

# Mijn manier om gezond te blijven!



## 3 HOLISTISCHE METHODES GETEST

WIE BEWEERT DAT PREVENTIE BESTAAT UIT OBLIGAT SPORLEN EN RAUWE WORTELTJES ETEN? VOOR ONS IS PREVENTIE: GOED ZORG DRAGEN VOOR JE LIJF EN DAARVAN GENIETEN OOK. WE GINGEN OP ZOEK NAAR DRIE EENVOUDIGE EN PLEZIERIGE HOLISTISCHE METHODES DIE DE HARMONIE IN JE LICHAAM HERSTELLEN EN HET ZELFHELEND VERMOGEN STIMULEREN. EN OF ER FANS ZIJN!

# 1

## Ron ontdekte de helende kracht van JIN SHIN JYUTSU



Jin Shin Jyutsu is een eeuwenoude kunst die begin 1900 door Jiro Murai werd herontdekt. Je kunt haar op jezelf en anderen toepassen om de levensenergie te harmoniseren, fysieke klachten te helen en emotionele rust te brengen. Ondernemer **Ron Bloemers** volgde een vijfdaagse cursus Jin Shin Jyutsu. “Sinds ik Jin Shin Jyutsu op mezelf toepas, heb ik een betere weerstand”, zegt hij.

### Jin Shin Jyutsu: wat stellen we ons daarbij voor?

**Ron:** “Jin Shin Jyutsu wordt ook wel ‘startkabelkunst’ genoemd, waarbij de handen als het ware functioneren als startkabels om een verzwakte levensbatterij weer mee op te laden. Bij een behandeling lig je gekleed op een massagetafel en worden de vingers, tenen of bepaalde combinaties van energiesloten met de handpalm of vingertoppen vastgehouden. Die energiesloten zijn specifieke plaatsen op de energiestromen in ons lichaam. Als er blokkades zijn, heft Jin Shin Jyutsu die op een zachte, zeer diepgaande manier op, zodat de energie weer kan stromen. Een sessie duurt 20 tot 45 minuten en verloopt in hoge mate intuïtief. Je klacht hoeft zelfs niet te worden uitgesproken. Jin Shin Jyutsu gaat niet uit van ziekte, maar van harmonie. Na afloop van een sessie voel je je heel prettig en ervaar je een diepe rust.”

### Hoe verliep de cursus?

**Ron:** “In de basiscursus leerden we de techniek zowel op onszelf als op elkaar toepassen. Ik leed in die periode aan ernstige rugklachten, waarvoor ik zonder succes bij een fysiotherapeut in behandeling was, en ben toen zelf ook op de tafel gaan liggen. Tot mijn verbazing was ik op een kwartier tijd van mijn klachten verlost en merkte ik dat ook een heleboel andere zaken in mij zich oplosten. *Mind-blowing*. Door me er verder in te verdiepen en Jin Shin Jyutsu regelmatig op mezelf toe te passen ging het niet alleen fysiek beter met me, maar kreeg ik ook meer helderheid om mijn eigen weg in het leven te vinden. Mijn intuïtief weten werd aangescherpt en ik werd me veel bewuster van mezelf, anderen en de wereld om me heen. Jin Shin Jyutsu is geen wondermiddel dat je genezing belooft, maar als je de wil hebt om te veranderen en als genezing op dat moment op je pad ligt, kan de methode heel veel voor je doen.”

### Kun je na een basiscursus al zelf aan de slag?

**Ron:** “Ja. Jin Shin Jyutsu is een rijke kunst waar je je een leven lang in kunt verdiepen, maar ook na een zelfhulpcursus van één of twee dagen kun je er perfect zelf mee aan de slag om stress en psychosomatische klachten aan te pakken. Door gewoon elk van



*“We denken vaak dat we complexe behandelingen nodig hebben, maar dit is zó eenvoudig”*

je tien vingers enkele minuten vast te houden, gebeurt er al zoveel. We denken soms dat complexe klachten om complexe behandelingen vragen, maar ik geloof sterk in eenvoud en in ons zelfgenezend vermogen. Dat vind ik ook zo positief aan Jin Shin Jyutsu: het is een concrete, eenvoudige en pure methode die iedereen zelf kan toepassen, altijd en overal. Ik reis veel, maar mijn handen heb ik altijd bij me.”

### Werkt Jin Shin Jyutsu ook preventief?

**Ron:** “Absoluut. Ik heb een ontzettend druk bestaan en toch zijn mijn bloeddrukwaarden verbazend goed. Sinds ik Jin Shin Jyutsu op mezelf toepas, heb ik ook een betere weerstand. Als ik mezelf na een drukke dag een half uurtje behandel, sta ik als herboren op. Ik zie het als een manier om mezelf innerlijk schoon te maken en merk ook dat de energie steeds makkelijker blijft stromen. Vergelijk het met een rivier: zodra een blokkade is opgeheven en het water weer stroomt, slijbt de rivier niet zomaar weer dicht.”

