

Rust & Evenwicht

grip op je amygdala

Mediteren met Tessa Gottschal

Therapeut & Auteur van boeken en cd's

Inhoud van de cd:

1. Basis meditatie 10.00
2. Chakra's reinigen (beginners) 14.21

Voor onder andere:

- ✓ meer innerlijke rust
- ✓ immuniteitsverhoging
- ✓ angst- (anxiety) verlaging (zie verderop)
- ✓ beïnvloeding van de amygdala (zie verderop)
- ✓ doorbreking amygdala- stressrespons vanuit oude patronen (zie verderop)
- ✓ verlagen mentale overactiviteit
- ✓ verhogen van de innerlijke stabiliteit
- ✓ kennismaken met energetische meditaties
- ✓ op eenvoudige wijze de chakra's wil reinigen

Cd's uit de serie "Mediteren met Tessa Gottschal"

Aura's & Chakra's – versterken en beschermen

Emoties & Gevoel – trouw zijn aan jezelf

Emotionele souplesse – lichamelijke en emotionele vertering

Goed ontspannen – goed slapen

Gun jezelf rust – stap uit de drukte en creëer ontspanning

Hara Chakra – genezing en vitaliteit

Mindfulness – focuskracht en stabiliteit

Neutraliteit – de sterkste energiebeschermers

Overprikkeling – kiezen en koers houden

Rust & Evenwicht – grip op je amygdala

Tegenslag & Vertrouwen – versterk je veerkracht

“Meditatie is voor velen slechts een moment van ontspanning. Toch vind ik een continue ontspanning belangrijker. Waarmee ik bedoel dat je zoveel mogelijk bij alles wat je doet een ontspannen staat vasthoudt. Of; wanneer dat door drukte of omstandigheden niet lukt, je in korte tijd jezelf tot die staat kunt terugbrengen.”



“Vandaar mijn fascinatie voor psychologische meditaties. Tenslotte heb je jezelf altijd bij je en als je dikwijls op voet van oorlog met jezelf leeft, op cruciale momenten jezelf onderuit haalt, of dwarsboomt, teveel opjaagt, etc wat heb je dan aan die korte momenten van ontspanning? Jij hoort tenslotte de allerbeste vriend van jezelf te zijn; dankzij psychologische meditaties leer je dat.”

Achtergrond Rust & Evenwicht

Je rust en evenwicht behouden in deze tijd vraagt inspanning en dat terwijl het in wezen een van de normaalste zaken is. Buiten de hectiek van deze 21e eeuw is er meer. Door hersenonderzoek weten we dat het effect van oude onaangename gebeurtenissen in de hersenen kan blijven circuleren, ondanks dat de herinnering eraan vervaagd of diep weggezonden is.

Zulke oude negatieve patronen kunnen gekoppeld zijn aan stressreacties, die telkens een ongewenst beroep doen op het hormoonstelsel. Bijvoorbeeld door het verhogen van adrenaline, nor-adrenaline en cortisol. Om deze vicieuze cirkel te doorbreken is dagelijks terugkerende ontspanning noodzakelijk. Bewezen is dat meditatie hierbij uiterst effectief is. Vooral het mediteren op een diepe kern in je hoofd weekt deze oude patronen los.

Effecten

De effecten van track 1 kun je als volgt merken:

- Je wordt rustiger. Niet alleen dat ene meditatiemoment, zolang je minimaal 5 keer per week mediteert, wordt dit blijvend.
- Je raakt minder van streek en krijgt sneller je mentale evenwicht terug bij doorstane spanningen of drukte
- Het is gunstig voor hart en bloeddruk
- Positief effect op het hormoonstelsel. Bij vrouwen is het zowel gunstig voor de menstruatie, maar ook bij zwangerschap en overgang.
- Het versterkt de immuniteit

Van track 2 kun je het volgende merken:

- Je voelt je fitter, meer uitgerust, schoner, lichter
- Onprettige stemmingen gaan sneller over
- Je wordt, naarmate je dit vaker doet, steeds evenwichtiger
- De emotionele en mentale kenmerken van al de chakra's zullen zich verder ontwikkelen. Zie een overzicht daarvan bij de afbeeldingen 9 en 10 op blz. 251 t/m 256 van *Ik voel n/iets voor verandering*
- Je krijgt minder last van anderman's stemmingen en/of negatieve energie.

