

HOE LOOPT HET IN JE LEVEN?

Massage van een acupresuur-/reflexpunt kan bij de cliënt een pijngewaarwording veroorzaken. Pijn hoort bij het vuurelement uit de wet van de vijf elementen. Vuur loutert en reinigt, het 'brandt' schoon. Pijn doet hetzelfde. Pijn tijdens een massage op een acupresuurpunt betekent dan ook dat er energetisch iets wordt schoongemaakt en gelouterd. De aanwezige stress wordt opgeruimd. Aan de Gaitspunten zijn emoties verbonden voor zowel de controlekant als de emotionele kant van het lichaam. Interpretatie hiervan kan helderheid geven over hoe het op dit moment loopt in je leven. Onderstaande gegevens zijn gebaseerd op ervaringen in de praktijk.

Bij de massage van een acupresuurpunt kan de pijn al direct bij de eerste aanraking aanwezig zijn of pas opkomen na enige seconden. Als de pijn direct aanwezig is duidt dit op een stressvolle situatie in het hier en nu van de betreffende meridiaan, van het bijbehorende orgaan en/of de bijbehorende emotie. Als de pijn na enkele seconden opkomt wijst dit op stress uit een recent of verder weg gelegen verleden. Deze pijn is niet 'erg', in de zin van een alarmsignaal van het lichaam,

zoals bijvoorbeeld bij een ontsteking. Deze pijn loutert en zuivert, maakt schoon en ruimt op. Het betekent dat de cliënt toe is aan een (grote) schoonmaak. Soms gloeit de pijn nog na. Dan is er sprake van 'nablussen'. Het lichaam is dan nog aan het werk met de inganggezette reiniging. In de plaats van pijn kan zich ook een gevoel van warmte manifesteren, of een 'vreemd of irritant' gevoel. Vaak met hetzelfde verloop als bij de hierboven omschreven pijn.

Drs. Henk B. Hekstra
Gezondheidspsycholoog, Kinesioloog, Ams

PIJN BIJ MASSAGE VAN ACUPRES- SUURPUNTEN, IN HET BIJZONDER VAN DE GAITSPUNTEN

HOE LOOPT HET IN JE LEVEN?

Vaak zie je dat de pijn in het begin vrij heftig is of aanzwelt om na enkele seconden (5-25) weer af te nemen en weg te zakken, of ruimer te worden, zoals cliënten dat verwoorden, of zich te verspreiden als rimpels in een vijver. Ook kan het gebeuren dat de pijn afwisselend afneemt en dan weer toeneemt. De pijn gaat 'schommelen'. Dit schommelen kan een tijdje duren. Het lichaam zoekt dan als het ware stukje bij beetje energetische 'rommel' op die met een pijngewaarwording wordt opgeruimd. Soms gaat de pijn niet weg of wordt alleen maar heftiger. Dit betekent dat de energetische 'rommel' niet in één keer kan worden opgeruimd en dat er iets overblijft voor een volgende behandeling. Je vraagt de cliënt om aan te geven wanneer het genoeg is.

Het Centeringssysteem

De Gaits zijn een onderdeel van het Centeringssysteem, naast het Hyoid en de Cloacals.

Centering wil zeggen: je bent in je centrum en je kunt de dingen rustig op je af laten komen en reageren met een reële, passende reactie. Je staat stevig op je benen, in het hier en nu. Je bent op een goede manier aanwezig, met een passende aandacht voor de mensen en de omgeving. Het centrum is gesitueerd in de HARA, de plek direct onder de navel. Je test Centering door iemand een tikje tegen de schouder te geven. Wanneer de indicatiespier dan zwak test is er sprake van niet in je centrum zitten. Vervolgens zoek je uit of je te maken hebt met een onbalans op het Hyoid, de Gaits of de Cloacals. In dit artikel gaan we alleen in op de betekenis van de pijnsignalen gekoppeld aan emoties van de Gaitsmassagepunten. De Behandeling van het Hyoid en de Cloacals komt hier niet aan de orde. Na de behandeling geef je weer het tikje tegen de schouder en de indicatiespier zal nu niet veranderen. De cliënt kan letterlijk en figuurlijk weer tegen een stootje en dat is een fijn gevoel. Je ankert hiermee het resultaat: de aan de orde gekomen zaken zijn weer schoon, goed en in balans gezet. De cliënt is weer in zijn centrum en kan de dingen rustig en reëel op zich af laten komen. Dat geeft een opgelucht gevoel van 'baas in eigen leven'. Je benen weten waar ze moeten gaan en de handen weten weer wat ze moeten doen.