Meer weten? [www.jinshinkunst.nl](http://www.jinshinkunst.nl)  
Meer lezen? *Handboek Jin Shin Jyutsu*, Alice Burmeister en Tom Monte, Milinda, €19,90  
*Jin Shin Jyutsu, genezingskracht met de handen*, Felicitas Waldeck, Verba, €9,95  
Meer Jin Shin Jyutsu?  
[www.jinshinjyutsu.be](http://www.jinshinjyutsu.be), [www.jinshinjyutsugent.be](http://www.jinshinjyutsugent.be), [www.jinshinjyutsu.nl](http://www.jinshinjyutsu.nl),  
[www.jinshinjyutsu-info.nl](http://www.jinshinjyutsu-info.nl)

# 2

## Marina vond vreugde en vitaliteit in **BIODANZA**



Biodanza is een methode voor menselijke ontwikkeling en integratie die werd ontwikkeld door Rolando Toro, een medisch antropoloog, psycholoog en kunstenaar. Door een combinatie van muziek, beweging en emotie geeft biodanza je de kans om diepgaand met jezelf, anderen en het leven in contact te komen. Ver-  
**tegenwoordigster Marina Bols** kreeg de smaak te pakken bij *Dans-biodanza vzw* in Oud-Turnhout.

### Hoe verliep jouw kennismaking met Biodanza?

**Marina:** "Vijf jaar geleden volgde ik mijn eerste les en ik had meteen een gevoel van thuiskomen. Bij dansen gaat het vaak om pasjes en hoe het eruitziet, maar hier mocht ik gewoon vrij en spontaan bewegen zoals het voor mij goed voelde. Ik had het gevoel dat ik binnen de veilige omgeving die werd gecreëerd ook het kind in mezelf de ruimte kon geven. Heel bevrijdend."

### Verlopen biodanzalessen volgens een bepaald stramien?

**Marina:** "We starten met een welkomstcirkel en dan gaan we achtereenvolgens vitaal, harmoniserend en ontspannend bewegen via heel eenvoudige oefeningen. Je danst afwisselend alleen, met z'n tweeën of in groep. Aan alles wordt een zin gegeven en soms wordt ook rond een thema gewerkt. Tijdens de les wordt er – op de inleiding tot de dans van de lesgever na – trouwens niet gepraat. Heel fijn, want zo blijf je makkelijker bij je gevoel. Toch speelt de interactie met de anderen een grote rol. Biodanza is echt een uitwisseling, een communicatie van hart tot hart. Jong, oud, man, vrouw, iedereen danst mee. Dat schept een groot gevoel van verbondenheid. Door samen te dansen in een positieve, vreugdevolle omgeving, ervaar je zo'n potentieel en schoonheid in anderen en in jezelf... Ik word daar soms tot tranen toe door geroerd. Ik ontwikkelde er een gezond identiteitsgevoel door en kreeg ook een ruimer perspectief. Ik werd me bewuster van alles om me heen, werd gevoeliger en creatiever en kreeg echt een boost van eigenwaarde. Ik leerde voluit 'ja' zeggen op wat goed voelt en respectvol 'neen' zeggen tegen wat niet goed voelt. In de eerste plaats gaat biodanza om dansen en genieten, maar eigenlijk omvat de methode het hele leven. Ze noemen haar niet voor niets 'Ars Magna' of levenskunst."

### Merkte je ook een effect op je gezondheid?

**Marina:** "Zeer zeker. Ik voel me nu veel vitaler en kwaaltjes waar ik vroeger mee kampte, zijn verminderd of zelfs verdwenen. Biodanza is echt een gezondheidsbad, dat is ook wetenschappelijk bewezen. De methode verhoogt de weerstand, verlaagt de bloeddruk en



## "Biodanza gaat om dansen en genieten, maar eigenlijk omvat de methode het hele leven"

verbetert stress en allerlei lichamelijke symptomen. Doordat de muziek emoties in je losmaakt waarop je in een heel positieve sfeer mag bewegen, worden een heleboel lichamelijke processen voelbaar in gang gezet. Dat is eigenlijk ook logisch. Ons immuunsysteem is een luisterend systeem: wat je denkt en voelt, heeft er een grote invloed op. Als jij je goed voelt, voelt je immuunsysteem zich ook goed en ben je automatisch meer weerbaar. Een gelukkig mens is vanzelf minder vatbaar voor ziektes. We leven tegenwoordig aan een zeer hoog tempo. Om gezond en evenwichtig te blijven, moet je daar af en toe kunnen uitstappen. Even geen besef meer hebben van tijd en ruimte, niets moeten, helemaal in de ontspanning zijn. Dat is wat biodanza biedt."

