

ELLEN MEREDITH

WAT JE LICHHAAM VERTELT

**Een praktische gids voor energetisch
lichaamswerk**



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Language Your Body Speaks*, uitgegeven door
New World Library, Novato, Californië, Verenigde Staten

Vertaling Willie van Boven
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
NUR 861

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet invoeren of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020219241
ISBN e-book 9789020219258

© 2020 Ellen Meredith
© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Voor als je jezelf wilt genezen en bereid bent out of the box te denken en een energetische dialoog aan te gaan met je eigen
wezen.

Je hoeft niet ziek te zijn om te leren hoe je je welzijn kunt
bevorderen.

Maar als je chronisch ziek bent, geloof ik dat je het best kunt
genezen wanneer je welbevinden onderdeel wordt van elk
moment van je leven.

Ik hoop dat dit boek je zal helpen je eigen begrip en vermogen
aan te spreken om te communiceren met alle dimensies van
jezelf.

INHOUD

Voorwoord door Donna Eden 9

Inleiding – Wat je lichaam vertelt 13

1. Krachtige geneeskunde – Een out of the box-benadering van genezing 27
2. In de taal van energie duiken 53
3. Het voelen van subtiele energieën 69
4. Spreek de taal van je lichaam – Eerste woordjes 91
5. De taal van klank, beweging en patronen 17
6. De taal van instinct, intentie en plek 141
7. Een zelf construeren 155
8. De energetische waarheid van je natuur – De glanzende voeding 177

9. De natuur biedt de grammatica – Ze is elementair	195
10. Helende gesprekken – Energetische dialoog	221
11. Meer welbevinden	261
Tot slot – De cirkel is rond	287
Overzicht van oefeningen en meditaties	291
Eindnoten	293
Dankwoord	297
Over Ellen Meredith	301

VOORWOORD DOOR DONNA EDEN

Stel je eens voor hoe je leven zou voelen als je toegang had tot alle opgeslagen kennis die in de energieën van je lichaam besloten ligt. Het zou iets prachtigs binnen in je wakker maken. Iets wat je bekrachtigt, een gevoel van verwondering en ontzag voor het leven geeft... en dankbaarheid en pure vreugde over het wonder van dat alles. Het leven zou beter zijn.

Ik vind *Wat je lichaam vertelt* van Ellen Meredith een geweldig boek. Het is een fantastische gids die ons opnieuw helpt begrijpen wat we ooit, als baby, op fysiek niveau wisten. Voor we de taal van woorden leerden, kenden we de taal van energie al. Als baby waren we afgestemd op onze eigen energie en de energie van onze verzorgers. Dit boek kan je leren hoe je de taal van energie weer oppakt en zelfs kunt gaan spreken!

Energie stroomt overal binnen en buiten ons lichaam: het vormt de grondslag voor alles wat fysiek is. Het orkestreert alles in ons leven: van emoties tot spijsvertering tot 's morgens uit bed komen en er 's avonds weer ingaan.

Zonder energie zou ons lichaam als een auto zonder brandstof zijn. Zonder energie leven we niet.

Volgens Ellen zijn we allemaal verhalenvertellers, ze moedigt ons dan ook aan een rijke dialoog aan te gaan met de verhalen die we in ons dragen, die ons kunnen informeren en helen. Fysieke kwalen kunnen niet los worden gezien van je emoties en mentale

processen. We zijn lichaam, geest, levenskracht en ziel. Leer de taal van energie te ontcijferen en ontdek de diepe betekenis en antwoorden over waarom je lichaam pijn doet of je geest wordt gekweld. Dan zul je je niet alleen bevrijden van pijn, maar je zult ook de taal kennen waarmee je voor altijd de mysteries van je lichaam zult kunnen aanspreken.

Dit heerlijke boek zal je leren hoe je alles wat in jou zit kunt gebruiken. Van je geest en intuïtie tot je zintuigen en elementen, en ten slotte tot het bewegen van je handen. De handen waarmee je je kunt verbinden met je eigen energie, de energie die je bovendien kunt veranderen.

Ik leerde Ellen Meredith kennen in 2007 toen ze in de groep zat die ik les gaf over energetische geneeskunde. Ze was al jaren energetisch healer, maar omdat ze een groot lerares was met een open beginnergeest, kon de training haar ervaring van het leven en lesgeven verruimen.

Zoals veel van ons in de energetische geneeskunde, blijft ook Ellen voortdurend gefascineerd door energie. Dat ze zich aansloot bij gelijkgeaarde mensen was dan ook een vruchtbare voortzetting van haar reis naar meer begrip van energie.

