



Nieuwsbrief

Dikkerd wordt dun buiten bewustzijn; Artikel NRC-Next

In oktober 2006 hebben wij een interview gehad met Renate van der Zee van NRC-Next.

Op 27 oktober 2006 is ons interview gepubliceerd. Hieronder het artikel.

Hypnose disciplineert eetgewoontes

Afvallen kun je voortaan slapend: je gaat gewoon onder hypnose.

Volgens mensen die het hebben geprobeerd, is het effectiever dan welk dieet ook.

DOOR RENATE VAN DER ZEE ROTTERDAM. Sherrydieet, puntendieet, brooddieet. Je kunt het zo gek niet verzinnen of Tineke Jaarsma (54)

heeft het geprobeerd. Ze viel wel af, maar kwam ook weer aan. Tot ze ruim een jaar geleden naar een hypnotherapeut stapte. Na drie sessies veranderde ze haar eetgewoontes ingrijpend: ze is nu vijftien kilo lichter.

„Ik vond het idee van hypnose eerst

een beetje eng, maar het bleek juist prettig te zijn. Ik was wakker, maar verkeerde wel in een andere staat van bewustzijn. En ondertussen hoorde ik de hypnotiseur allemaal positieve dingen zeggen", vertelt ze. „Het ging vooral om gezonder en bewuster eten. Zo heb ik geleerd naar

(Vervolg op pagina 2)

Lidmaatschap LVNG



Jan Osinga is m.i.v. 15 december 2006 ook aangesloten bij de LVNG. Hiermee is het mogelijk nog meer alternatieve behandelingen in onze praktijk vergoed te krijgen. Een lijst van zorgverzekeraars die een (deel) van onze behandelingen vergoeden staan vermeld op onze website onder de knop Zorgverzekeraars. In de meeste gevallen vergoeden zorgverzekeringen alternatieve geneeswijzen onder voorwaarden. Meestal is dan een lijst toegevoegd van erkende beroepsverenigingen. Let vooral bij het afsluiten van je zorgverzekering op deze voorwaarden. In het geval dat je uitgebreide alternatieve zorg wenst. Meer hierover kun je lezen in onze nieuwsbrief van januari 2006 (zie website).

Verder in dit nummer:

Dikkerd wordt dun buiten bewustzijn	1
Lidmaatschap LVNG	1
Geschiedenis, Oorsprong en Doel van Ademwerk	2
Wijziging Tarieven	4
Agenda	4

Aanmelden / Afmelden

Gratis Nieuwsbrief

www.selfhealing.nl

ATTENTIE!!!

Lees je deze nieuwsbrief niet?

Meldt deze dan s.v.p. af via onze website keuze Nieuwsbrieven

(Vervolg van pagina 1)

eten te kijken en te denken: heb ik dat echt nodig?"

Volgens de Leidse hypnotherapeute Ellen Heinsen, die overigens wegens drukte geen nieuwe cliënten meer aanneemt, is de werkwijze eenvoudig. Ik laat mensen eerst precies vertellen wat ze per dag verstoren. En dat is niet gering, hoor. Tijdens de hypnose help ik ze hun eetgewoontes te veranderen. Ik laat ze bijvoorbeeld visualiseren hoe ze er nu uitzien, en hoe ze er uit zullen gaan zien. Onder hypnose komt die boodschap veel beter aan. De methode is zo eenvoudig dat iedereen zegt- dat had ik zelf ook kunnen bedenken. Maar ze doen het niet. Ze zijn gewend om te graaien en te snaaien. Ze hebben een stok achter de deur nodig. En die stok ben ik."

De opdrachten die Heinsen verder aan haar cliënten geeft, zijn amusant: sommigen laat ze een contract met zichzelf afsluiten, dat ze vervolgens onder hun bed moeten leggen. Een cliënt die zestien kilo te zwaar was, liet ze een krat met zestien pakken suiker optillen. „Heel confronterend", vertelt ze. Maar het werkt. Ik heb nu hele gezinnen die komen. Ze komen zelfs met een busje uit Brabant. Het is leuk om te doen, want iedereen is blij. Een vrouw die 22 kilo is kwijtgeraakt vertelde me dat haar man opnieuw verliefd op haar was geworden. Ze is op tweede huwelijksreis gegaan."

