

Eén geheel – geheel één

Gebaseerd op de natuurgeneeswijze van de Engels arts Dr. Bach (1886-1936) ontwikkel ik sinds 1996, tezamen met kinderen, de Berenholremedies: energieën uit de Natuur, opgenomen in water. De Berenholremedies helpen het leven in ons te bevrijden, leven dat vastzit in onverwerkte emoties, levensremmende gedachten, ongezonde verstrengeling van energieën, braakliggende talenten...

Berenholremedies herinneren ons aan kwaliteiten die nog eigen zijn aan jonge kinderen zoals 'oer'spronkelijkheid, oerkracht, echtheid, levensvreugde, spontaniteit. Gedurende jarenlang onderzoek in de Natuur heb ik via de Berenholremedies aan den lijve ervaren hoe onlosmakelijk lichaam, ziel en geest met elkaar verweven zijn.

Adelaarsvaren

Een voorbeeld: de oerplant 'Adelaarsvaren' heeft me veel inzichten gegeven over de nauwe samenhang tussen lichaams- en levenshouding. Als we ons in onze prille tijd op aarde niet gedragen voelen, missen we de natuurlijke basis voor het ontwikkelen van innerlijke steun. Wij leren dan onszelf staande te houden door extra spierspanning. Wij gaan ons overdreven inspannen, zelfs tot aan overspannenheid en rugklachten toe. Als tegenreactie zakken we in elkaar als een pudding, laten ons hangen, komen terecht in een houding van 'Geen zin', 'Null Bock'. Organen en oerlevenskracht komen in verdrukking. Onbewust gaan we op zoek naar steun, we hangen op de ander of worden vaak ongemerkt afhankelijk van bijvoorbeeld alcohol, werk, snoep, drugs en drukte, internet.

De Adelaarsvaren laat ons alsnog ervaren dat we gedragen zijn. Hierdoor kunnen we geleidelijk aan onnodige spierspanning loslaten en natuurlijke, innerlijke steun gaan ontwikkelen. We komen dan weer in verbinding met dierlijke oerkrachten evenals de ongelofelijke lichtheid van het bestaan.

Als we leren onszelf en letterlijk ons eigen lichaamskruis actief te dragen scheppen we de basis om de verantwoordelijkheid te dragen die inherent is aan ons leven.

Proces

Dat dit een proces is spreekt voor zich, een proces dat onze actieve inzet vraagt en ons uitdaagt om letterlijk en figuurlijk anders in het leven te gaan staan. Als we hierin slagen, dan hoeven onze kinderen onze lasten niet meer te dragen. We kunnen dan juist onze kinderen de steun bieden die ze nodig hebben om zich natuurlijk te ontplooiën. Ik ben dankbaar dat inmiddels steeds meer kinderen, juist via hun ouders, baat hebben bij de Berenholremedies, vaak gebruikt in combinatie met methode fluisterkind® (zie www.fluisterkind.nl) en danstherapie.