GEZONDHEID & GELUK VAN BINNENUIT

mijn beproefde methode

wabke

gezondheid en geluk van binnenuit

Gezondheid en geluk van binnenuit

Werkelijke gezondheid en geluk komen van binnenuit. Wie een gezonde basis in zichzelf heeft is ontspannen, maakt zich niet al te druk, en is in harmonie met het leven. Je bent in open communicatie met jezelf, de ander en de wereld, zodat je de signalen oppakt die ervoor zorgen dat je moeiteloos kunt leven.

Vroeger kon ik uren wakker liggen en piekeren over werk, mensen en de wereld. Ik maakte me zorgen over mijn leven, was uit het lood geslagen door wat mensen hadden gezegd en wilde liefst ook nog de wereld redden. Door de slaap die ik zo miste, kon ik de volgende dag minder alert reageren, ervoer ik stress en ontstonden er omstandigheden die me weer aan het piekeren zetten.

Inmiddels is mijn leven veranderd. Ten goede. Wakker liggen doe ik nauwelijks nog en piekeren zo min mogelijk. In plaats daarvan ontdekte ik dat het leven eigenlijk altijd voor je zorgt. Het enige wat nodig is om dat te zien is het openen van je hart en geest en bestaande (denk)patronen op de schop nemen.

Toen ik meer vertrouwen ontwikkelde, werd dat direct flink getest. Er volgden tijden waarin ik bijzonder weinig geld ter beschikking had en geen huur kon betalen. Ik had vaak geen idee hoe het verder moest. Maar het leven bleek iedere keer fantastisch mooie oplossingen in petto te hebben. Het bracht mensen op mijn pad en creëerde omstandigheden en oplossingen die ik nooit had kunnen bedenken. Doordat ik me ontspande en keer op keer terugkeerde naar het rustige midden van waaruit alles zich creëert.

Jan Bommerez geeft aan dat er slechts twee staten zijn; je bent in flow, of je bent in weerstand. Iets anders bestaat er niet. Ik heb ervoor gekozen te leven in flow. Vanuit het midden. In het hier en nu. Met open hart en geest.

In dit ebook geef ik je een model die een leidraad vormt naar dat leven in flow. Dit wissel ik af met tips, zodat jij vandaag direct kunt beginnen. En wanneer je leeft vanuit

je essentie, in vertrouwen en openheid, dan ontvouwen gezondheid en geluk zich als vanzelf. Daar hoef je dan niet zo veel meer voor te doen.

Ik wens je veel lees- en ontdekplezier en als je vragen hebt, laat je het dan weten?

Lieve groet,

Wabke

Vooraf....

Voordat we echt beginnen, vertel ik je graag wat over Zhineng Qigong. Want dat is een methode die ik veel gebruik en waar ik regelmatig naar refereer.

Qigong is een eeuwenoude Chinese gezondheidsleer die werkt met verstillende beweging, een positieve mindset, intentie en het trainen van de wilskracht. Het is verwant aan Tai Chi, maar waar Tai Chi een martial arts vorm is, richt Qigong zich meer op gezondheid.

In India hebben ze Yoga en in China hebben ze Qigong

Zhineng Qigong is een relatief jonge loot aan de eeuwenoude boom van Qigong. Het werd in de jaren ’80 ontwikkeld door dr. Pang Ming. Behalve dat hij van kindsaf aan diverse traditionele vormen van qigong beoefende en Chinese Geneeskunde studeerde, volgde hij ook een studie Westerse medicijnen. Al deze kennis en ervaring bracht hij samen in een nieuwe theorie en vorm die zeer effectief blijkt te zijn voor het behoud van je gezondheid èn voor herstel van klachten.

“Qigong practice is intended to recognize one’s own true internal master, to overcome bias and partiality, to break through the confinement of these stereotypes and modes in one’s consciousness and to attain freedom in the realm of consciousness”

Dr Pang Ming
(grondlegger Zhineng Qigong)

In de jaren ’90 gaf dr Pang Ming leiding aan het Hauxia Center in China. In het Westen is dit bekend geworden als het Medicijnloze Ziekenhuis. Toen ik hier voor het eerst van hoorde, was ik direct gefascineerd. Duizenden mensen hebben er herstel en genezing ervaren waar de reguliere geneeskunde hooguit een vertraging van verdere aftakeling kon bewerkstelligen. Mensen met kanker, astma, scoliose, botziektes en vele andere lichamelijke aandoeningen, maar ook mensen met zware depressie, burn-out en emotionele disbalans vonden hier hun heil. Om dit te bewerkstelligen was het enige dat ze deden een intense beoefening van Zhineng Qigong.

