



讓我們同行,像水一樣往同一方向流

WE MUST BE THE CHANGE WE WISH TO SEE IN THE WORLD

Uw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we u graag als lezer behouden, bieden we u bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. Mocht u echter geen prijs stellen op deze service, dan vindt u onderaan deze nieuwsbrief een link om u direct af te melden.

VISWEETJES



Wist je dat vissen en andere zeedieren van alle voedingsmiddelen de meeste gifstoffen bevatten?

Wist je dat ongeveer één derde van alle visvangst, circa 30-35 miljard kilo, verwerkt wordt tot voer voor... kweekvis?

Wist je dat kweekvis vaak nog giftiger is dan wilde vis? Dat is een gevolg van de concentratie dioxines en pcb's in het visvoer, afkomstig van wilde vis...

Wist je dat voor 1 liter visolie - afhankelijk van de soort vis - tussen de 20 en 100 kilo vis nodig is?

Wist je dat het een fabeltje is dat vis geen pijn zou kunnen lijden? Vissen hebben een uitgebreid zenuwstelsel en kunnen net zo lijden als andere gewervelde dieren, dus ook aan angst en stress...

Wist je dat de meeste soorten platvissen nog vier tot zeven uur kunnen leven nadat zij uit het water gehaald zijn? En dat ook andere vissoorten nog een half uur tot een uur verschrikkelijke pijn lijden nadat zij opengesneden zijn en hun bloed en ingewanden verwijderd zijn?

Wist je dat er elke drie minuten een kleine walvis sterft tussen de "muren des doods", de kilometers lange netten die op duizenden plaatsen in de oceanen hangen?

Wist je dat alle 27 soorten albatros met uitsterven bedreigd zijn door deze "muren des doods"?

Wist je dat 70-75% van alle commerciële vis ernstig overbevist is? En dat sommige soorten zelfs al uitgestorven zijn?

Wist je dat van alle koraalriffen ter wereld nog maar 16% echt gezond is? En dat van alle mangrovebossen - de kraamkamers van honderden vissoorten - nog maar zo'n 10% over is... Ze hebben plaatsgemaakt voor garnalenkwekerijen....

Wist je dat 30% van de visvangst 'bijvangst' is?

DE KRACHT VAN HET VERBONDEN ZIJN

Je kunt de mens als een wereld-in-het-klein zien, een microkosmos verbonden met de grote macrokosmos. Dat geeft nieuwe inzichten in onze manier van leven en voeding. Als wij beseffen dat wij deel zijn van een groter geheel, worden we letterlijk 'ruimdenkend' en weten we precies wat we in ons leven nodig hebben. Het is logisch dat we dan beter gaan letten op de krachten van de natuur om ons heen en proberen ons daarop af te stemmen. Als we dat doen voelen we de energie beter stromen. Dan voelen we ons geen standbeelden of etalagepoppen meer, maar levende mensen die - door contact met de elementen van de natuur - zich vitaal en energiek voelen.

In het oude China en India trachtte men de harmonie binnen het lichaam te herstellen door de elementen vuur, aarde, metaal, water en hout in evenwicht te brengen. Ziek zijn was bij hen hetzelfde als uit balans zijn, het contact verloren hebben met het grote geheel (t'ai chi). Gezond zijn was: de natuurelementen binnen je lichaam in evenwicht gebracht hebben en de kracht van de verbondenheid met het grote geheel voelen.

Luister naar de taal van je lichaam en kies voor dat eten dat je een goed gevoel geeft. Vooral teveel eten is een extra belasting en het kost je meer energie dan het geeft. Maak ook ruimte voor het contact met de natuur. Geniet, en voel de kracht van het verbonden zijn. Adem is leven, voeding is in stand houden en opbouwen. Respect en liefde voor jezelf, je lichaam en je omgeving zijn open deuren naar gezondheid, vitaliteit en geluk. Neem de verantwoordelijkheid en verander langzaam je dagelijkse patroon. Het vergt wat discipline, maar als de resultaten voelbaar en zichtbaar zijn weet je dat het de moeite waard is geweest. Zie je er tegenop om te starten? Schakel dan hulp van iemand anders in. Er zijn ook ondersteunende producten die de processen versnellen zoals kruidendranken en supplementen. Maar wat je vooral nodig hebt is de wil om te veranderen en vol te houden. Wees lief voor jezelf, want je bent altijd met jezelf onderweg.