In de loop der jaren heb ik veel boeken gelezen over energie maar Ellens boek is anders. Ze brengt een frisse wind en ik geloof dat dat nodig is. Ellen respecteert de eigen innerlijke leiding van ieder mens bij het vinden van oplossingen, waarmee dit niet zozeer een boek over technieken is. Ellen vertelt helder en prachtig hoe je de taal van energie kunt spreken. En hoe je erachter kunt komen wat je moet doen om te helen.

Ze bevrijdt studenten van een te grote identificatie met hun eigen lijden. In plaats daarvan moedigt ze ons aan om nieuwsgierig te zijn naar ons wonderbaarlijke lichaam, om plezier te hebben in het ontdekken van de mogelijke betekenis van een lichamelijke kwaal. Omdat ze begrijpt dat we allemaal op onze eigen manier onze wonden ervaren, leert ze de lezer hoe hij zichzelf het verhaal van zijn eigen wonden kan vertellen. Ze biedt technieken die ons helpen onze eigen psyche en energie binnen te gaan zodat we kunnen helen. Zoals Ellen zegt: 'Het doel van dit werk is niet om energie-

tisch te herstellen, maar om je eigen energie te ontmoeten en er een openhartige, liefdevolle, ondersteunende dialoog mee te voeren.' *Wat je lichaam vertelt* leert je vertrouwen op je lichaam en het als een partner te gaan zien. Ellen verweeft in dit boek inzichten die ze heeft opgedaan uit oude culturen, die ze van haar eigen leraren en haar eigen adviesraad kreeg. Ze nodigt je uit één te worden met de eindeloze intelligentie, de intelligentie die binnenin je aan het werk is, en daarmee emotioneel in overeenstemming te komen en innig tevreden te worden.

Ik ben diep onder de indruk van Ellens gave om ideeën in woorden te vatten.

Ze is een visionair die met toewijding haar wijsheid met iedereen deelt. Met dit boek wordt het leven van de lezer ontsloten, verruimd en verrijkt tot een veel beter leven dan voorheen. Het is meesterlijk.

Eén van de beste dingen van dit boek is het besef dat bewustzijn het hele lichaam betreft. Het is goed om te weten dat mocht er iets misgaan met je lichaam, je ermee in gesprek kunt gaan. Om erachter te komen waarom je lichaam dit deed, wat het zou kunnen betekenen en wat je kunt doen om jezelf te helen. Het is bekrachtigend. Het is bevrijdend. En het kan je leven voor altijd veranderen.

Geniet ervan,

Donna Eden

Auteur van *Werken met Energetische Geneeskunde*.

INLEIDING – Wat je lichaam vertelt

Energie is de taal van je lichaam.
– Donna Eden

Ik beken: ik ben een talenfreak. Op mijn twaalfde zat ik al urenlang te luisteren naar buitenlandse radioprogramma's. Ik was totaal in de ban van het ritme, de cadans en de geluiden. Weten dat er een gesprek gevoerd werd dat ik *bijna* kon begrijpen trok me ontzettend aan. De muzikaliteit sprak me aan. Het vervulde en bevredigde me, anders dan de Engelstalige programma's waarin over saaie alledaagse dingen gesproken werd.

Mijn moeder meende dat ik gek was. Ze zei altijd: 'Waarom ver-spil je daar je tijd aan? Je weet niet eens wat ze zeggen.' Ik zei dan: 'Maar ergens weet ik dat wel. Ik begrijp ze *wel*.' Hoofdschuddend ging ze dan weer verder met het huishouden. En ik liet me weer meevoeren door de nauwelijks te begrijpen rivieren van geluid.

Een paar jaar later toen ik veel van die talen bestudeerde merkte ik dat ik nog steeds ergens het gevoel had dat ik het toch begreep, ook al wist ik met mijn logische brein niet zeker wat de woorden allemaal betekenden. Wanneer ik vreemde talen leerde, was het alsof ik me iets herinnerde wat ik al kende uit een ander leven. Ik vroeg me af of er aan elke taal een soort broncode ten grondslag lag die ik begrijpen kon, zelfs al kende ik de woorden of de grammatica niet.

Het is dan ook geen wonder dat ik ruim vijftig jaar later een boek heb geschreven over de taal van je lichaam: *Wat je lichaam vertelt*. Dit boek gaat over hoe je de taal van energie kunt gebruiken om voor jezelf te zorgen, om bij te dragen aan de gesprekken tussen

je lichaam, ziel en geest en om jezelf te helen. Sinds mijn avonturen met buitenlandse radiozenders heb ik meerdere gelegenheden gehad om op het spoor te komen van die eerdergenoemde broncode, de taal van energie, om die vloeiender te gaan beheersen. De afgelopen 35 jaar heb ik gewerkt als energetisch en intuïtief therapeut om cliënten te leren hoe ze met succes kunnen deelnemen aan de gesprekken tussen hun lichaam, geest en ziel.