Na sluiting van het Medicijnloze Ziekenhuis, gingen de leraren die daar waren opgeleid zelf les geven in kleine groepjes en leerden steeds meer van hen de Engelse taal. Inmiddels is Zhineng Qigong verspreid over de hele wereld en zijn er vele tienduizenden mensen die hier gebruik van maken, waaronder ook steeds meer (Westerse) artsen.

De Zhineng Qigong meesters van wie ik les heb gehad blinken uit in ontspanning en vertrouwen. Hun lichaam is soepel en het lijkt erop dat ze altijd gelukkig zijn.

Zij zijn levende voorbeelden van ‘gezondheid en geluk van binnenuit’.

De Basis: ontspannen in ieder moment

Ontspannen als basis, dat klinkt relaxed. Toch?

Tegelijkertijd roept het soms de vraag op of er niet af toe een beetje spanning moet zijn in het leven? Iets wat je uitdaagt? Een verzetje?

Uiteraard! Ontspannen in ieder moment heeft niets te maken met slap zijn of niets doen. Ontspannen in ieder moment betekent dat je precies die spanning hanteert die je nodig hebt in het moment.

Om te blijven zitten op een stoel heeft je lichaam enige spanning nodig. En als je je op glad ijs begeeft is het heel gezond dat je lichaam wat aantrekt en je voorzichtig voort beweegt. Een flinke uitdaging kan een gezonde spanning geven of een heerlijke kick.

Het lastige is dat we geneigd zijn die spanning vast te houden. Wanneer de actie voorbij is blijven we in de vlucht- of vechtreactie steken. Dit terwijl de natuurlijke reactie zou zijn dat er na de actie ontspanning volgt. Als we die natuurlijke variatie verliezen, staan lichaam en geest continu onder spanning en zet de stress zich letterlijk vast in je lichaam en verliest het de natuurlijke balans.

Check nu, terwijl je dit leest je eigen lichaam eens.

Zijn je schouders ontspannen, of trek je ze een beetje op?

Laat jij je lichaam echt in de stoel leunen, of span je aan en lijkt het bijna wel alsof je lichaam probeert er iets boven te zweven?

En hoe staat het me je buik en je middenrif?

Bespeur je in jouw lichaam spanning die je eigenlijk niet nodig hebt op dit moment?

Mocht je merken dat jouw lichaam nergens onnodig gespannen is, dan wil ik je feliciteren. Je bent dan één van de weinige mensen die zich meester in ontspanning kan noemen. Ik ken er niet veel en ben zelf ook altijd nog lerende.

Spanning in je lichaam hangt direct samen met je geestesgesteldheid. Wanneer je lichaam gespannen is, is het geen prettige thuisbasis. Je probeert het te ontvluchten en één keer raden waar je dan heen gaat? Juist ja, in je hoofd.

In je hoofd buitelen de gedachten over elkaar en als je niet oppast nemen ze de regie van je over. Jouw gedachten zijn dan de baas in huis. Je geest wordt continu ontvoerd door gedachten en gevoelens die je weghouden uit het huidige moment. En dat huidige moment is het enige moment waarvan je echt met zekerheid kunt zeggen dat het bestaat.

Hoog tijd dus voor wat meer ontspannen in ieder moment.

Waarom is ontspanning zo belangrijk?

1. **Ontspanning is essentieel voor een goede gezondheid**

Wanneer het lichaam continue stress ervaart, is dit een bron voor ontstekingen. Een maagzweer en spanningshoofdpijn zijn de meest bekende gezondheidsklachten met een directe relatie tot stress. Maar wist je dat eigenlijk alle gezondheidsklachten voor een deel samenhangen met een overmaat aan stress en spanning?

2. **Ontspanning zorgt voor grotere creativiteit**

Creativiteit kan alleen stromen wanneer je ruimte in jezelf ervaart. Spanning perkt die ruimte in en droogt de stroom van creativiteit op. Je gedachten blijven dan rondjes rennen in hetzelfde cirkeltje. Zonder een uitweg te vinden. Dat dit af en toe gebeurt is geen enkel probleem, maar als dit een continue staat wordt, heb je kans dat jouw cirkeltje steeds kleiner wordt en steeds benauwder. Ontspanning zorgt ervoor dat je weer ruimte ervaart en de stroom van creativiteit komt dan vanzelf weer op gang.