Door Centering op te nemen in de voortesten kun je bouwstenen aanbrengen voor de verdere doelstelling van de behandeling. De ervaring leert dat dit zeer effec-

tief kan zijn. Eigenlijk mag Centering in geen enkele behandeling ontbreken.

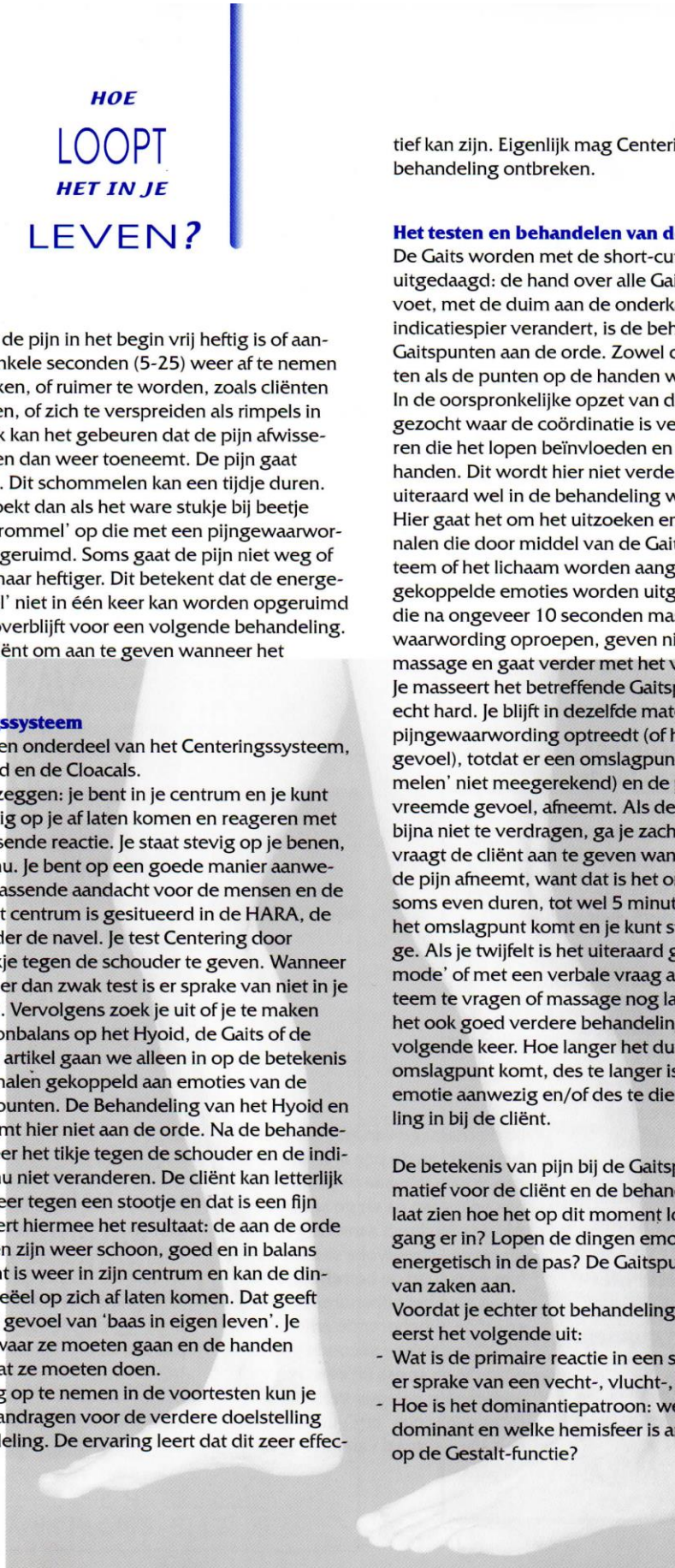
Het testen en behandelen van de Gaitspunten