ENERGIE ALS TAAL

De meesten van ons spreken in praktische zin over energie. We zeggen: ‘Zij heeft een fantastische energie,’ waarmee we bedoelen dat we uit subtiele signalen afleiden dat iemand bezielid is of misschien heel prettig om bij in de buurt te zijn. We zeggen: ‘Ik heb nu niet de energie om het daarover te hebben,’ waarmee we bedoelen dat we op dit moment niet de emotionele, lichamelijke of zelfs spirituele kracht hebben om dat te doen. We zeggen: ‘Mijn energie is op,’ waarmee we bedoelen dat we geen brandstof meer hebben. Intuïtief bezien is het heel zinnig om meer te leren over de subtiele energieën waaruit we bestaan en hoe we ze positief kunnen beïnvloeden.

Je lichaam is opgebouwd uit energieën. Wat er heel fysiek en stevig uitziet – de cellen, de botten, de weefsels, de organen – is in feite een wervelend, bewegend geheel van energetische uitwisselingen. Zelfs de chemische processen in je lichaam zijn feitelijk energetische processen: chemie is het verhaal van energetische uitwisselingen op moleculair niveau.

En net onder de oppervlakte van je bewustzijn communiceren je lichaam, geest en ziel voortdurend met elkaar via de taal van energetische signalen.

Je lichaam, geest en ziel gebruiken een vocabulaire van licht, geluid, trilling, beelden, sensaties en andere boodschappen om met elkaar te spreken. De signalen van je lichamelijke zelf worden afgestemd op jouw gedachten, waardoor ze worden beïnvloed zodat je de behoeftes van je lichaam kunt herkennen en waardoor de roep van de ziel kan worden belichaamd. Er hoort een grammatica bij

deze taal, dat zijn de bewegingspatronen en energetische uitwisselingen. Net als bij alle talen dragen de subtiele energieën waaruit je bestaat een gecodeerde betekenis en vormen ze je ervaring.

Is het nu echt nodig om de taal van energie te leren? Het is cruciaal als je nieuwe ervaringen wilt opdoen en je wilt blijven ontwikkelen om het leven te creëren waar je zo naar verlangt. Een gebrek aan evenwicht in lichaam, geest of ziel wordt overgebracht via symptomen, gevoelens, sensaties, gedachten en gebeurtenissen. Als we deze boodschappen missen gaan lichaam en geest harder schreeuwen en kan ongemak uitmonden in ziekte.

Ik leerde deze waarheid door schade en schande. Mijn pad tot healer liep langs jarenlang wegglijden in een chronische ziekte, die me uiteindelijk dwong wakker te worden en te luisteren naar wat mijn lichaam, geest en ziel me probeerden te leren.

Al vroeg in mijn leven kreeg ik te maken met chronische gezondheidsklachten. Eerst namen ze de vorm aan van kleine kwaaltjes, een enkel die vaak verzwikte en last van mijn maag. Later vloog mijn gewicht omhoog toen ik halverwege de basisschool een klas oversloeg en mijn troost zocht in suiker omdat ik mijn vrienden was kwijtgeraakt. Dat leidde tot heftig schommelende bloedsuikerspiegels waardoor ik afwisselend te druk en te uitgeput was.

Waar kwam al dat tumult vandaan? Enerzijds was ik een gevoelig kind dat leefde in een gezin dat bol stond van de onuitgesproken, niet erkende conflicten. Mijn ouders verhulden de moeilijkheden in hun huwelijk. Ze waren gewoon te verschillend. De kernwaarde van mijn moeder was: 'Stel je niet aan.' Als ik me pijn deed, zei ze: 'O, niets aan de hand.' Mijn vader daarentegen mocht graag overdrijven en was heel slim, hoewel hij emotioneel niet thuis gaf. Hij reageerde op mijn klachten door op te scheppen dat hij nog nooit in zijn leven één dag ziek was geweest. Hij dacht blijkbaar, dat iets wat voor hem waar was ook waar moest zijn voor zijn nakomelingen. Conflicten in stijl, wereldbeeld en waardes komen in veel families voor. Ze zorgen vaak voor een innerlijke, soms onzichtbare existentiële stress voor een ziel die zich niet gezien voelt, en ze kunnen vrij baan geven aan een chronische ziekte. Als mam een viool was, dan was pap een tuba. Dus hoe moest ik leren omgaan met mijn

eigen hobo-zelf om mijn eigen instrument werkelijk te kunnen bespelen?