Creativiteit zet je niet alleen in voor creatieve vakken als tekenen, schilderen en theater. Je hebt het ook nodig om goede oplossingen te vinden, creatieve inzichten voor je werk of om leuke dingen te bedenken die je ontspanning geven en plezier.

3. Ontspanning zorgt voor betere slaap

Wanneer je gespannen bent werkt dit door in je slaap. Het kan zijn dat je niet goed in slaap kunt komen of halverwege de nacht wakker wordt. Of het maakt je slaapt zo onrustig dat als je 's ochtends wakker wordt je niet uitgerust bent. Grote kans dat je dan in een vicieuze cirkel terecht komt. Je neemt koffie om toch wakker te zijn en je spant je schouders wat aan om vooral maar te doen wat er op je bordje ligt. Om ondanks je vermoeidheid door te gaan bouw je spanning verder op, om dan weer een nacht onrustig te slapen. Dat moet toch anders kunnen!?

Ontspanning en Zhineng Qigong

In Zhineng Qigong zeggen ze dat wanneer het lichaam ontspant, de levensenergie (qi) vanzelf het lichaam in kan stromen. En die stromende levensenergie heb je nodig om een gezonde staat te behouden. Als de stroom van levensenergie stagneert, ontstaan er blokkades en dat resulteert vroeg of laat in een afname van je gezondheid en vitaliteit.

En als we over gezondheid spreken, hebben we het natuurlijk zowel over het lichaam als de geest. Niet voor niets spreken we van gezondheid èn geluk van binnenuit. Die twee zijn nauw verbonden met elkaar.

Mocht je nu denken 'oh jee, die stroom is inderdaad wat gestagneerd bij mij', lees dan vooral verder. Want wanneer je de stroom weer aanzet gaat jouw lichaam vanzelf op

zoek naar de gezonde balans. Het zelfherstellend vermogen van ons lichaam en van de geest is onvoorstelbaar groot!

Dus zowel om je gezondheid en creativiteit te behouden, als wanneer je wilt herstellen van ziekte of klachten:

Just Relax!

Beter leren ontspannen

Ontspannen kan op vele manieren. Toen ik op Facebook de vraag stelde hoe mensen ontspannen, kreeg ik veel verschillende antwoorden, die allemaal herkenbaar zijn. Van wandelen en in de natuur zijn, tot hout bewerken, met dieren samen zijn, klankschalen en meditatie. Zelfs een potje huilen en seks kwamen voorbij. Eigenlijk kan iedereen wel iets bedenken.

Tegelijkertijd slikken miljoenen Nederlanders regelmatig kalmeringstabletten, antidepressiva en slaappillen, dus we hebben nog wel wat te winnen. Blijkbaar gaat de ontspanning niet diep genoeg en raken we het snel weer kwijt.

Tip:

Scan met je geest dagelijks tenminste één keer je hele lichaam en laat alle spanning en druk los. Dit kun je bijvoorbeeld doen wanneer je ’s avonds naar bed gaat. En als je dan in slaap valt is dat geen probleem; je slaap zal meer ontspannen zijn.

Dat is waarom ik in vrijwel al mijn lessen begin met je mee te nemen in een ontspanningsoefening. Soms kort, soms lang, maar stap één naar innerlijk meesterschap, gezondheid en geluk is een stukje bewuste ontspanning.

En dat is natuurlijk iets waar jij nu, op dit moment, al mee kunt beginnen. Door je lichaam even te scannen nu je dit leest en te ontdekken waar in je lichaam spanning zit en dat te laten gaan. Hoe vaker je dat doet, hoe gemakkelijker het gaat en hoe meer je zult merken dat ontspanning jouw basis gaat worden.

Vind je het nog wat lastig? Geen probleem, dat is waarom ik in de minitraining een oefening heb toegevoegd die daarmee begint. Maar lees eerst even verder voordat je daarmee aan de slag gaat, zodat je het plaatje compleet hebt.