Gebruiksadviezen:

1. Track 1: de *Basisoefening*, 6 weken (minimaal 5 x per week)
 2. Track 2: *Chakra reinigen (beginners)*, 3 weken of stap over op een andere cd
 3. Wissel afhankelijk van je beschikbare tijd track 1 en 2 met elkaar af
- Zie ook de algemene adviezen in de grote handleiding

Achtergrondinformatie over Track 1

Track 1 is de zogenoemde Basisoefening. Deze ligt ten grondslag aan al mijn psychologische meditaties. Inmiddels staat de Basisoefening op diverse andere cd's. Echter: nog níét op allemaal. Houd daar rekening mee.

In de basismeditatie leg je contact met een wezenlijk onderdeel van je psyche. Een onderdeel dat toont en voelbaar maakt welke verhouding je met jezelf hebt. Daartoe zijn speciaal veel stiltes ingelast. Gedurende die stiltes wordt merkbaar of dat onderdeel onder spanning staat of niet.

Deze basisoefening bevat vier onderdelen:


1. het verbinden van het 1e en 7e chakra
2. het centrum in uw hoofd
3. energie kanaliseren
4. afsluitprocedure

1. Het verbinden van het 1e en 7e chakra

Hier wordt het eerste en zevende en chakra met elkaar op een gebalanceerde wijze verbonden. Daardoor is het makkelijker om kalmte te herwinnen, overzicht te houden. Of zo je wilt je minder gek te laten maken of te laten opjutten.

2. Het centrum in je hoofd

Het belang van het centrum in het hoofd is wezenlijk. In het midden van de hersenen zit het emotionele brein, waar de amygdala een centrale rol speelt (zie verderop en het artikel op www.natuurdiëten.nl). De amygdala beheerst emoties en overlevingsreacties. Het brein bezit van nature mechanismen voor zelfgenezing en er huist een aangeboren vermogen om je emotionele evenwicht te hervinden. Het controleert ook alles op lichamenlijk niveau wat nodig is voor een emotioneel welbevinden. Zoals hartslag, bloeddruk, hormonen, spijsvertering en het immuunsysteem.

A misty landscape with tall reeds in the foreground and a small boat in the distance. The scene is hazy, with a soft, overcast sky. The reeds are golden-brown and stand in a shallow body of water. In the background, a small boat with a red flag is visible on the water, surrounded by more reeds and a line of trees under a grey, overcast sky.

Meerdere oude culturen kennen deze bijzondere plek van de psyche. Vanuit een religieuze achtergrond kun je dit je ‘persoonlijk heiligdom’ noemen. Een van de meest intensieve psychische plekken om je veilig terug te trekken. Je kent ongetwijfeld indrukwekkende verhalen van mensen die verschrikkingen wisten te doorstaan. Ontvoering, mishandelingen, tragische tegenslagen met bijv. overlijden van meerdere dierbaren etc. en die toch mentaal en emotioneel gezond bleven. Denk aan namen als Arjen Erkel (Artsen zonder Grenzen), Nelson Mandela, Aung San Suu Kyi, Viktor Frankl et cetera. Zij wisten op eigen beweging contact met deze plek te leggen. Het doorstaan van alle ellende lukte mede daardoor.

3. Energie kanaliseren

Het belang van het verbinden van het eerste chakra met devoetchakra’s helpt om de energie goed te kanaliseren en volledig te gebruiken. Het wegvallen van de energie uit de voetchakra’s en de benen zijn altijd tekenen dat sterke ongemakgevoelens, of angsten (anxiety) naar voren treden. Herkenbaar aan de uitspraak: “Ik kreeg helemaal slappe knieën toen ik de politie aan de deur zag.”