Wie denkt dat een hypnotiseur zijn cliënten niet Rasta Rostelli-achtige methodes in zijn greep houdt, vergist zich. Hypnotherapeut Jan Osinga brengt zijn cliëntèle onder hypnose door met een monotone, rustige stem tegen hen te praten. Ik sta echt niet met een horloge voor hun ogen te zwaaien", zegt hij. „Hypnose is niets geheimzinnigs. Het is een natuurlijke staat van bewustzijn, net als slapen. Het voordeel ervan is dat je meer open staat voor suggesties. Ik maak daar gebruik van en vertel mijn cliënten dat hun lichaam aangeeft wat het werkelijk nodig heeft en dat ze steeds gezonder zullen gaan eten. Omdat ze al hebben besloten dat ze

EEN GEZOND EN GELUKKIG 2007

willen afvallen, slaan die suggesties aan."

Volgens Osinga is hypnose vooral geschikt voor mensen die acht tot twaalf kilo willen afvallen. Als je tijdens de hypnose te hoge eisen stelt, zal het niet werken. De suggesties moeten aanvaardbaar zijn. Dan gaat het bewustzijn er zelf mee aan te slag."

Dankzij Osinga's suggesties voelt Tineke Jaarsma zich een ander mens. „Maar ik heb het wel zelf gedaan", zegt ze. De

grootste kracht van deze methode is dat niets verboden is, daarom hou je het vol. Je eet wat je lekker vindt, maar wel bewust en met mate. Ik neem soms gewoon een koek bij de koffie. Dan zie je ze denken: 'Hoe kan het nou dat zij toch afvalt?'"

Hypnotherapeut Jan Osinga houdt praktijk in Leeuwarden, tel. 058-2136737. De behandeling bestaat meestal uit drie sessies van € 75, € 60 en € 60 euro.

Geschiedenis, Oorsprong en Doel van Ademwerk

Wat is Ademwerk

Ademwerk is een unieke combinatie van meditatie en concentratie oefeningen. Zij zijn bedoeld om de zelf-genezende en transformatieve kracht van de adem te ontsluiten. Ademwerk in het algemeen bestaat niet alleen uit adem controle technieken, maar ook uit "bewust ademen" oftewel Pranayama technieken. Deze technieken zijn erop gericht om in contact te komen met onze natuurlijke ademhaling en deze vrij te maken van spanning. Hierdoor is het niet alleen mogelijk onze levensenergie

op te laden, maar openen wij ook een brug naar ons hoger bewustzijn en onze innerlijke krachten van transformatie en herstel.

Ademhaling en Energie

Bij de ademhaling wordt het lichaam voorzien van zuurstof, gelijktijdig is de ademhaling belangrijk voor een andere energetische kwaliteit bekend als "Prana". Deze "Prana" of "Chi" zoals ze dit in China noemen, is de vitale levensenergie. Oosterse wijzen waren zich al heel lang bewust van de verjongende kracht van "Prana". Zij herken-

nen het als een belangrijke verbinding tussen lichaam en geest. Al eeuwen lang gebruiken zij deze specifieke ademhalingsoefeningen om controle en richting te geven aan de levensenergie. Hierdoor wordt genezing en persoonlijke groei bevorderd. Het zijn deze ademhalingsoefeningen die de basis vormen van Ademwerk.

Voordelen van Ademwerk

Modern wetenschappelijk onderzoek toont aan wat de Oosterse tradities al eeuwenlang weten. Als we effectief ademen, creëren we een optimale conditie om onze fysieke gezondheid en welzijn te herstellen.

Ademwerk staat bekend om haar opmerkelijke resultaten, het:

verlaagt stress en vermoeidheid;

zorgt voor diepe ontspanning;

verbetert de fysieke gezondheid en vitaliteit;

herstelt de bloeddruk;

zorgt voor pijnbeheersing;

helpt bij slaapproblemen;

verhoogt het concentratievermogen;

helpt bij emotionele genezing;

bevordert het zelfbewustzijn en ontwikkelt persoonlijke en spirituele groei.