"To relax the body, the first thing is to relax the mind. When the mind is tense, the body is not able to relax sufficiently"

(Ooi Kean Hin)

De vier aspecten van gezondheid en geluk van binnenuit

Op Hawaii ontmoette ik een ware Meester in Ontspanning. Meester Han uit Hongkong is eigenlijk nooit te betrappen op stress. Altijd met een glimlach omarmt hij het leven en alles wat zich daarin aandient. Hij maakt zich geen enkele zorgen en is tegelijkertijd diep betrokken. Ik was daar om in groepsverband qi-therapie te geven aan mensen met oa kanker, depressie, scoliose en andere gezondheidsklachten. Terwijl wij hard aan het werk waren, lag hij heerlijk in de hangmat. Maar op het moment dat er iemand in de stoel plaats nam bij wie het echt om leven en dood ging, verscheen hij plots uit het niets

om de sessie persoonlijk te ondersteunen. In zijn ontspannen staat is er volledige openheid voor de onderbewuste signalen. Een diep vertrouwen dat het leven hem precies daar brengt waar hij moet zijn, zonder dat hij zich daarmee hoeft te bemoeien.

Het verhaal van de ontspannen staat van Master Han illustreert de verschillende aspecten van gezondheid en geluk van binnenuit.

Gezondheid en geluk van binnenuit = leven in vertrouwen

Op één of andere manier zijn we in de loop van ons leven het vertrouwen kwijt geraakt. Dan heb ik het niet per se in het vertrouwen in jezelf, maar vooral het vertrouwen op het leven zelf.

Voor de meesten onder ons geldt dat we sinds onze vroege jeugd de boodschap kregen dat het leven niet te vertrouwen is. Dat als jij er iets van wilt maken, je dat vooral zelf moet doen! Je moet studeren, je moet werken, je moet een huis, je moet, moet, moet…..want anders ben je niets waard.

Het is een boodschap die we niet alleen van onze ouders mee kregen, maar ook van school, de media, de advertenties en in de hele maatschappij. Op één of andere manier zijn we daar met zijn allen in gaan geloven. Met reclame en media als meest duidelijke voorbeelden, maar ook in alle andere aspecten; er is heel veel waar we aan moeten voldoen voordat we goed genoeg zijn.

“Wat wil je later worden?”, vroeg de juf,
’t was in de derde klas,
Ik keek haar aan en wist het niet,
Ik dacht dat ik al iets was

~ Toon Hermans ~

Tip:

Wil jij ontspannen leven? Wees dan selectief op je inname van nieuws, tv en social media. Alle informatie komt ergens in jouw systeem terecht en heeft invloed op je. Voor een deel ben je daar bewust van en kun je onderscheid maken, maar een veel groter deel werkt onbewust door. Het geeft een onveilig gevoel en daar ga je dan vanzelf naar leven. Niet heel ontspannen meer.

De basis van dit gespannen wereldbeeld waarin de vecht- of vluchtreactie continu getriggerd wordt, is dat we aannemen dat materie het uitgangspunt van ons bestaan is. Het lichaam is een machine waar we aan kunnen sleutelen. De geest staat los van het lichaam en is bedoeld om die machine achtige natuur te doorgronden zodat we nog beter kunnen sleutelen.

Inmiddels wijzen wetenschap, psychologie en spiritualiteit op een heel ander uitgangspunt en is het bekend dat ten grondslag aan ons bestaan een veld van oneindige potentie ligt. En dat we aan kunnen sluiten op dat veld.

Wanneer je daarop aansluit kunnen Gezondheid en Geluk zich van binnenuit, als vanzelf, ontvouwen.

“Het leven neemt ongeveer 99% voor zijn rekening
en jij hoeft slechts 1% in te vullen. Wanneer je die 1% af kunt
stemmen op die 99%, dan zit je geheid goed.”

~Jan Bommerez ~

---

wabke
gezondheid en geluk van binnenuit

Gezondheid en geluk van binnenuit = leven in openheid

Als we het leven niet kunnen vertrouwen, gaan we ons vanzelf verdedigen. Iedereen van ons heeft defensieve mechanismen in stelling gebracht. Dat is niet iets waar je bewust voor kiest. Maar je kunt er wel bewust voor kiezen om ze weer af te breken en in openheid te leven.

Wanneer je in openheid leeft ben je niet snel uit het veld geslagen. Ervaar je liefdevolle aandacht en waardering voor jezelf, voor alles en iedereen om je heen en ontdek je hoe iedere situatie je uitnodigt om te groeien, jezelf te ontwikkelen en dat wat je als pijnlijk hebt ervaren te transformeren.

Je hoeft niets meer te verdedigen en hoeft dus ook geen geheimen meer te hebben.

