

De vijf natuurgerichte principes:

1. Energie
2. Prikkeloverdracht
3. Drainage
4. Voeding
5. Psyche

1. Energie

Het is belangrijk om je bewustzijn te vergroten over de aanwezige energiestromen in je lichaam. Je kunt dan ook steeds meer gaan voelen waar die geblokkeerd zijn. Het in stand houden van deze blokkades kost veel energie. Wanneer je in staat bent deze blokkades op te heffen ontdek je de ongebruikte energie die je daaronder tot je beschikking hebt. Het is ook belangrijk te werken met (innerlijke) hulpbronnen. Hierdoor kan een cliënt in plaats van zich alleen te richten op het probleem, zich meer leren richten op datgene wat ondersteunend werkt in zijn of haar leven. Het zelfregulerende vermogen van de cliënt wordt hierdoor bevorderd. Hierdoor is hij of zij in staat het geestelijke en lichamelijke welbevinden vanuit zichzelf te vergroten.

2. Prikkeloverdracht.

Zenuwbanen vormen het communicatiesysteem van het lichaam. Soms is het contact met bepaalde lichaamsdelen verstoord. Door middel van oefeningen in het sturen van de aandacht en ter bevordering van het lichaamsbewustzijn wordt dit contact hersteld. Het zenuwstelsel kan middels ontspanning en specifieke vertraagde bewegingen ontladen. De grote hoeveelheid energie die opgeroepen werd om een traumatische situatie te overleven, heeft zich in bevroren toestand vastgezet in het zenuwstelsel. Dit heeft een blijvend effect op het organisme. Hierdoor ontstaan traumasymptomen. Traumatische reacties op latere leeftijd hangen daarom vaak samen met ervaringen in de vroege kindertijd.

Ook door meditatie te integreren in het leven is een dergelijke herstructurering mogelijk en kan het innerlijke energetische communicatiesysteem van cliënten beter gaan functioneren.

3. Drainage

Onze samenleving is van dien aard dat wij dagelijks overspoeld worden door een enorme hoeveelheid informatie, in een 'flitsend' tempo. Vaak is dit meer dan ons lichaamssysteem verdragen kan. Dit kan leiden tot stressverschijnselen. Dit is een vorm van toxische belasting. Het is zaak deze spanning en vervuiling uit het systeem af te voeren. Er zijn verschillende technieken om dat te bewerkstelligen: meditatie, bio-energetica, ademwerk, traumawerk.

Maar vaak is ook bewustwording van ingesleten levenspatronen (bijvoorbeeld verkeerde voeding, druk, stress, weinig slaap) een aanzet tot het wijzigen daarvan. Het releasen van stress door het gebruik van meditatie, bio-energetica e.d. brengt een zelfreinigend en zelfgenezend proces op gang doordat er spanning uit het lichaamssysteem kan worden afgevoerd.

4. Voeding

“Je bent wat je eet” is niet alleen van toepassing op de energieën (= calorieën) die we middels voedsel tot ons nemen. Minstens zo belangrijk is onze geestelijke voeding: hoe voed je jezelf met bezigheden, contacten, e.d.? Wat zijn de dingen die jou goed doen, waar je weer energie van krijgt? Bewustwording van jezelf en van je disfunctionele overtuigingen en strategieën leidt in veel gevallen tot meer bewustzijn ten aanzien van de wijze waarop je jezelf voedt. Dit zowel in de betekenis van lichamelijke als geestelijke voeding.

5. De psyche en het (on-)bewust ziekmakende gedragspatroon

Veel van onze gedragspatronen zijn lichamelijk en/of geestelijk ongezond. Toch blijven we ze herhalen. In de therapie gaan we op zoek naar deze patronen, we bekijken hoe ze zijn ontstaan en op welke manier ze in stand worden gehouden. Dit houdt praktisch in dat het voor een cliënt belangrijk is naar zijn of haar lichaam te luisteren en de (subtiele) signalen ervan weer op te pikken en te interpreteren. Soms kan ziekte ontstaan door disfunctionele overtuigingen en strategieën die het lichaam als het ware gevangen houden. Soms ook kan er een systemische oorzaak van ziekte zijn. In dit laatste geval kan gebruik worden gemaakt van familieopstellingen om de verstrikkingen die leiden tot het ontstaan van een bepaalde ziekte naar het bewustzijn te brengen. Meditatie kan ook een rol spelen in het genezingsproces door de aandacht van de cliënt te richten op zijn of haar lichaam. Het verleden en de ziekmakende processen daarin worden door deze vormen van therapie naar het hier en nu gehaald waarna het genezend proces voor het fysieke en geestelijke welbevinden van de cliënt kan beginnen. Bewustzijn over de invloed van onbewust ziekmakende levenspatronen door opstellingen, meditatie, traumawerk en bewustwording van disfunctionele overtuigingen brengt een aanzet naar genezing op gang waarna het zelfherstellend vermogen van het menselijke lichaam en psyche haar werk kan doen.

Ook het natuurlijke evenwicht tussen actie en ontspanning, de balans tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel is belangrijk voor het handhaven van geestelijk en lichamelijk welzijn.