Verstoorde ademhaling

We kunnen vaststellen dat de ademhaling het primaire voertuig is van onze levensenergie. Dan kunnen we ook begrijpen hoe de kwaliteit van onze ademhaling de kwaliteit van ons leven verbeterd. Wanneer we ons bewust worden van onze ademhaling, merken we dat het moeilijker is volledig te ademen. We moeten te hard werken om te ademen. De meeste spanning in de ademhaling ontstaat door ingewikkelde ademhalingsgewoontes, die veroorzaakt worden door chronische stress of onderdrukte emoties. Deze ongezonde manier van ademen heeft tot gevolg dat ons lichaam niet meer in staat is gebruik te



maken van haar eigen capaciteit om Prana op te nemen en te verbruiken. Dit creëert een energetische onbalans in het hele menselijke energie systeem. Deze energetische verstoringen hebben een negatief effect op de balans tussen lichaam en geest en ondermijnen op den duur onze gezondheid en staat van welzijn.

Onze benadering

Het loslaten van oude patronen van weerstand vereist een ontspannen innerlijke houding. Ademen heeft niets te maken met controle uitoefening op de ademhaling, maar juist het ontwikkelen van een open relatie met de ademhaling en het ontwikkelen van een natuurlijke, ritmische ademhaling. Als spanning in de ademhaling wordt losgelaten, stimuleren en veranderen we ook de beweging van energie door het menselijk energiesysteem.

We brengen het te veel aan energie in balans en zorgen er voor dat een te kort aan energie wordt gecompenseerd. Door energieblokkades te verwijderen en het reguleren van de energie, herstellen we de energie balans in het lichaam. Dit geeft ons de mogelijkheid om onze gezondheid te vergroten, onze emoties in balans te brengen en geeft ons een handvat voor persoonlijke en spirituele groei.

Geschiedenis en oorsprong van Ademwerk

In het verre verleden nam de ademhaling letterlijk en figuurlijk een centrale rol in vele spirituele en religieuze tradities. Het Hindu woord Prana betekent adem, wind en lucht, en de vitale levenskracht. In het oude Griekenland "Pneuma" betekent adem, ziel en de geest van het leven. En in het oude Hebreeuws betekent "Ruach" zowel adem als creatieve geest. In de Westerse gedachte, de link tussen adem en geest is te vinden in Genesis 2:7, "En de HEERE God had den mens geformeerd uit het stof der aarde, en in zijn

neusgaten geblazen den adem des levens; alzo werd de mens tot een levende ziel".

De relatie tussen de adem en de kwaliteit van onze gezondheid en ook sommige bewustzijnstaten zijn voor duizenden jaren bestudeerd door yoga en Taoïsme, maar ook door de medische en meditatieve beoefening van yoga in India, Tibet and China. Deze oude culturen hebben de adem herkend als het primaire voertuig voor Prana

(levensenergie), maar ook als een vitale link tussen lichaam en geest. Deze culturen hebben eeuwenlang gewerkt met de adem met als doel om haar op te bouwen en Prana te sturen om genezing te bevorderen en om zelfontwikkeling te stimuleren. Deze Oosterse beoefening heeft zich eeuwenlang ontwikkeld tot een hooggeplaatste meditatieve wetenschap. Vaak werd verwezen naar "de wetenschap van de adem" De meest bekende vormen zijn Vipassana meditatie, Chigong, Tai Chi en Pranayama als meest bekendste.

Ondanks zijn bewezen waarde van genezing en zelfontwikkeling werden tot nu toe de Pranayama oefeningen niet in de Westerse cultuur gebruikt. Vandaag de dag komen de culturen van het Oosten en Westen dicht bij elkaar. Beide culturen leren van elkaar en wisselen kennis uit. Informatie die ooit gereserveerd was voor een geselecteerde groep in de moeder cultuur, worden nu geopenbaard aan iedereen die er aan toe is deze informatie te ontvangen. Deze culturele metamorfose heeft geleid tot een variëteit van adem gerelateerde technieken en therapieën in het Westen. Deze innovatieve ademwerk therapieën zijn het meest bekend geworden door hun capaciteit om persoonlijke genezing en transformatie en worden steeds meer een belangrijk element voor de voortgang van de verandering van de mensheid. De meeste benaderingen van ademwerk delen de gebruikelijke onderdelen van diepe ritmische ademhaling, evocatieve muziek, lichaamswerk, geleide visualisatie en affirmaties. Sommige methoden bevorderen



sterke emotionele en fysieke catharsis, terwijl andere zorgdragen voor een meer subtiele ontlading door geïntegreerde technieken die gebaseerd zijn op geleide meditatie.