Terwijl mijn moeder mij mijn strijkstok liet harsen om mijn niet-bestaande snaren te stemmen, zei mijn vader: ‘We zijn allebei blaasinstrumenten, dus doe gewoon *oempa, oempa* en dan kom je er wel uit.’ En daar zat ik dan, een hobo, die het rietje vulde met spuug en niet genoeg wist om het eruit te kunnen schudden. Ik probeerde wanhopig de muziek van mijn ziel te spelen op een instrument waar ik nooit goed mee had leren werken.

Ik laveerde door mijn jonge jaren met gewichtsschommelingen, eetobsessies, milde griepachtige symptomen en allergieën. En ik lag urenlang onder de dekens te lezen en mijn ogen te verpesten. Dit leidde in de puberteit tot hormonale disbalans, depressie, diëten en bunkeren. En mijn arme, druipnatte hobo raakte in verval met vlagen van dwangmatig oefenen, maanden van vermoeidheid en afwisselend overactief en depressief zijn. Toen ik bijna dertig was, was de situatie ontaard in dagelijkse migraineaanvallen, bevattelijkheid voor virussen, parasieten en andere beestjes. Waardoor mijn energieën maandenlang gebrekkig communiceerden en functioneerden. Het zag er niet leuk uit!

De vele artsen die ik bezocht vonden bij mij nooit iets wat medisch gezien niet klopte. De meesten suggereerden zelfs dat het normaal was dat hormonen en stemmingen wisselden, of ze stelden dat mijn problemen met mijn persoonlijkheid te maken hadden en dus iets emotioneels waren.

Uiteindelijk trof ik een arts die me wakker schudde met een simpele waarheid. Ik ging naar haar toe met ernstige spijsverteringsklachten en onophoudelijke vermoeidheid. Ze deed heel veel testen, onderzocht me grondig en gaf me een diagnose die verblindend helder was: Ik had ‘malaise’.

Ik was woedend. *Malaise* betekent in het Frans ‘ongemak’. Ze bracht me 80 dollar in rekening om me te vertellen dat ik last van ongemak had! Maar zoals dat met iedere waarheid gaat, ook deze baande zich een weg voorbij mijn woede en bleef hangen in mijn brein. Ze zei: ‘De geneeskunde (daarmee bedoelde ze de reguliere westerse geneeskunde) heeft je niets te bieden. Ik zal je de naam en

het telefoonnummer geven van een complementair geneeskundige die je misschien kan helpen.’

Terugkijkend was malaise precies wat ik had. Ik had geen idee hoe ik ervoor kon zorgen dat ik op mind-body niveau op mijn gemak kon zijn. En mijn lichaam dat het er niet mee eens was, schreeuwde met steeds luidere kreten om hulp. Ik wilde dat ik toen geweten had dat het lichaam zijn waarheid spreekt middels symptomen, door sensaties, door periodiek niet te functioneren, door energetische blokkades, door fysieke signalen die zeggen: *Let op, ik heb hier iets nodig*. Zoals bijvoorbeeld bepaalde voeding, veiligheid, een ander tempo, compassie, hulp, rust, ontspanning, verbinding, een andere omgeving. En als we de boodschap niet oppikken dan begint het lichaam harder te schreeuwen.

De communicatie begint vaak klein: een energiedip waardoor we niet naar een feestje gaan, een keel die een beetje zeer doet, een allergische reactie, een pijnlijk gewricht, concentratieverlies, een ongelukje of een misdraging. Maar deze boodschappen zullen *versterken* als we niet echt luisteren of reageren. De symptomen worden luider en ernstiger, processen raken verstoord en we functioneren minder goed. Spijsvertering, bloedsomloop, weefselherstel en/of hormonale communicatie kunnen gaan haperen. En het instrument komt vanuit malaise in *maladie* (ziekte) en erger. Soms komt dat door de medicijnen die we slikken in plaats van authentiek te communiceren. Soms omdat we niet gewend zijn te zorgen voor ons eigen bijzondere, mooie, verbluffende instrument dat daardoor na verloop van tijd slijtage gaat vertonen.

EEN PAD NAAR HELING

Hoewel ziekzijn heel ingewikkeld is en de optelsom van jaren van miscommunicatie kan zijn, is het pad naar heling soms zoveel eenvoudiger en directer. Als je de taal van energie leert, als je toestaat dat je lichaam, geest en ziel vanuit hun wijsheid aan jou vertellen welk instrument je nodig hebt en jij dat van moment tot moment geeft, dan zul je helen.