### Je ogen fonkelen.

**Marina:** "Ik ben er dan ook vol van. Zo vol dat ik nu, met 51 jaar, zelfs de opleiding tot leraar volg. Ook dat heeft biodanza me gegeven: de kracht om mijn leven in eigen handen te nemen en me te richten op wat me echt gelukkig maakt."

Meer weten? [www.biodanzavlaanderen.org](http://www.biodanzavlaanderen.org) en [www.biodanzanederland.nl](http://www.biodanzanederland.nl)  
Meer lezen? *Biodanza*, Rolando Toro, Bruna, €19,95

# 3

## Gaya leerde werken met **TACHYONENERGIE**



Tachyonenergie is een kosmische energie waarmee je je rechtstreeks kunt verbinden om meer gezondheid in je eigen en anderen leven te brengen. Ze laat onder meer toe om op een eenvoudige manier de elektromagnetische straling van voorwerpen te neutraliseren. Integraal massagetherapeu-  
**te Gaya Söntjens** ging op cursus bij Huub Koning in het *Connectie centrum voor Pijnbestrijding*.

### Kun je wat vertellen over de tweedaagse cursus die je volgde?

**Gaya:** "Om met tachyonenergie in contact te komen, moet je eerst 'schoon' worden, dus werkten we de eerste voormiddag rond het herkennen en loslaten van de pijn en egostukken in onszelf. Dat proces werd energetisch ondersteund door de trainer. Ik wist niet goed wat ervan te denken, want energie kun je niet zien. Maar toen ik 's avonds via een geleide visualisatie zelf met de tachyonenergie werd verbonden, voelde ik haar duidelijk door me heen stromen. Een heel rustig, ontspannen en ruim gevoel. Voortaan zouden we zelfs elektrosmog van toestellen kunnen weghalen. Dat wilde ik wel eens zien! Bij wijze van test tachyoniseerden we toen onze mobieltjes en laptops. Tachyonenergie werkt met intentie, dus terwijl we de toestellen vasthielden, concentreerden we ons op de energie met de intentie om de elektrosmog weg te halen. Een spiertest (*testmethode uit de kinesiologie, nvdr*) liet een duidelijk verschil zien voor en na. Dat kon ik zelf ook voelen. Ik ben een slechte slaper, maar die nacht sliep ik als een roos."

### Hoe verliep de tweede dag?

**Gaya:** "De tweede dag leerden we de energie te gebruiken voor het verhelpen van fysieke klachten. Ik heb al sinds mijn jeugd last van maagpijn, ook tijdens de cursus had ik pijn. Tot mijn verbazing ging die pijn door het tachyoniseren weg. Dat was echt een bevrijding, want als je eenmaal aangesloten bent op de energie, blijf je er levenslang mee verbonden en hoeft je niet meer bij elke klacht naar een therapeut te hollen. Natuurlijk geeft mijn lichaam me nog altijd signalen als ik over mijn grenzen ga, maar ik kan mezelf nu behandelen door de energie naar de pijnplek te sturen. Meestal verdwijnen de klachten dan in korte tijd weer vanzelf."



### Is tachyonenergie een universele energie?

**Gaya:** "Ze is universeel, maar heeft wel een specifieke kwaliteit. Ik heb in hetzelfde centrum ook trainingen gevolgd rond nulpuntenergie en fotonengordelenergie. Die kun je voor dezelfde doeleinden gebruiken, maar natuurkundig en wetenschappelijk gezien, zijn het wel andere energieën en dat voel je ook. Tachyonenergie is de eerste energie die materie begint te krijgen, terwijl fotonengordelenergie meer lichtenergie is. Zelf voel ik me nu het meeste thuis in fotonengordelenergie, omdat die lichter aanvoelt."

### Werkt de energie ook preventief?

**Gaya:** "Daar ben ik heilig van overtuigd. Door ermee te werken, ben ik echt op een pad van verandering en zuivering gekomen. Ik heb veel oude ballast kunnen lossen en voel me ook lichamelijk beter. Ik heb natuurlijk ook wel eens een minder goede dag, maar het energieke gevoel dat ik tijdens de cursus had, is gebleven. Als de balans eenmaal is hersteld, neemt het zelfhelend vermogen van je lichaam het over en sta je zowel fysiek, mentaal als spiritueel sterker. Het feit dat je in enkele seconden blijvend elektrosmog kunt weghalen, is natuurlijk ook een krachtige ondersteuning voor je gezondheid. Voor stralingsgevoelige mensen is deze techniek echt een geschenk."

Meer weten? [www.tachyon-energie.nu](http://www.tachyon-energie.nu)  
Meer lezen? *Tachyonenergie – Een kwantumsprong voor het bewustzijn*, Greet Luypaert, Ankh-Hermes, €12,90

"Voor stralingsgevoelige mensen is deze techniek écht een geschenk"