

Nieuwsbrief



Gerard Annink

Natuurgeneeskundig
therapeut

Innerlijke muur

Gedurende ons leven schermen we ons af voor de ervaringen die we willen vergeten. Al vroeg in onze jeugd beginnen we die muren te bouwen en we gaan er ons hele leven mee door. Deze ommuurde stukjes zijn blokkades in ons energieveld. Deze stukjes heb je afgescheiden van jezelf. Ze zijn vergeten. Als je je deze stukjes "her-innert" en ze toelaat, kom je weer terug tot leven.

Een voorbeeld van een innerlijke muur is de "hogedruk"-blokkade die gevoelens onderdrukt. Deze bevat als een vulkaan een hele hoop woede. Als deze

blokkade lang genoeg duurt, kunnen er ziekten of kwalen uit voortkomen, zoals bijvoorbeeld vochtophoping, hartproblemen en/of hoge bloeddruk. De woede kan bijvoorbeeld zijn ontstaan omdat je je in je jeugd niet serieus genomen voelde door je vader. Wat je ook deed, het was niet goed genoeg. Dit gevoel werd een overtuiging: wat ik ook doe, ik doe het nooit goed! Vanuit deze overtuiging ga je ook om met je partner, kinderen, huisdier en collega's. Wanneer je partner bijvoorbeeld een opmerking maakt over de manier waarop jij het huis hebt schoongemaakt, voel je je aangevallen. Jouw vader zei immers ook altijd dat je het niet goed deed. Je wordt boos op je partner, maar deze boosheid is eigenlijk tegen je vader gericht. Eigenlijk zie je je vader in de mensen om je heen. Maar dit gevoel is ontstaan toen je kind was. Is dit gevoel nog reëel nu je volwassen bent? Is het reëel om er van uit te gaan dat je nooit iets goed doet? Het gekwetste kind dat in je zit, kun je zelf genezen. Allereerst door onder ogen te zien dat je

Nieuwsbrief 3

november 2012



je gekwetst voelt en daar verdrietig om bent. Je bedoelde het als kind zo goed! Feitelijk vroeg je je vader om liefde. Door deze bewuste aandacht en het verdriet te uiten, breek je de innerlijke muur af en daarmee de blokkade. Met het opheffen van de blokkade kan de energie weer vrijelijk stromen.

Een andere innerlijke muur is het "pantser". Allerlei gevoelens houd je tegen door ze te bevriezen. Naar buiten toe heb je er baat bij om een goed gestructureerd leven op te bouwen. Op het persoonlijke vlak is het leven niet bevredigend omdat je met behulp van het pantser alle gevoelens weet uit te schakelen. Wellicht hanteer je dit mechanisme nadat je met een hele nare ervaring werd geconfronteerd. Die wil je liever niet weer voelen. Dit veroorzaakt een verhoogde spanning in het lichaam wat bijvoorbeeld kan leiden tot hartproblemen en overspanning. Je hebt door

www.detaalvanhetlichaam.nl

het pantser geen contact meer met je lichaam en negeert de signalen. De pijn die je voelt is geen straf maar een oproep om je verborgen verdriet tot je bewustzijn door te laten dringen. Er is moed voor nodig om je pijn toe te geven en je duisternis aan het licht te brengen. Maar zo wordt je weer "heel".

Bij de blokkade "energie-uitputting" snijd je mogelijk jouw ledematen af door de energie er niet meer doorheen te laten stromen. Het gevolg is dat die ledematen zwak

gelegen pijn te vermijden. Die pijn is mogelijk het niet in staat zijn om op eigen benen te staan of het gevoel in het leven gefaald te hebben. Door de energie niet door je ledematen te laten lopen zul je niet de kracht of het gevoel op kunnen brengen om op bepaalde gebeurtenissen in jouw omgeving in te gaan. De reden waarom je er niet op in wil gaan stamt mogelijk uit je jeugd. Toen je een keer iets wilde pakken, kreeg je een pak slaag. Je trok toen de conclusie dat je je beter terug

Wat hebben deze voorbeelden, die ik in mijn eigen leven en praktijk tegenkom, nu met natuurgeneeskunde te maken?

Blokkades kunnen uiteindelijk tot (lichamelijke) klachten leiden. Deze klacht is een oproep van je ziel om je bewust te worden van je oordelen (ik ben minder dan een ander), je angsten (ik durf geen contact te maken), je afhankelijkheid (als hij niet gaat, ga ik ook niet) en jezelf vernietigende gedachten (het is mijn schuld, ik ben een nul). Wie de moed heeft om het masker af te nemen en de pijn onder ogen te zien, komt weer bij zichzelf. Bij dit helingsproces wil ik je graag ondersteunen.

Onze grootste angst is niet dat we ontoereikend zijn. Onze grootste angst is dat we onmeetbaar krachtig zijn. Het is ons licht, niet onze duisternis waar we het meest bang voor zijn. We vragen ons af: Wie ben ik dat ik briljant, prachtig, talentvol, fantastisch zou zijn. Wie ben je eigenlijk om dat niet te zijn. Je bent een kind van God. Jezelf klein voordoen dient de wereld niet. Er is niets verlichtend aan om te krimpen opdat andere mensen zich niet onzeker zullen voelen in je buurt. We zijn bedoeld om te stralen zoals kinderen doen. We zijn geboren om de glans van God te manifesteren die in ons is. Het zit niet in sommigen van ons; het zit in iedereen. En als we ons eigen licht laten schijnen, geven wij onbewust anderen toestemming om hetzelfde te doen. Wanneer wij bevrijd zijn van onze angst, bevrijdt onze aanwezigheid automatisch anderen.

Nelson Mandela

worden. Je gebruikt je armen of benen steeds minder om gevoelens van zwakte en ook de daarmee verbonden dieper

kon trekken. Deze blokkade kan resulteren in problemen met de gewrichten.



Gerard Annink
natuurgeneeskundig
therapeut
Kalandersstraat 24
7621 TA Borne
(06) 506 528 16
www.detaalvanhetlichaam.nl
info@detaalvanhetlichaam.nl