichaam 30 De eerste dagen en daarna 32 Schuldgevoel: de meesterbedrieger 34 Liefde tot het zelf: het ongrijpbare spook 34 Ik hoef dit lichaam niet, neem jij het maar 36 Je lichaam, je baby 39 Uit- en intredingen 40 Het gras aan deze kant van de heuvel is ook groen 43 De baby en het badwater 44 Meer dan duizend woorden 45 Liefdevolle relaties: je lichaam als leraar 46 Je heel persoonlijke gids 48 De drie essentiële kenmerken van holistic pulsing 49

3. *Zelf weer aan het roer: het herstellen van de autonomie* 50

Het 'laat-het-maar-aan-mij-over'-syndroom 50 Los jij het maar op! 51 Zelf verantwoordelijkheid nemen: de eerste stappen 53 Een zwaar verlies 54 Loslaten: waarom zouden we? 56 Machteloosheid proeven 58 Allemaal heel mooi, maar hoe dan? 59 Hoever wil je gaan? Nieuwe stappen 60 Moedig nog wat verder gaan 61 Van kikker tot prins 62 Samenvatting 63

4. *Bewustwording* 67

Het verschil tussen bewust leven en aan de zijlijn staan 67 Haal het weg of maak er gebruik van 67 Gebrek aan bewustzijn: zwerende vingers houden 69 De onzichtbare dief 71 Eindelijk erg genoeg 72 Waarom niet waaróm, maar hoe 73 'Afwezig zijn' of 'wegglippen' versus bewustzijnsgebrek 73 De kwintessens van bewustzijn 74 Leren van de natuur 76 Zelfmisleiding 77 Een veelvoorkomende verslaving 77 Wat feedback: op locatie 79 Goed, hoe word ik bewust? 81 Uitproberen 82 Continu bewust zijn 83

5. Weerstand 86

Vlucht uit het paradijs 86 Nee dank je, deze kwaal bevalt me best 88 Weerstand, de dam in het water 88 Hoe we ons afsluiten als we ons openstellen 90 Hoe we verharden als we zachter worden 91 Wat is de remedie tegen weerstand? 92 Weerstand overwinnen: hoe dan? 93 Holistic pulsing, bewustzijn en weerstand 95 Conclusie 95

6. Acceptatie 98

‘Ben ik al goed genoeg om liefde waard te zijn?’ 98 Acceptatie versus verandering 98 Een noodlottige aandoening 99 Het veroordelingsvirus heerst 100 Forceren is contraproductief: het pendeleffect 101 Niet forceren: de grootste kracht 102 Een feilloos recept om vijanden te maken 103 Jezelf afbreken 105 De stem van acceptatie 106 De stem van weerstand 107 Geen echt monster 108 Zullen we het proberen? 110 Acceptatie: een wonder van zachtheid 111 Opgepast voor de truc: afwijzing, vermomd als acceptatie 112 Ik heb al betaald. Waar blijft mijn aankoop? 114 Wat zijn we toch slim! 114 Accepteren en niet-forceren bij holistic pulsing 116 De kunst van het zijn 117 Thuis vinden we de sleutel 118 Zelfbehandeling 120 Acceptatie: een laatste overweging 121