De Gaits worden met de short-cut of de verkorte test uitgedaagd: de hand over alle Gaitspunten van een voet, met de duim aan de onderkant op Nier 1. Als de indicatiespier verandert, is de behandeling van alle Gaitspunten aan de orde. Zowel de punten op de voeten als de punten op de handen worden gemasseerd. In de oorspronkelijke opzet van de Gaits test wordt uitgezocht waar de coördinatie is verstoord van de spieren die het lopen beïnvloeden en het gebruik van de handen. Dit wordt hier niet verder uitgewerkt maar kan uiteraard wel in de behandeling worden meegenomen. Hier gaat het om het uitzoeken en behandelen van signalen die door middel van de Gaitspunten door het systeem of het lichaam worden aangegeven. De hieraan gekoppelde emoties worden uitgewerkt. Gaitspunten die na ongeveer 10 seconden massage geen pijngewaarwording oproepen, geven niets aan. Je stopt de massage en gaat verder met het volgende Gaitspunt. Je masseert het betreffende Gaitspunt stevig, maar niet echt hard. Je blijft in dezelfde mate masseren als er een pijngewaarwording optreedt (of het warme of vreemde gevoel), totdat er een omslagpunt komt (het 'schommelen' niet meegerekend) en de pijn, het warme of vreemde gevoel, afneemt. Als de pijn erg hevig is en bijna niet te verdragen, ga je zachter masseren. Je vraagt de cliënt aan te geven wanneer deze merkt dat de pijn afneemt, want dat is het omslagpunt. Het kan soms even duren, tot wel 5 minuten of langer, voordat het omslagpunt komt en je kunt stoppen met de massage. Als je twijfelt is het uiteraard goed met de 'More-mode' of met een verbale vraag aan het lichaam/systeem te vragen of massage nog langer nodig is. Soms is het ook goed verdere behandeling te bewaren voor de volgende keer. Hoe langer het duurt voordat het omslagpunt komt, des te langer is de onbalans in de emotie aanwezig en/of des te dieper grijpt de behandeling in bij de cliënt.

De betekenis van pijn bij de Gaitspunten is zeer informatief voor de cliënt en de behandelaar omdat deze laat zien hoe het op dit moment loopt in je leven. Zit de gang er in? Lopen de dingen emotioneel, lichamelijk en energetisch in de pas? De Gaitspunten geven de stand van zaken aan.

Voordat je echter tot behandeling overgaat zoek je eerst het volgende uit:

- Wat is de primaire reactie in een stressvolle situatie? Is er sprake van een vecht-, vlucht-, of freeze-reactie?
- Hoe is het dominantiepatroon: welke hersenhelft is dominant en welke hemisfeer is analytisch of ingesteld op de Gestalt-functie?