Oorspronkelijk werd de wetenschap van de adem traditiegetrouw mondeling doorgegeven aan studenten. Zij werd verteld door zeer ervaren leraren die voorzichtig het fysieke, emotionele en psychologische gezondheid van hun studenten observeerden, wanneer zij verschillende stadia van healing en transformatie ervoeren. Sommige oefeningen leiden tot sterke fysieke en emotionele opschoning, mogelijk met onverwachte bijwerkingen. Daarom is het beter niet alleen met ademwerk aan de slag te gaan. Het zou een onderdeel moeten zijn van een systematische benadering die ook andere ondersteunende technieken omvat. Gezamenlijk dienen zij als een container voor integratie. Het wordt aangeraden naar begeleiding te zoeken van een ervaren leraar, voordat je enige vorm van ademwerk gaat beoefenen. Ademwerk is een krachtig hulpmiddel voor therapeutische beoefening. Als zij wordt toegepast kan zij leiden tot verbluffende resultaten op het bewustzijn, fysieke gezondheid en welbevinden.

Ons model

Kathleen Barratt (U.S.A.) is de grondlegger van het Ademwerk wat in onze praktijk wordt gegeven. Kathleen Barratt heeft gestudeerd met Native Americans in Texas, New Mexico, and New York. Zij heeft in haar leven meditatie technieken bestudeerd, Edgar Cayce, Alice Bailey en spirituele ontwikkeling. Sinds het begin van de jaren '80 ontwikkelde zij een subtielere benadering voor Ademwerk mede gebaseerd op de

technieken van Bioenergy (Bio-Energie Therapie), ontwikkeld door Mietek Wirkus (zie nieuwsbrief september 2005). Vandaag de dag staat haar unieke benadering van Ademwerk bekend als Barratt Breathworks Model. Dit model houdt een systematische benadering in om blokkades die we hebben opgebouwd in de ademhaling zowel bewust als onbewust op te heffen en volledig te gaan ademen om deze blokkades te ontmantelen. Hierbij ontmantelen we tevens

de corresponderende energetische verstoringen met als doel de synchrone balans in het menselijk energie systeem te herstellen.

Het resultaat is verbluffende verandering van het bewustzijn, fysieke gezondheid en welbevinden.

Ademwerk bestaat uit 3 Levels:

Lichaam:

Restoratief Ademwerk

We beginnen met een aantal ademsessies met als doel de verminderde kwaliteit van onze ademhaling te ontmantelen. Hierdoor kan het lichaam weer gebruik maken van zijn natuurlijke capaciteit om weer Prana op te nemen. Er wordt meer aandacht besteed aan het reduceren van stress en aan de destructieve effecten op lichaam en geest daarvan. Deze benadering is bedoeld als fundering om te leren hoe je bewust kunt ademen om daarmee je fysieke gezondheid en welzijn te verbeteren. Deze sessies duren ongeveer 1 uur.

Ziel:

Transpersoonlijk Ademwerk

De volgende serie ademsessies combineert de ritmische yoga ademhaling met specifieke concentratie. Het doel is

de meer complexere kwaliteitsvermindering van onze ademhaling te verbeteren. Aandacht wordt besteed aan het bewust werken met de ademhaling om daarmee te werken aan het ontdekken en transformeren van emotionele blokkades. Deze dynamische en geïntegreerde benadering draagt zorg voor een diep herstel en transformatie. Deze sessies duren ongeveer 1½ uur.

Geest:

Geavanceerd Transpersoonlijk Ademwerk

Het innerlijke werk gaat door met een vooruitstrevende serie van ademwerk en meditatie oefeningen die zijn ontwikkeld om persoonlijke kwaliteiten in de yoga meditatieve ademhaling te ontwikkelen. Het doel is om de adem te volgen zonder haar te onderbreken. De simpele maar krachtige benadering van ademwerk doet het hogere bewustzijn ontwakken en zal spirituele groei en ontwikkeling bevorderen. Het wordt ten zeerste aanbevolen voor degene die leren te mediteren en diegene die verrijking zoeken in hun bestaande meditatie oefeningen. Deze sessies duren ongeveer 1½ uur.



* * * * * A G E N D A * * * * *

Weekend 20/21 januari 2007

Weekend 17/18 februari 2007

Weekend 17/18 maart 2007

Weekend 21/22 april 2007

Weekend 12/13 mei 2007

Workshop Resonance Healing Level I

Workshop Resonance Healing Level II

Workshop Resonance Healing Level I

Workshop Resonance Healing Level II

Workshop Resonance Healing Level III

Zie ook op onze website www.selfhealing.nl