De afgelopen 35 jaar heb ik met duizenden cliënten gewerkt, waarvan sommigen buitengewoon ingewikkelde en ernstige, levensbedreigende medische condities hadden en anderen minder dramatische, maar wel vervelende en beperkende chronische symptomen. Allemaal wilden ze vooral weten wat ze konden doen voor hun instrument en niet zozeer hoe ze hun symptomen of ziekte moesten hanteren. Telkens weer heb ik gezien hoe krachtig je genezing kunt stimuleren zodra je luistert naar de voortdurende boodschappen van je lichaam, geest en ziel.

Mijn pad tot healer werd uit nood geboren. Het werd bovendien gevormd door een aantal uitzonderlijke ervaringen elders, die in mijn thuissituatie niet voorhanden waren.

Toen ik begin twintig was ging mijn wereld open. Mijn geliefde grootmoeder die al was overleden en tijdens haar leven ontzettend dik was geweest, verscheen ineens voor mijn geestesoog. Ze vertelde me dat ik niet het pad moest volgen dat zij gevolgd had, maar dat ik me moest laten leiden. Ik wist niet precies wat dat betekende. Maar nog geen dag later zag ik in gedachten een telexbericht voorbijkomen met een boodschap van mijn innerlijke leraren: diverse vormen van bewustzijn die zichzelf mijn Raad noemden.

Binnen een week hoorde ik in gedachten die leiding, en noteerde ik wat mij werd gedictieerd. Het hield een rijk leerplan voor een spirituele, zintuiglijke energietraining in die nu, ruim veertig jaar later, nog steeds niet is afgelopen. Je zou denken dat ze mij met al hun wijsheid hadden kunnen behoeden voor ziek worden! Maar nee, ze voorspelden dat ik naar Californië zou verhuizen, nog zeker zou worden en gedurende het genezingsproces een energetisch healer zou worden.

Ze zeiden: 'We geven je om te beginnen drie hulpmiddelen.' Ik schreef op wat ze dicteerden: 'Een goudgele schoof tarwe, pas gemaaid. Een redelijk grote steen. Een zilveren schaar.' Ik moest ervan giechelen. Ik had geen idee waar ze voor bedoeld waren en ze klonken als voorwerpen uit een sprookje.

Later die dag werd er ineens op mijn deur geklopt. Het was een kennis van school, een vrouw die ik nauwelijks kende, die vroeg: 'Ben jij een healer? Ik heb hulp nodig.'

Nu ik dit verhaal vertel, weet ik echt niet meer waarom ik zei: 'Ja, kom binnen'. Ik had slechts drie hulpmiddelen en geen idee wat ik ermee moest doen. Maar destijds leek het vanzelfsprekend.

Ze legde uit wat er aan de hand was. Haar spijsvertering verliep niet goed en ze had pijnscheuten in haar armen en benen. Ze had er zoveel last van dat ze zich niet kon concentreren op haar schoolwerk. Ze was bij de dokter geweest, die wat tests had gedaan en gezegd had dat er niets mis was.

Mijn herinnering aan de sessie zelf is een beetje vaag. Ik herinner me dat ik de tarwe heb gebruikt om de lucht rond haar ingewanden in beweging te brengen. Dat ik daarna herhaaldelijk energie naar buiten heb getrokken en heb afgeschud. Ik herinner me dat ik de steen op haar zonnevlecht heb gelegd en dat zij vertelde dat haar buik voor het eerst in maanden rustig voelde. Ik gebruikte de schaar om wat verbindingen door te knippen, die ik vervolgens op aanraden van mijn Raad aan andere lijnen vasthaakte. En ik herinner me dat ik de hele tijd de neiging had te giechelen. Maar mijn handen deden stap voor stap hun werk en zo'n halfuur later was het klaar.

Ze zei: 'Dank je wel, dat heeft geholpen. Ik voel me een heel stuk beter.' We hebben het er nooit meer over gehad, hoewel ze een maand later wel liet weten dat de symptomen nooit teruggekomen waren.

Terugkijkend vraag ik me af waarom die hele ervaring me niet schokte of verwarde. Misschien leek het op wat ik ervoer als ik naar vreemde talen luisterde. Ik had het gevoel dat ik het *bijna* begreep. En ik was bereid te luisteren en te leren.

Zo'n acht maanden later verhuisde ik inderdaad naar Californië, zoals mijn Raad voorspeld had. Ik laafde me aan het zonlicht en de go with the flow-cultuur en gedijde een paar maanden fantastisch. Tot ik energetisch en op eetgebied weer instortte, dit keer zo ernstig dat ik zelfs moeite had met eenvoudige taken. Dit leidde me tot de gedenkwaardige diagnose van malaise.