Respect en liefde voor jezelf, je lichaam en je omgeving zijn open deuren naar gezondheid, vitaliteit en geluk. Neem de verantwoordelijkheid en verander langzaam je dagelijkse patroon. Het vergt wat discipline, maar als de resultaten voelbaar en zichtbaar zijn weet je dat het de moeite waard is geweest. Zie je er tegenop om te starten? Schakel dan hulp van iemand anders in. Er zijn ook ondersteunende producten die de processen versnellen zoals kruidendranken en supplementen. Maar wat je vooral nodig hebt is de wil om te veranderen en vol te houden. Wees lief voor jezelf, want je bent altijd met jezelf onderweg.

WAT IS KINESIOLOGIE?



In onze praktijk werken wij, uiteraard, volgens een holistische therapie. Kinesiole is een natuurlijke, holistische therapie, waarin de kennis van de moderne westerse technieken gecombineerd worden met de klassieke Chinese geneeskunst. Kennis over de meridianen, de chiropractie, de fysiotherapie en de voedingsleer worden samengevoegd.

In de kinesiole wordt gebruik gemaakt van de spiertesten om mogelijke blokkades in kaart te brengen en te corrigeren.

Kinesiole is de "leer van de beweging". Het is een nieuwe wetenschap die werkt met spierfunctietests: de spiertest wordt gebruikt als bron van informatie. In de kinesiole worden de spieren van de mens als meetinstrument gebruikt om verstoringen, oftewel een blokkade of onbalans, op te sporen. Ons lichaam slaat alle trauma's van ons leven op in onze spieren; elke spier bevat de geschiedenis van haar gebruik en ervaringen. Boodschappen worden van de spieren naar het ruggenmerg gezonden en er is vastgesteld dat spierreacties via het zenuwstelsel verbonden zijn met allerlei onderdelen van ons "geheugen" (zowel bewust als onbewust). Door een zachte druk op een bepaalde spier uit te oefenen kan men de gebieden in kaart brengen waar een blokkade of onbalans het welzijn verstoren. Doordat een spiertest aan ons bewuste redeneren voorbij gaat

krijgen we eerlijke antwoorden: ons lichaam liegt niet... Hierdoor leer je om op je eigen kracht te vertrouwen.

Kinesiole is een algemene term geworden om de verschillende richtingen te omschrijven die hierin ontwikkeld zijn sinds het begin van de Toegepaste Kinesiole in 1964.

De toepassingsgebieden van de kinesiole zijn zeer breed.

Wat de kinesiole doet is de vitale levenskracht van het lichaam een duwtje geven en balanceren zodat het lichaam weer kan Genezen Op Eigen Kracht.

Hoe werkt de kinesiole?

Met behulp van een aantal specifieke spiertesten gaat men in het geheugen van de mens op zoek naar de oorsprong en oorzaak van een blokkade of onbalans, die leidt tot bepaalde (gezondheids)klachten. De testen vormen de puzzelstukjes die uiteindelijk met elkaar een beeld vormen van het hoe en waarom van de klacht. Er worden relaties gelegd met stress uit het heden en het verleden. Als duidelijk is hoe en wanneer de blokkade of onbalans is ontstaan kan men uittesten wat de beste manier is om weer in balans (evenwicht van lichaam en geest) te komen en hoe het zelfgenezend vermogen het beste kan worden gestimuleerd. Men maakt daarbij gebruik van de wijsheid van het lichaam. Het lichaam geeft namelijk aan welke behandeling nodig is. Op deze manier vindt men steeds de makkelijkste, snelste en vooral een individuele methode om de mens weer in balans te brengen. Voor de behandeling, oftewel de correctie, wordt gebruik gemaakt van verschillende balancerings technieken om het evenwicht te herstellen en daarmee de energie weer vrij te laten stromen. De eigen genezingskracht worden geactiveerd en het onbewuste bewust gemaakt

LICHAAMSGEHEUGEN



Heel lang werd gedacht dat baby's als een onbeschreven blad ter wereld komen. Pasgeborenen hebben een onvolgroeid zenuwstelsel en dus werd aangenomen dat ze geen ervaringen opdoen tijdens de zwangerschap of tijdens de geboorte. Er werd ook aangenomen dat baby's geen geheugen hebben en dus geen prenatale en perinatale ervaringen kunnen vasthouden of herinneren. Niets blijkt minder waar: het prenatale kind blijkt sensitiever, reactiever en communicatiever dan ooit werd gedacht. Het blijkt vormen van bewustzijn te hebben, te kunnen leren en over vormen van geheugen te beschikken. Steeds meer wetenschappelijk onderzoek bevestigt dit nieuwe beeld van de "competente foetus" en de "competente baby". Alhoewel deze nieuwe inzichten nog te veel en te vaak worden genegeerd, hebben ze toch belangrijke consequenties. Zo kan een problematische en/of traumatische zwangerschap en/of bevalling, maar dus ook een moeilijke start in de eerste levensjaren tot problemen leiden.