Rubber benen, slappe knieën, alsof je benen je niet meer kunnen dragen zijn signalen dat de energie door emotie(s), gedachten (zorgen, fantasieën, wensen, angsten) negatief beïnvloed worden en de toevoer van energie stil komt te liggen. Met als gevolg dat helder denken en goede beslissingen nemen amper nog lukt.

4. Afsluitprocedure

Het laatste onderdeel is de afsluitprocedure en zorgt dat je volledig helder bent, uit de meditatie komt. Mediteren is níét bedoeld om in hogere sferen te blijven. Tijdens de meditatie verhoog je wel je energie-frequentie.

Na de meditatie hoor je binnen enkele ogenblikken in staat te zijn om volledig in de gewone, dagelijkse werkelijkheid te staan. De afsluitprocedure is daarom een belangrijke veiligheidsmaatregel.

De Amygdala

De amygdala (meervoud amygdala of amygdalae, Latijn: corpus amygdaloideum; afgeleid van het Grieks ἀμυγδαλή, amygdale, amandel) is een amandelvormige kern van neuronen. Hij ligt diep in de temporale kwab van de hersenen en maakt deel uit van het limbisch systeem.

In de amygdala worden endorfinen gemaakt die de stemmingen kunnen opwekken die bij de passende emoties horen. Veer over endorfinen en exorfinen en het effect op gezondheid staat in *De uitputting voorbij* en de essentiële rol daarbij van rust en ontspanning.

De amygdala speelt een zeer belangrijke rol bij de integratie van informatie door de verschillende zintuigen. Hij zorgt voor de opslag ervan in het geheugen, zodat voorwerpen en situaties later herkend kunnen worden. Dit geldt ook voor emoties die verbonden zijn met ervaringen.

Vergeeten van de stress-gebeurtenis

Bij die opslag werkt de amygdala nauw samen met de hippocampus. Samen vormen ze een soort werkgeheugen met tijdelijke opslag, het korte termijn geheugen. Na enige tijd wordt de informatie overgebracht naar het lange termijn geheugen. Het meest wezenlijk is dat bij dit transport van het korte naar het lange termijn geheugen de herinnering aan de gebeurtenis zelf geschrapt wordt. Wat bewaard blijft is alleen de reactie erop. Een gevolg kan zijn dat een stressrespons op komt zetten en je totaal geen idee hebt wat dit triggert. Een goed artikel hierover is *Angst en de rol van de amygdala* op www.natuurdiëtisten.nl



Achtergrondinformatie over Track 2

Track 2 is een nadere kennismaking met de oosterse psychologische centra; de chakra's. Daarmee staat de weg open om met een nieuwe manier psychologisch tot verandering te komen.



Informatie over wat chakra's zijn en wat ze doen staat in mijn boek *Ik voel n/iets voor verandering*. Om de chakra's te kunnen ervaren dien je langer je aandacht erbij te kunnen houden. Juist omdat dit, zeker in het begin, tegenvalt is deze meditatie expres kort gehouden. In 14 minuten doorloop je alle stappen van track 1. Nu echter in een hoger tempo. Daarna leer je elk chakra, inclusief het tweede eerste chakra, want daarvan zijn er namelijk twee, te lokaliseren en van hun natuurlijke voedingsstoffen te voorzien.

Er zijn veel 'voedingsstoffen' voor chakra's. Natuurlijk gewone voedingsproducten, maar ook geuren, klanken, bewegingen en houdingen en vooral voorstellingsvermogen en aandacht. Dat zijn twee zaken die je overal en altijd bij je hebt. Vandaar dat track 2 juist deze twee extra stimuleert.

Stoor je er maar niet aan als je in het begin het vinden van de chakra's als fantasie ervaart. Het vergt tijd voordat je die subtiele belevingen opmerkt. Chakra's zijn zó fijnzinnig en in het begin kun je ze slechts kort waarnemen. Laat twijfel of sceptisme je niet teveel hinderen en zet gewoon door.