De complementair genezer naar wie mijn arts (haar hart zij gezegend) mij had verwezen was een chiropractor, die een vrij nieuwe vorm van healing had geleerd die Toegepaste Kinesiologie werd genoemd.

Deze chiropractor stelde een scala aan dingen vast: onevenwichtige candida in mijn buik; onevenwichtige bloedsuikerspiegel; niet werkende bijnieren en schedelbeknelling wat betreft de hoofdpijn die steeds vaker op kwam zetten. Deze dingen zijn sindsdien haast cliché geworden in de wereld van de complementaire geneeskunde. Ik vond het heerlijk dat ik nu namen had en verklaringen. Maar ik was vooral gefascineerd door de techniek die zij *spiertesten* noemde. Dat is een biofeedbacksysteem waarmee ze mijn lichaam kon vragen wat er in verschillende energiekkanalen gaande was door de spanning in mijn spieren te testen.

Het leek mij zinnig om zo de dialoog aan te gaan met het lichaam. Ik hield van de schema's uit de traditionele Chinese geneeskunde die aan haar muren hingen en de manier waarop ze deze paden gebruikte om erachter te komen wat er in de energieën van mijn lichaam in balans gebracht moest worden. Ik had energie altijd beschouwd als iets wat ik niet had wanneer ik instortte, ik had het nooit gezien als de brandstof die de lichaamsfuncties positief kan aansturen!

Toen begon er iets vreemds met me te gebeuren. Allereerst merkte ik dat ik kon voorspellen welke meridianen 'zwak' zouden testen bij de spiertesten. Ik kon het gewoon voelen, zien en zelfs horen. Mijn chiropractor werkte in haar healings veel met voedingssupplementen en dieetaanpassingen. Ik ontdekte dat ik kon zien welke supplementen ik nodig zou hebben. Ik kon op de plank het flesje aanwijzen dat bevatte wat ik nodig had, en ik kon haar zelfs de ideale dosering vertellen. Hoewel ik zo onbekend was met anatomie dat ik niet eens wist waar mijn organen zich bevonden, merkte ik dat ik de organen die uit balans waren wel kon aanwijzen. De energietest bevestigde dat dan ook. Ik kon voor mijn geestesoog *zien* dat de galblaas van mijn chiropractor een prachtig groen bos was en die van mij vies groen, en uiteraard testte mijn galblaas dan ook zwak.

Gedurende de zes maanden dat we samen aan mijn gezondheid werkten, leerde ik voelen wanneer een energie zwak zou testen. En ik begon te zien hoe het verholpen kon worden. Sommige oplossingen waren in lijn met de toegepaste kinesiologie. Andere waren wat

ongebruikelijker. Ik duwde bijvoorbeeld met mijn beide handen aan weerszijden van mijn hoofd de energie naar beneden, weg de grond in. Daarna zou een energie die eerst zwak testte uit zichzelf herstellen.

Gaandeweg raakte mijn energie weer in evenwicht, mijn buik genas. Vanaf dat moment zou ik me voor altijd in energetische healing blijven verdiepen.

ZELFHELING MET ENERGETISCH LICHAAMSWERK

Energetisch lichaamswerk is, zoals Donna Eden en David Feinstein zeiden, een vorm van heling waarbij energie *zowel* de patiënt als het geneesmiddel is.¹ Ons lichaam communiceert via chemische en energetische boodschappen. Door energetische technieken te gebruiken om de energetische boodschappen van lichaam, geest en ziel te beïnvloeden, kunnen we het gedrag van het lichaam (inclusief zijn chemie) beïnvloeden en zijn zelfhelend vermogen activeren.

Tegenwoordig wordt bij energetisch lichaamswerk gebruikgemaakt van kennis en technieken uit verschillende eeuwenoude tradities, zoals onder andere de traditionele Chinese geneeskunde, ayurvedische geneeskunde, yoga en sjamanisme. Het huidige energetische (lichaams)werk omvat ook nieuwere inzichten van pioniers op het gebied van energetische heling, verkregen uit de natuurkunde, kinesiologie en body-mind methodes. Deze geven ons de mogelijkheid om praktisch met onze subtiele energie te werken ter bevordering van ons welzijn.