Goede of slechte, prettige of minder prettige ervaringen slaat ons lichaam op als herinneringen in onze cellen. Dit geldt overigens ook voor ervaringen later in ons leven. We noemen dit celherinneringen oftewel lichaamsgeheugen.

Negatieve celherinneringen kunnen leiden tot een blokkade of onbalans. Voordat cellen afsterven, geven ze hun programmering, hun bewustzijn, door aan de volgende cellen die ontstaan. De nieuwe cellen worden dus exacte replica's van de oude cellen, dus met alle (negatieve) herinneringen. De negatieve ervaringen beïnvloeden hoe men zich voelt, gedraagt en denkt.

Als deze programmering doorbroken kan worden is er de mogelijkheid om te "genezen". De kinesiole is een methode waarmee je op eenvoudige wijze kunt ontdekken welke herinneringen zich mogelijk hebben vast gezet in het celgeheugen, om vervolgens deze herinnering te elimineren zodat ons lichaam weer in evenwicht komt.

AS IT IS IN HEAVEN' & ' DE MAAND VAN DE SPIRITUALITEIT



De film 'As It Is In Heaven' (Zweedse titel: Så som i himmel) is een Zweedse film uit 2004 en werd ooit verhaald in een van de Gnostiek-bijeenkomsten. De film had en heeft nog steeds een geweldige impact op mij. Deze film is geregisseerd door Kay Pollak. De muziek werd geschreven door Stefan Nilsson, die hiervoor een nominatie voor beste componist kreeg op het Europese Filmfestival in 2005.

Het verhaal gaat over Daniel Daréus (Michael Nyqvist), een bekende dirigent van middelbare leeftijd, die tijdens zijn drukke carrière een hartaanval krijgt en besluit terug te keren naar zijn christelijke geboortedorp in het noorden van Zweden. Doordat hij onder een artiestennaam terugkeert, herkent daar niemand hem als het veel gepeste jongetje van vroeger: iedereen kent hem als die bekende topdirigent. Hij wordt gevraagd om naar het lokale koor te luisteren, wat hij op een gegeven moment aarzelend en met tegenzin doet.

Hij laat zich overhalen dirigent van het koor te worden en gaat het dorpskoortje leiden. Terwijl Daniel probeert voor iedereen een plek in het koor te laten vinden, maakt zijn komst en zienswijze veel los onder de dorpelingen: jaloezie, liefde en een zoektocht naar waar iedereen echt voor staat. Daniel wordt gedurig geconfronteerd met beelden en herinneringen uit zijn kindertijd en probeert naarstig zijn eigen draai weer te vinden binnen de kleine gemeenschap. Lena, een jong meisje uit het dorp, en Daniel groeien steeds verder naar elkaar toe en worden verliefd.

Regisseur Kay Pollak snijdt allerlei thema's aan in dit melodramatische verhaal. Zo worden onder andere de positie van de kerk en de emancipatie van de vrouw behandeld. Pollak weet deze grote onderwerpen heel persoonlijk te maken. Hij vertaalt ze naar echte mensen die ermee worstelen in hun dagelijks leven. Een ideale manier om de zaken genuanceerd aan te kunnen pakken. Jammer is het dan ook dat tegen het einde alles wel erg dramatisch begint te worden, want juist de subtiele momenten zijn de beste uit de film.

Op 1 november gaat de 'Maand van de Spiritualiteit' van start met een openingsdag in Museum Catharijneconvent te Utrecht. Het thema van de maand is 'Mijn betere ik'. 'Mijn betere ik' sluit aan bij de individuele zoektocht van mensen in spiritualiteit en religie. Het vat het streven van veel moderne spirituelen samen. Tegelijk uit het ook kritiek op het individualisme, want kan ik mijn 'betere ik' wel op het spoor komen zonder de ander?

Nu is er vanwege de grote belangstelling een extra zangworkshop 'As it is in heaven'. Ronald Visser geeft je in deze workshop de gelegenheid om je hart te laten spreken. Door klank! Niet aan iedereen is de meest rechtstreekse jouwvorming van de ziel! Het mooie van klank is dat je niet perse worden nodig hebt. Je voelt simpelweg je verlangen in je hart en geeft daar vervolgens klank aan.

Let op: De zangworkshop 'AS IT IS IN HEAVEN' van 11.00 uur is verplaatst naar: DE WILLIBRODKERK - MINREBROEDERSTRAAT 21 !!

[De Maand van de Spiritualiteit](#) is een initiatief van [omroepvereniging KRO](#), [Uitgeverij Ten Have](#) en [Dagblad Trouw](#).