De vecht-vlucht-freeze-reactie

De vecht-vlucht-reacties test je door hard te drukken op het opgeheven linkerbeen en tegelijkertijd op de rechterarm en omgekeerd op het rechterbeen en de linkerarm. De cliënt geeft een harde tegendruk. Wat sterk blijft geeft aan. Sterke armen staan voor een vecht-reactie en sterke benen voor een vlucht-reactie. Zijn beide combinaties zwak dan is er sprake van een freeze-reactie (complete onmacht). Neig je tot vluchtgedrag dan kun je de dingen niet rustig op je af laten komen en loop je weg uit de situatie. Of je trekt je terug om de confrontatie niet te hoeven aangaan. Het is ook mogelijk dat je dichtklapt of je schiet in zielig-doen als een slachtoffer van mensen en/of omstandigheden. Neig je tot vechtgedrag dan kun je de dingen niet rustig op je af laten komen omdat je te snel gedachten hebt als "Wat is er nu weer? Moeten ze mij weer hebben, nou ik lust ze rauw!". Je reageert al op een geïrriteerde of vijandige manier voordat je even hebt bekeken wat er nu eigenlijk aan de hand is. Je gaat op voorhand al in de verdediging. De freeze-reactie uit zich bij het testen in zowel zwakke armen als benen. De freeze-reactie duidt op overleven: noch vluchten, noch vechten, maar stil of verlamd afwachten wat er verder gebeurt, met een gevoel van grote gespannenheid. De vecht-vlucht-reactie kan zich ook gecombineerd voordoen. Dan test bijvoorbeeld de ene arm/been-combinatie sterk en de andere zwak. Na de behandeling komt het testen van de vecht-vlucht-freeze-reactie terug. Je drukt weer hard op de rechterarm en het linkerbeen en daarna op de linkerarm met het rechterbeen. Meestal valt dan duidelijk op dat het energieniveau veel hoger is dan bij de eerste test van de vecht-vlucht-freeze-reactie en er is eenzelfde kracht in de armen als in de benen. De energievoorziening van de bovenkant is gelijk aan die van de onderkant. Dit

geeft aan dat de energetische balans weer is hersteld. Zelfs bij jonge kinderen test dit vaak ijzersterk, tot blijde verrassing van het kind.

Enkele aspecten van het dominantiepatroon

Voor een juiste interpretatie van de pijnpunten die je bij de behandeling van de Gaitspunten tegenkomt is het nodig eerst het dominantiepatroon uit te zoeken: voor wat betreft de dominante hersenhelft en de kant waar respectievelijk het Gestaltbrein en het analytische brein zijn ondergebracht. Je doet dit door de hersenhelften uit te dagen (twee vingers op de linker/rechterhersenhelft): de dominante hersenhelft test sterk. Laat de cliënt vervolgens hardop tellen (een analytische activiteit): de kant die sterk test is het analytische brein. Dan laat je de cliënt op een vlakke toon neurien en de hersenhelft die nu sterk test is het Gestaltbrein. Het analytische brein is gericht op controle en beheersing. De tegenoverliggende lichaamsheft is dat ook. Pijn aan deze kant betekent over het algemeen dan ook dat de cliënt moeite heeft met het beheersen en onder controle krijgen en houden van bepaalde zaken. Hij doet daartoe verwoede pogingen, soms op het krampachtige af. Het Gestaltbrein is gekoppeld aan het voelen, de

emoties, en geeft aan hoe iets voelt of binnenkomt of uitgezonden wordt, vaak niet gecontroleerd of onbeheerst. Pijn aan de gevoelskant geeft aan wat de emotionele reactie is in stressvolle situaties, en is vooral gerelateerd aan zich erkend of juist miskend voelen. Bij de ene cliënt laat de controlekant veel meer pijngewaarwordingen zien en bij de andere cliënt is dit de gevoelskant.

Over het algemeen is er dan sprake van respectievelijk angst voor controleverlies (pijnpunten aan de controlekant van het lichaam) of zich miskend voelen (pijnpunten aan de gevoelskant van het lichaam).

Hoe nu verder?

Alleen als een Gaitspunt 'aangeeft', dat wil zeggen dat massage van een punt direct of even later een pijngewaarwording oproept, dan worden de hieronder per Gaitspunt aangegeven emoties aan de orde gesteld. De Gaitspunten die geen pijngewaarwording oproepen worden niet aan de orde gesteld. Je stelt de emotie die is gekoppeld aan het betreffende pijnpunt aan de orde en eventueel licht je deze toe. Je vraagt de cliënt of hij/zij deze emotie kan plaatsen of herkennen en zo ja, in welke levenssituatie: thuis, werk, in het omgaan met partner, kinderen, collega's, enzovoort.