Dan stroomt levensenergie vanzelf vrij door het lichaam en zorgt voor een goede gezondheid.

In Zhineng Qigong zijn er verschillende manieren om die openheid te bevorderen. Zo zijn er oefeningen om ‘the stones of the heart’ te verzachten en te transformeren. Kan het bevorderen van de energiestroom door de organen je emotionele balans herstellen. En werk je bewust aan een positieve mindset waarin je jouw emoties weet te beheren en je een ethische houding cultiveert.

Tip:

In openheid leven vraagt om loslaten.
Wil je hier meer van weten, lees dan mijn blogartikel:

Het Geheim van Loslaten

wabke
gezondheid en geluk van binnenuit

Gezondheid en geluk van binnenuit = focus

Wanneer je in flow leeft, vertrouw je erop dat het leven jou vanzelf brengt waar je moet zijn. Misschien klinkt dat een beetje weerloos, maar dat is het geenszins. Het vraagt van je om in iedere situatie alert te zijn en te luisteren naar het leven.

Voor de meeste mensen geldt dat we vooral luisteren naar alle gedachten in ons hoofd. Wat we willen, wat we ergens van vinden, wat we 'moeten' doen et cetera. Als je het goed beschouwt gaan die gedachten altijd over iets uit het verleden of de toekomst. Je bent bang of juist hoopvol voor iets wat gaat gebeuren. Of boos of blij over wat zich heeft afgespeeld.

Nu is er niets mis met reflectie of planning, maar als je het goed beschouwt bestaan dat verleden en die toekomst niet echt. Het is iets dat ons brein ervan maakt. En het kan dus enorm afleiden van je werkelijke leven.

Voor Gezondheid en Geluk van Binnenuit breng je focus aan in je gedachten. Zodat wanneer jij iets wilt plannen, je de planning maakt en het dan weer los laat. Natuurlijk is er voorpret, maar je haalt je energie ook weer terug. Je brengt je focus naar het enige moment waarvan je echt kunt zeggen dat je leeft en dat is nu.

Wanneer je die focus aanbrengt, wordt je waarneming levendiger en completer. Het wordt rustiger in je hoofd en je ervaart helderheid van geest om de juiste beslissingen te nemen.

wabke
gezondheid en geluk van binnenuit

Gezondheid en Geluk van binnenuit = leven in het hier en nu

In een oud Chinees klooster, waar de leerlingen iedere dag hard werkten, uren mediteerden en oefenden, was er één leerling die het opviel dat hij zijn meester nooit zag oefenen. Deze leerling ging naar zijn meester en vroeg hem:

