

*Nieuwsflits*



Praktijk Open Hart  
Natuurlijk gezond

JAN  
2024

PAGINA 2

AL ONZE ERVARINGEN WORDEN  
OPGESLAGEN IN ONS LICHAAM

---

PAGINA 5

VAKENTIJSACTIE

---

PAGINA 3

DE TAAL VAN HUIDKLACHTEN

---

# Al onze ervaringen worden opgeslagen in ons lichaam

Ons lichaam heeft alles meegemaakt wat wij hebben meegemaakt. Op de massagetafel raak je veel meer dan alleen de huid of de spieren aan. Je raakt een heel leven aan, een hele geschiedenis, en zelfs ook voorouderlijnen. Onder jouw handen kunnen blokkades/pijnen/moeiten herkend, gevoeld en boven water komen. Dat is echt zo speciaal aan ons werk. Het maakt ons werk heilig en volledig dienstbaar. Aan je medemens in nood, in pijn, in groei, in bewustwording.

Al onze menselijke emoties en gevoelens hebben een rechtmatige plek op het landschap van ons lichaam. Ze mogen er allemaal zijn. De mooie en de minder mooie. De stabiele en de heftige.



In emotioneel lichaamswerk gaat het om de kracht van de raakbaarheid, om raakbaar te kunnen en durven zijn. Als je bij je eigen verdriet kunt zijn, kunt je ook bij de tranen van een ander zijn, zonder die te willen stoppen of te drogen. Als je bij je eigen boosheid durft te zijn, kun je ook de woede van een ander horen en aanschouwen, zonder dat je die probeert te veranderen. Zó leert onze ziel, zo uit zich ons hart. Als emoties worden herkend, kunnen ze meteen worden verwerkt en kunnen ze transformeren tot innerlijke kwaliteiten. Op het moment dat we emoties onderdrukken, wegstoppen, niet herkennen of ontkennen, zal het als een zichtbare tekening op het landschap van ons lichaam haar sporen achterlaten. Die sporen zijn een herinnering dat lichaam, ziel en geest even niet met elkaar verbonden waren. Die sporen maken jou tevens tot de unieke mens die jij bent. Die sporen fungeren tot slot als een landkaart, een bewegwijzering, en tonen ons de weg terug naar balans, gezondheid en harmonie.

Al deze patronen laten zich aflezen in ons lichaam. Ons lichaam en onze huid zijn het landschap van onze geest en onze ziel. Dat wat binnen in ons leeft, wordt zichtbaar gemaakt, zowel in ons lichaam als op onze huid.

# De taal van huidklachten

- Eczeem en huiduitslag, maar ook ziekten als mazelen, waterpokken en rode hond duiden op scheidingsconflicten, dus gescheiden worden van iemand of gescheiden willen worden van iets of iemand. Bijvoorbeeld een baby die naar de crèche wordt gebracht en dan eczeem ontwikkelt.
- Scrub je huid voor het douchen 's ochtends met een sisal handschoen. Maak zachte ronddraaiende bewegingen richting het hart;
- Gebruik het liefst huidverzorgingsproducten op natuurlijke basis.

<b>Huiduitslag</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je voelt je onzeker, kwetsbaar?</li><li>• Heb je een afkeer van jezelf?</li><li>• Gevoelens van onvermogen en tekortschieten?</li><li>• Problemen met je identiteit?</li></ul>
<b>Huidkanker</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verpletterende emotionele ballast?</li><li>• Jezelf angstig afvragen: zie ik er goed uit, voldoe ik?</li><li>• Laat je je leven door anderen?</li><li>• Angst voor oordeel en kritiek?</li></ul>
<b>Huidontsteking</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Onderdrukte boosheid die een uitweg zoekt?</li><li>• Zit er iemand op je huid?</li></ul>

## Gevoelens

Gevoelens die onderdrukt worden, zoals ingehouden boosheid/woede en verdriet, kan veel schade aanbrengen aan je cardiovasculaire systeem. Het goede nieuws is, dat volledige emotionele expressie je bevrijdt, en je cardiovasculaire systeem prachtig ondersteunt.

De meeste lichamelijke klachten (ziekten, pijnen, ontstekingen, enz.) zijn dikwijls uitlopers van niet gevoelde, emotionele pijn. Wat we niet durven te voelen, heeft de neiging zich zodanig te kristalliseren of te verharden dat we er niet meer omheen kunnen kijken. Wat we dan ziekte noemen is in de meeste gevallen slechts verharde energie die te lange tijd geen aandacht heeft gekregen.

**Ons lichaam kan aan de noodrem trekken** en een klachtenpatroon creëren om ons als het ware te motiveren bij onszelf stil te staan. Als we de spanning steeds verder opvoeren, dan knijpen we als het ware steeds meer de energiekanalen af, waardoor er minder levenskracht de cellen kan bereiken. Er ontstaat een spanningssituatie die schreeuwt om een ventiel om te kunnen ontsnappen.

**Uitlaatkleppen zijn:**

- Ontspanning
- Praten over emoties en dat wat je bezighoudt
- Lichaamswerk zoals yoga, massage, beweging, qigong etc
- Vergevingsrituelen

Geven we ons lichaam geen uitlaatklep, dan wordt de druk onderhuids opgevoerd. Gevoelige lichaamsorganen zullen dan het eerst reageren op deze overdruk.

**Gouden tip: let op je woordkeuze.**

Hoe je je ook voelt, het zijn slechts gevoelens. We zijn zo gewend ons te identificeren met emoties, zodat we letterlijk zeggen: "Ik *ben* boos/verdrietig/depressief etc" en niet "ik *voel* me zus en zo". Door je emoties te zien als iets wat je bent, zet je ze vast in je lichaam. Besef dat emoties niet *zijn* wie je bent. Een emotie zegt niks over jouw persoonlijkheid. Je *ervaart* hem alleen. En dat je hem ervaart, betekent ook dat je hem los kunt laten.



**Klik hieronder om een video te bekijken:**

[Meridiaanpunten voor mentale zelfzorg](#)

# GRAAG JE AANDACHT

## Afzeggen en No-show

Een afspraak afzeggen kan altijd, ook op de dag zelf, bij calamiteiten of ziekte. Een vergeten afspraak, en dus een no-show bereken ik door voor de helft van het consultbedrag.

## Nieuwe tarieven 2024

Met ingang van 1 januari heb ik de tarieven met € 2,- verhoogd.

### \*Online agenda\*

Het Gobooky systeem waar ik 't in de vorige nieuwsbrief over had, bleek toch niet helemaal geschikt voor een praktijk die valt onder medische regels. Ik zoek dit voorjaar naar een ander systeem, Komt goed! 😊

## ValentijnsActie

Speciaal voor jou en jouw Valentijn: geef hem of haar een duomassage-bon bij ons cadeau! Samen zen, gelijktijdig gemasseerd, door Petra en Petra.

Normale prijs € 55,-, pp, nu € 50,- pp met heerlijke Lovechock Chocola erbij in leuk tasje.

Bijna niets heerlijkers dan dat. 😊

Stuur me even een appje als je interesse hebt. De bon is het hele jaar geldig.

## Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

Praktijk Open Hart  
De Stuwijk 1  
7772 AW Hardenberg  
06 23 557609  
info@openhart.nl  
www.openhart.nl