De betekenis van pijn bij de
Gaitspunten is zeer informatief omdat
deze laat zien hoe het op dit moment
loopt in je leven.
Zit de gang er in?
Lopen de dingen emotioneel,
lichamelijk en energetisch in de pas?

Wanneer je cliënt een kind is moet je soms even zoeken naar een nadere toelichting of plaatsbepaling, of een voorbeeld geven. De ouders kunnen hier uiteraard ook bij betrokken worden.

In bijgaande tabel wordt de betekenis van de pijnge-
waarwording aangegeven voor zowel de op controle
gerichte als de op gevoelens gerichte Gaitspunten op
de rechter/linkervoet en -hand. Het is niet de bedoeling
hier een uitputtende of vaststaande lijst van emoties te
geven. Deze lijst komt voort uit praktijkervaringen en
zou onmiddellijk door een andere kunnen worden ver-
vangen. De lijst is bedoeld als ervaringsuitwisseling.
Andere varianten zijn uiteraard altijd mogelijk. De
behandeling is erop gericht de cliënt op een vriendelij-
ke en behulpzame manier inzicht te geven in de eigen
levenssituatie en de daaraan gekoppelde emoties. Het
is niet aan de behandelaar een oordeel te hebben over
de ingrediënten van het leven of de emoties van de
cliënt. Het enige wat je doet is spiegelen en de cliënt de
ruimte laten om datgene te herkennen wat hij of zij wil
zien en erkennen. Dat is meer dan voldoende. Soms is
het nodig naar een heel andere beschrijving of benoe-
ming van emoties bij het massagepunt te zoeken dan in
het schema staat aangegeven. Het is de ervaring die je

leert dit met genoeg samen met de cliënt te doen en
de tijd ervoor te nemen.

Samenvatting van de testprocedure

- Check de basisbalans (indicatiespier, reversal, swit-
ching, ogen, oren, hydratatie).
- Test Centering; alleen als Gaits (verkorte test) aan de
orde komt ga je verder met deze procedure.
- Test vlucht-vecht-freeze-reactie.
- Test onderdelen dominantiepatroon.
- Masseer alle Gaitspunten en ga in op de punten die een
pijnge-
waarwording oproepen.
- Masseer tot je een duidelijk omslagpunt in de pijnge-
waarwording krijgt, dan kun je stoppen met masseren
van dat punt. Als de pijn lang aanhoudt, vraag dan de
cliënt wanneer hij/zij denkt dat het genoeg is.
- Als je alle punten gehad hebt, test je de vlucht-vecht-
reactie opnieuw.
- Test Centering. Geen indicatieverandering, dan is daar-
mee het effect geankerd. Wel een indicatieverandering,
navragen met de 'More-mode' wat er verder moet
worden gedaan.

Literatuur:

Levensenergie van John Diamond, Ankh-Hermes bv, Deventer 1989
Zicht op Leefblind van Coby Schasfoort-Spanbroek en Jeroen van
Hasselt, Hof van Axen Publishing, 1996.

SLEUTELBEGRIJP	Controle – controleverlies	Erkend – miskend
MILT 3 (geloof en vertrouwen in de toe- komst; je veilig voelen)	- Alles onder controle hebben, zonder er genoeg aan te beleven. - Onvoldoende contact maken met de 'zoete' dingen in het leven, omdat er teveel plichtsgevoel is. - Teveel moeten/discipline	- Heimwee naar de goede oude tijd of je jeugd. - Je onveilig voelen. - Angst voor de toekomst. - Je slachtoffer voelen van mensen en omstandigheden. - Neiging tot snoepen ter compensatie; omdat de krenten uit de pap zijn in je leven.
LEVER 3 (je gelukkig en opgewekt voelen)	- Boos over tegenwerking van mensen en omstandigheden. - Boos omdat de dingen niet gaan zoals jij wilt	- Boos over wat het leven je aandoet. - Je ongelukkig voelen. - Gevoel alleen maar pech te hebben. - Alles is vreugdeloos.
MAAG 44 (verzadigd, tevreden, rustig)	- Piekeren over controleverlies. - Zaken niet los kunnen laten. - Malende gedachten. - De grip op zaken kwijtraken. - Je niet uiten over wat je zwaar op de maag ligt.	- Dingen liggen je zwaar op de maag (buikpijn). - Het vertrouwen ontbreekt. - Ontevreden. - Onrustig; niet weten waar je het zoeken moet. - Verbittering. - Hebzucht. - Vraatzucht. - Afschuw, walging.