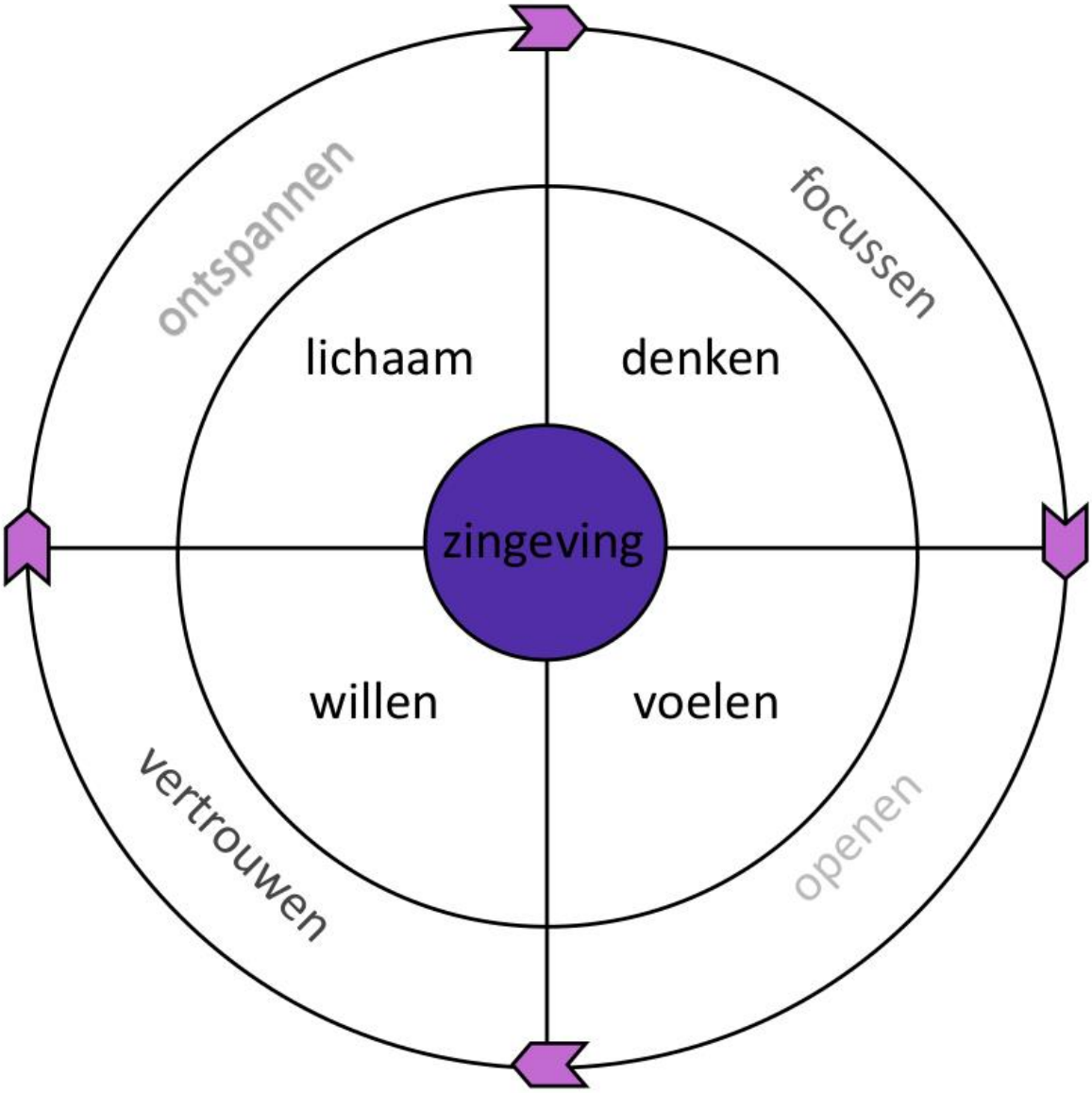
"Meester, wij zijn uren per dag in de weer om te oefenen en te werken, maar u zie ik nooit iets doen?"

De meester antwoordde:

"Dat klopt. Maar als ik eet, dan eet ik.
En als ik slaap, dan slaap ik."

De beoefening van de meester is leven in het hier en nu. Met volle aandacht dat doen waar je mee bezig bent. Aandachtig zijn van de ruimte waarin je bevindt. Volledig aanwezig zijn.

In Zhineng Qigong trainen we dat door volledig aandachtig te zijn in de bewegingen en oefeningen. Je merkt dan dat het vanzelf stiller wordt van binnen. De ruimte tussen je gedachten wordt groter en je geest is minder vaak ontvoerd naar het verleden of de toekomst. En dat heeft weer alles te maken met vertrouwen. Want als je het leven kunt vertrouwen, dan zijn er geen defensieve mechanismen meer die je hoeft in te zetten, dan kun je hart en geest openen, dan kun je ontspannen en volledige in het huidige moment aanwezig zijn. En daarmee is de cirkel is rond en hebben we de volledige mens in beeld:



De methode voor Gezondheid en Geluk van Binnenuit gaat dus over ontspannen, focussen, openen en vertrouwen. En daarmee breng je harmonie in je lichaam, je denken, je voelen en je willen:

- Door te ontspannen activeer je het zelfherstellend vermogen van je lichaam
- Door je geest te focussen breng je gedachten tot rust
- Door je te openen komt je gevoelsleven in harmonie

- En door te vertrouwen wordt helder welke richting je uit wilt gaan.

Zo breng je jouw lichaam, je denken, je voelen en je willen op één lijn. Die vier velden communiceren dan goed met elkaar en je hoofd gaat niet langer een totaal andere kant op dan wat je voelt. Je bent congruent in alle lagen van je wezen, ervaart een basis van innerlijke rust en bereikt innerlijk meesterschap.

In die harmonie ontdek je hoe het leven zelf de zingeving is. Jij in afstemming met het leven of met dat wat groter is dan jezelf brengt een heldere koers die vervullend is en tevredenheid geeft in ieder moment. Je komt dan bij de verticale as van het menselijk bestaan, de mystiek en werkelijke spiritualiteit.

Contentment, joy and realization
Are a natural cessation
Of what obstructed
Them before
- Yoginâm Abbahjí -