Anxiety: verontrust zijn, op scherp staan

Onder het verschijnsel stress, maskeert zich vaak angst. Het zou beter zijn om het anxiety te noemen omdat we hiervoor geen goed Nederlands woord hebben. Anxiety is een staat van verontrust raken, op scherp staan, uiterst alert worden, ongerust en onzeker worden. Voor het schrijfgemak houd ik het bij angst.

Sta je nu lange tijd daaraan bloot, dan wordt dit zo normaal voor je dat je het niet meer als angst beleeft. Je lichaam beleeft het echter wél als een angstprikkel. Dat betekent ook dat het lichamelijk hierop reageert alsof het zichzelf moet verdedigen. Zoals stresshormonen aanmaken en het activeren van het autonome zenuwstelsel met zijn sympatheticus en parasympaticus.

Beiden zijn slecht nieuws. Het afbreken van stresshormonen kost veel vitaliteit en belast je lever, en het tot ontspanning komen wordt telkens moeilijker. Voor ontspanning heb je namelijk de hulp van de parasympathicus nodig. Die kan dat pas doen als je een *diepe* ontspanningsprikkel geeft. Negeer je in de tussentijd een nieuwe angstprikkel, dan krijgt hij opnieuw een signaal om dat juist níet te doen.

Het gevolg laat zich raden: een steeds hogere staat van alertheid. Voor je het weet sta je continue op scherp. Het gevolg daarvan leidt meestal tot vermoeidheid, spijsverteringsproblemen, immuunverzwakking en uitputting.

Angst/anxiety-verlaging

Vanwege het grote belang om angst (anxiety) in een vroeg stadium te ontdekken en adequaat te verzorgen waardoor je het zo snel mogelijk verlaagt, schreef ik in de nieuwe versie van *Wil ik wat ik voel* een nieuw hoofdstuk, met 7 subhoofdstukken.



Daarin staan:

- de drie angststadia
- de gevolgen voor het zenuwstelsel
- de effecten op de amygdala
- wat de rol is van de constitutie
- wat de rol is van de bijnieren
- hoe meditatie angst kan verlagen
- welke voeding angst kan helpen verlagen
- en wat je nog meer kunt doen ter angstverlaging.

Hyperventilatie

Vroeger heette de hoogste angstfase hyperventilatie, nu heet het een angststoornis. Wat veel mensen echter niet weten is dat het lichaam pas tot deze uiterste vorm van angst toe overgaat wanneer je heel veel lichamelijke kenmerken over het hoofd gezien hebt.

Lang daarvoor stijgt de spanningen aan alle kanten en laat het lichaam dat op enorm veel manieren blijken. Al die manieren staan uitgebreid in dat angst-hoofdstuk beschreven. De kunst is die eerste spanningssignalen goed te interpreteren én direct maatregelen te nemen opdat de spanning niet verder stijgt. Dat is wérkelijke –en blijvende– angstregulatie.

Download publicaties

1. Het artikel *Stress of gewoon bang* vind je op www.gottschalmeditaties.nl/brochures
2. Het artikel *Angst herkennen en verzorgen* lees je op www.gottschalmeditaties.nl/brochures



Site informatie

- Op de site vind je verschillende meditatie-informatie, verdeeld in thema's. Zie daarvoor www.gottschalmeditaties.nl/blog/
- Meer toepassingen per cd, staan op www.gottschalmeditaties.nl/psychologische-meditaties/. Deze worden geregeld aangevuld.
- Een overzicht van effecten op lichaam en geest vind je op www.gottschalmeditaties.nl/mindfulness/
- De grote handleiding vind je op www.gottschalmeditaties.nl/brochures/
- Welke cd's inclusief de Basisoefeningen zijn staat de grote handleiding. Zie www.gottschalmeditaties.nl/brochures/

Werkboek

Het boek *Psychisch sterker door mediteren* biedt extra informatie over de cd's. Zowel over speciale combinaties als over bijwerkingen van meditatie, instinctieve gezondheid, spijsvertering, angst, tegenslag en standvastigheid.