In dit boek nodig ik je uit om te kijken naar welke broncode schuilgaat achter de officiële methodes van energetisch lichaamswerk, zodat je de taal die eraan ten grondslag ligt kunt begrijpen. Vanuit hun wanhopige zoektocht naar een manier om zich beter te voelen gaan mensen met een chronische ziekte vaak complementaire methodes of voedingswetenschappen bestuderen. Ze eindigen vervolgens met dieetvoorschriften en voorgeschreven oefeningen,

in plaats van dat ze leren hoe ze feitelijk kunnen communiceren met hun lichaam, geest en ziel. Ik wil deze taal graag onder de aandacht brengen, met de bedoeling jou in staat te stellen je eigen persoonlijke energetische lichaamswerk te laten doen. Daarmee kun je daadwerkelijk je eigen zelf scheppen. Met deze praktische gids voor zelf-healing hoop ik dat je durft te ontdekken hoe je jouw heling in eigen handen kunt nemen. En hoe je op jouw eigen unieke manier je wonderbaarlijke ingebouwde zelfhelend vermogen kunt ondersteunen.

ENERGETISCHE DIALOOG

De 'energetische dialoog' vormt de kern van succesvol energetisch lichaamswerk. Het gaat er simpelweg om dat je in staat bent de boodschappen van je lichaam, ziel en geest te horen. En dat je er in hun idioom op kunt reageren middels beweging, gebaren, licht, geluid, trilling, beelden, interactie met de energiestroom, bepaalde handelingen, de plek in een omgeving en meer. Dit is het vocabulaire van de taal van energie.

Het doel van de energetische dialoog is, dat je continu deel kunt nemen aan de voortdurende energetische boodschappen binnen in je. Je gebruikt deze dialoog niet alleen als je ziek bent. Door de dialoog gaande te houden kun je het ritme en gedrag van je lichaam en je bewustzijn en je gedrag laten samenwerken, om zo de meest waarachtige belichaming van je ziel te scheppen.

Als je eenmaal een energetische dialoog weet aan te gaan, bezit je de basisvaardigheden om het natuurlijke zelfhelend vermogen van je lichaam te activeren en te ondersteunen.

Je gebruikt de energetische dialoog net als je iedere andere taal gebruikt. Bedenk maar eens op welke manieren je dagelijks taal gebruikt om te denken of spreken. Allereerst zijn er de monologen en denkbeeldige gesprekken die zich in je hoofd afspelen. Misschien luister je naar de radio terwijl je je klaarmaakt om aan het werk te gaan. Of heb je een gesprek met familieleden of praat je tegen jezelf in de spiegel. Misschien wissel je even iets uit met de buurman

als je de deur uitgaat, enzovoort. Dit is allemaal natuurlijk. Je hoeft waarschijnlijk niet te stoppen om zinnen te formuleren, woorden op te zoeken in een woordenboek, taal oefeningen te doen, moeite te doen om de juiste toon te vinden als je een grap maakt, iets vraagt of informatie geeft.

Als je de taal van energie machtig bent, dan kun je meedoen in de energetische dialoog die jij bent. En daarnaast kun je vaardig leveren te midden van de uitwisseling met energieën die jij niet bent. Als je de taal van energie vloeiend beheerst wordt het een tweede natuur om je energie weer in evenwicht te brengen, om wat je nodig hebt naar binnen te halen en te herkennen wanneer iets bewust aandacht nodig heeft.

DAGELIJKS EEN ENERGETISCHE DIALOOG VOEREN

De energieën waaruit je lichaam bestaat zijn voortdurend aan het bewegen, wervelen, spiralen, stromen, blokkeren, loslaten, rondzwermen en omhullen. Ze geven een aardige show weg. Als je er oog voor hebt, dan zie je dat de bewegingen bepaalde patronen, vormen en kleuren hebben die uiteenlopende trillingen of soorten bewegingen vertegenwoordigen. Er zijn vormen die gecreëerd worden door energieën die in onderlinge samenwerking bewegen. Sommige healers noemen deze dans van energieën: het 'energetisch lichaam'. Het is verbazingwekkend hoe individueel en uniek iedere energetische dans is, ondanks de gemeenschappelijke kenmerken tussen lichamen.

En als je er oor voor hebt, merk je de meerstemmigheid op van geluiden. De symfonie van alles wat wordt uitgewisseld en zo betekenis, intentie en erkenning belichaamt. Het zijn de muzikale koren van vraag-en-antwoord waarmee we onze waarheid uitdrukken. En bij elk van ons past een andere, hoogstpersoonlijke muzieksleutel. Er zijn harmonieën en dissonanten, melodielijnen en akkoorden en elementen (zoals het hart) die de maat bepalen en houden. Het is echt heel leuk om daarop af te stemmen en gewoon te luisteren!