DEEL 2

7. De techniek 125

De pulsbeving 126

ALGEMENE LICHAAMPULSEN IN RUGLIGGING (HOOFDSTROOM) 128

Zijwaartse bekkenpuls 128

Zijwaartse dubbele beenpuls 128

Zijwaartse dubbele kniepuls 128

Zijwaartse dubbele kuitpuls 128

Zijwaartse voetenpuls 128

Zijwaartse hielenpuls met tractie 129

Naar binnen rollende voetenpuls 130

Tenenpuls 130

Lichte voetenpulsen 131

Zijwaartse voetzolenpuls 132

Zijwaartse romppuls 132

Zijwaartse schouder toppenpuls (vanaf de zijkant) 133

Zijwaartse schouder toppenpuls (vanaf het hoofdeinde) 133

Voor-/achterwaartse schouderpuls 134

ALGEMENE LICHAAMPULSEN IN BUIKLIGGING (HOOFDSTROOM) 134

Zijwaartse bekkenpuls 134

Zijwaartse benenpuls 134

Zijwaartse wrevenpuls met tractie 135

Zijwaartse rugpuls 135

Flankenpuls 136

Zijwaartse flankenpuls 136

Heiligbeenpuls 137

PULSEN VAN DE AFZONDERLIJKE LICHAAMSDELEN 138

PULSEN VAN DE LICHAAMSDELEN IN BUIKLIGGING (ZIJSTROMEN) 139

Dijbeenpuls 139

Scheenbeenpuls 140

Opwaarts gooien van het onderbeen 141

Onderarmzwaai 141

Rustende-arpuls 142

PULSEN VAN DE LICHAAMSDELEN IN RUGLIGGING (ZIJSTROMEN) 143

Zijwaartse beenpuls 143

Zijwaartse voetpuls 143

Opgooien van de knie (knieval) 143

Ronde knieval 145

Opgooien van de knieën 145

Op-/neerwaartse handpuls (gestrekte arm) 146

Elleboogzwaai 147

Schudden van de hand (druppels afslaan) 148

Polsenpuls (peuter die leert lopen) 149

Dubbele onderarmstrekking 150

Zijwaartse vingerpuls 151

'Armleuning' 151

Nekpuls 152

Nekdraai 152

Hoofdpuls in achtvorm 154

Keelpuls 154

Zijwaartse hoofd- en nekpuls 155

Op-/neerwaartse hoofd- en nekpul 156

Zijwaartse achterhoofdpuls (rustende-hoofdpuls) 156

Zijwaartse slapenpuls 158

Zijwaartse voorhoofdpuls 158

Gezichtspuls 158

Overige gezichtspulsen 159

De kern pulsen 159

Kerpuls 160

OVERIGE LICHAAMSHOUDINGEN 162

Lokale pulsen als de pulsee op de zij ligt 163

De verschillende pulsvarianten bij zijligging 164

Pulsvarianten bij zijligging aan de voorzijde van het lichaam 166

8. Alles op een rijtje 169

Liggen op de behandeltafel 169

De pulsbeving en aanraking 172

Het tempo 173

Grote en kleine pulsen – snelle en trage ritmes 175

Het algemene verloop van een therapieessie 176

De individuele benadering 178

Het opsporen van blokkades 180

Houding, comfort en gemak 183

9. Zeven manieren om met blokkades om te gaan 185

1. Eromheen pulsen 185

2. Pulsen op afstand 186

3. Rechtstreeks contact 187

4. Bijna zonder beving 187

5. Uitdagen 188

6. Overdrijven 188

7. Spontane beving bewust maken 190

10. De zeven grondbeginselen bij het toepassen van de techniek 194

1. Beving overal 194

2. Expanderen en verlengen 195

3. Verbinden 196

4. Nooit afsnijden 198

5. Niet forceren 199

6. Concentreren op genezen, niet op verhelpen 201

7. De autonomie van de pulsee respecteren 204

11. Het afronden van de therapieessie en algemene richtlijnen 206

De sessie afronden 206 Afronden in de zijligging 207 Afronden in de buikligging 207 Afronden in de rugligging 208 Welke afrondingstechniek en wanneer? 211 Over assimilatie en integratie 212

12. Algemene richtlijnen 214

Comfort tijdens de pulssessie 214 Duur van de sessie 214 Hoeveel behandelingen? 215 Holistic pulsing in combinatie met andere behandelmethoden 217 Jij als pulser of therapeut, een samenvatting 217

Literatuur 220

Kanttekening van de auteur

Het schrijven van dit boek was – zowel voor mijzelf als voor mijn leven – op zich al een reeks kleine wonderen. Toen ik me dit voornam, heb ik me blijkbaar ook voorgenomen alles uit ieder hoofdstuk zelf te ervaren.

Steeds als ik eraan toe was over een bepaald onderwerp te schrijven, leek het alsof het leven mij wilde uitdagen door mij de meest indringende onthullingen, gebeurtenissen en verschijnselen voor te schotelen. Stuk voor stuk leken ze erop uit te zijn mij op de proef te stellen. Het duurde echter niet lang voordat de wonderbaarlijke samenhang van dit alles duidelijk voor mij werd, waarna ik mezelf als steeds gezonder en heler kon ervaren. Hopelijk zul je het lezen van dit boek als even wonderbaarlijk ervaren als ik het schrijven en beleven ervan.

In liefde, Tovi