GALBLAAS 43 (met liefde verlangen naar...; kunnen kiezen)	- Irritaties en ergernissen omdat mensen en omstandigheden anders reageren dan jij wenst. - Je bent gauw prikkelbaar en je kunt het niet over je kant laten gaan. - Geen keuzes kunnen maken.	- Gauw op je teentjes getrapt. - Ergernissen en irritaties die een gevoel van onmacht geven (zuchten en/of die veelzeggende blik).
BLAAS 65 (innerlijk weten)	- Je verliest de grip op jezelf en doet verwoede pogingen jezelf weer onder controle te krijgen. - De dingen glippen je uit de vingers en je doet krampachtige pogingen dit te voorkomen.	- Je bent je innerlijk richtingsgevoel kwijt. - Je weet niet meer wie je bent en waar je heen moet in je leven.
NIER 1 (zelfvertrouwen, genieten)	- Bang voor het uit de hand lopen van zaken. - Angst voor controleverlies. - Bang om fouten te maken	- Angst (onbepaald). - Je ergens bang voor voelen. - Seksuele onzekerheid
LONG 10 (verdraagzaamheid.)	- Je stem verheffen of schreeuwen wanneer je denkt dat het niet gaat zoals jij wilt dat het gaat. - Eigenwijs; hooghartig; autoritair; minachtend. - Jezelf gevangen zetten.	- Het gevoel hebben dat er niet naar je geluisterd wordt; je wordt niet gehoord; men ziet je niet staan. - Eigenwijs/hooghartig doen om onzekerheid te verbergen. - Onredelijk, onverdraagzaam.
DIKKE DARM 4 (gevoel van eigenwaarde; iets tot stand kunnen brengen; vormgeving)	- Controle niet los kunnen laten. - Niet kunnen delegeren. - De dingen hebben jou in plaats van andersom. (dwanghandelingen). - Gierig; bezitterig. - Geen vorm kunnen geven aan dingen.	- Je kunt dingen moeilijk loslaten of overgeven. - Malende gedachten; discussies in gedachten; een babbelbox in je hoofd. - Geen macht hebben over je eigen leven.
DRIEVERWARMER 3 (hoopvol, opgewekt, onbezorgd.)	- Je voelt spanning in je lijf. - Je lijf komt met vreemde onvoorspelbare reacties. - Je dreigt de hoop te verliezen en vecht hier tegen. - Taken en verantwoordelijkheden zijn een loden last.	- Je bent de wanhoop nabij. - Je voelt je niet thuis in je lichaam. - Depressiviteit. - Verdriet. - Neerslachtigheid. - Vereenzaming
DUNNE DARM 3 (plezier, vreugde, goed opnemen en leren)	- Je leert niet van je fouten. - Je levenslessen niet willen leren. - Je zit teveel vast in vreugdeloze routine, als een robot.	- Je beleeft geen plezier meer aan de dagelijkse (kleine) dingen. - Je leert niet met plezier; je kunt niets opnemen.
HART 8 (liefde en vergeving)	- Je bent wraakzuchtig uit woede. - Je verhardt je. - Je bent koud en kil naar anderen.	- Je komt liefde tekort in het ontvangen en geven. - Je bent niet vergevingsgezind.
KRINGLOOP 8 (gul, onbaatzuchtig, edelmoedig, afzien van het verleden.)	- Je bent gespannen. - Bekrompen, benepen. - Egoïstisch. - Koppigheid.	- Je hebt behoefte aan geborgenheid. - Je kunt je niet ontspannen. - Je beleeft geen plezier aan seksualiteit. - Berouw. - Jaloezie.