Stel dat je als kind geleerd had jezelf af te stemmen op deze zijnsdimensie. Je zou dan nu hebben kunnen zien, horen, voelen, weten en ruiken wanneer de patronen veranderen of haperen. Het was dan eenvoudig geweest om te herkennen wat er nodig is en daar dan in te voorzien. Je had kunnen herkennen wat er misgaat en dat kunnen rechtzetten, kunnen deelnemen aan dat gesprek terwijl het zich ontvouwt.

Als je die taal als kind geleerd had, dan zou je dag er als volgt uit hebben kunnen zien. Je zou wakker worden en daarna eerst even voelen hoe het met je gesteld is. Je zou dan de energieën helpen bij de overgang van de wat stillere circulatie tijdens het slapen naar de actievere beweging tijdens de dag. Je zou weten of het tijd is om op te staan of dat je nog meer rust nodig hebt. Je zou voelen welk tempo en ritme nodig zijn. Je zou je misschien hier en daar wat uitrekken om de energieën de ruimte te geven om te stromen. Je zou de hoofdenergievaten die aan de voor- en achterzijde van de ruggengraat omhooglopen met elkaar verbinden: alsof je de hoofdstraat sneeuwvrij maakt. Misschien zou je op verschillende knooppunten in je energiecirculatiesysteem wat energie aftappen of opvangen om de circulatie in het systeem effectiever te laten verlopen.

Als je uit bed komt, zou je even bij jezelf nagaan of je oprecht gericht bent op de energieën om je heen – inclusief die van de aarde en de hemel. Je zou ervoor zorgen dat je elementen in balans zijn. Je zou misschien afstemmen op je ziel, je geest en je lichaam om je ervan te vergewissen dat je je door die drie aspecten van je bewustzijn kunt laten leiden bij het maken van keuzes die zich in de loop van de dag aan je voordoen.

De hele dag door zouden er korte gesprekjes en aanpassingen plaatsvinden. Als je uit je auto stapt, zou je even de tijd nemen om je tempo aan te passen. Om terug te schakelen van de hoge snelheid van het reizen naar een rustiger looptempo, waardoor je zou kunnen afstemmen op de bomen en zonneschijn en daar wat energie van zou kunnen opdoen. Je zou vanzelf opmerken of je lichaam of geest iets nodig heeft wat niet aansluit bij wat er op dat moment van je gevraagd wordt. Na zoveel zelfzorg zou je ondertussen waarschijnlijk wel weten hoe je naar je energieën zou kunnen luisteren,

ze zou kunnen troosten, opnieuw kunnen afstellen, aanpassen en resetten.

Omdat de taal van energie je broncode is, je eerste taal, zal het geen jaren duren voor je die vloeiend hebt leren beheersen. Je zult juist gaan zien hoe je deze taal al steeds gebruikt hebt en hoe je daarop voort kunt bouwen.

HOE KUN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?

Zoals we taal in meerdere situaties leren door in contact te zijn met sprekers van die taal, kun je dit boek ook op verschillende manieren gebruiken.

Allereerst kun je in de materie onderdompelen door het boek gewoon helemaal te lezen. Laat de ideeën en kaders en verhalen maar tot je doordringen. Leer de taal van energie zoals je ooit als kind taal leerde: gewoon door alle geluiden in je op te nemen en gaandeweg betekenis toe te kennen aan wat je hoort. Waarbij je je eigen persoonlijke begrip van de wereld opbouwt.

Ten tweede kun je het boek gebruiken als een verkenningsgids die je opent of dichtslaat waar jij wilt. Veel hoofdstukken bieden een aantal verkenningen met als titel ‘Speel ermee’, die je op weg kunnen helpen bij het spelen met de concepten. Ik geef je daarbij ter illustratie wat voorbeelden van mijn eigen ervaringen toen ik zelf de ideeën verkende bij het schrijven van dit boek.

Ten derde kun je dit boek systematisch doorwerken en de concepten en oefeningen toepassen op je eigen leven. Het boek staat vol verhalen over healing van allerlei mensen en hoe zij zijn omgegaan met gezondheidsproblemen op hun weg naar welbevinden. Ze worden aangevuld met energetische oefeningen en meditaties die specifieke hulp bieden.

Ten slotte worden in het hele boek de structuur, de grammatica, het vocabulaire en het gebruik van de taal van energie gekoppeld aan hoe we daadwerkelijk taal verwerven als kind. Dit is geen vreemde taal waarvoor we allerlei grammaticaregels in ons hoofd moeten stampen. Het is juist ons basisidoom dat bepaalt hoe we

vanbinnen en met anderen communiceren. *Wat je lichaam vertelt* zal je helpen je meer bewust te worden van de taal van energie en je aangeboren vermogen om die te spreken en te begrijpen.