

INHOUD

INLEIDING

Wat is en hoe werkt energetische geneeskunde?	1
Wat zijn de voordelen van energetisch genezen?	5
Voor wie is energetische geneeskunde zinvol?	6
Kan iedereen energetisch genezen?	7
Wat energetische geneeskunde is en wat niet	8
Hoe begin ik?	9
Hoe gebruik ik dit boekje?	10
Meridianen, acupressuurpunten, chakra's en de aura	11

Energetische oefeningen voor veelvoorkomende kwalen

Stresspunten van de arnaanhechting <i>Immuunsysteem</i>	16
Het Keltisch weefpatroon <i>Aura versterken</i>	17

Hemel en aarde verbinden <i>Slapeloosheid</i>	20
Cooks inhaken <i>Onzekerheid</i>	22
Kruinstreek <i>Hoofdpijn</i>	24
Venijn uitdrijven <i>Woede</i>	26
Angst wegkloppen <i>Angst</i>	28
Vier geheugenpompen <i>Geheugenverlies</i>	30
Loopreflexpunten <i>Vermoeidheid</i>	34
De hemel stroomt binnen <i>Eenzaamheid, wanhoop</i>	36
Iemands stresspunten vasthouden <i>Depressie, zwaarmoedigheid</i>	38
Je eigen (neurovasculaire) stresspunten vasthouden <i>Overweldigd worden</i>	40
Homolaterale en kruiselingse patronen instellen <i>Healing</i>	42
Inhaken <i>Paniek</i>	44
Een vriend of vriendin inhaken <i>Coördinatie</i>	46
Wervelkolomspoeling <i>Immuunsysteem</i>	48
Vuur omlaaghalen <i>Bloeddruk</i>	50
Vreugde inkloppen <i>Blijdschap versterken</i>	52
Drievoudigeverwarmer-smoothie <i>Mentale spanning, opvliegers</i>	54
Wayne Cook-houding <i>Helder denken</i>	56
Dichtritsen <i>Bescherming</i>	58

Dagelijkse energiebehandeling van vijf minuten

Wat is de dagelijkse energiebehandeling en hoe werkt die? 63

De oefeningen van de dagelijkse energiebehandeling 65

Meer informatie 73

Over de auteurs 75

Modellen 78

Register 79

INLEIDING

Je kunt meer invloed uitoefenen op je gezondheid dan je nu doet! Donna Edens *Energieboekje* is een eenvoudige en prettig leesbare handleiding, gebaseerd op vierendertig jaar praktijkervaring. Je kunt dit boekje iedere dag gebruiken. Op iedere bladzijde staat een oefening die je kan helpen alerter en helderder van geest te zijn, waardoor je je gelukkiger, vitaler en gezonder gaat voelen.

Wat is en hoe werkt energetische geneeskunde?

De beroemde formule $E = mc^2$ van Albert Einstein komt eigenlijk neer op het volgende: *er bestaat alleen energie*. Er is *stromende energie* (die wij gewoon 'energie' noemen) en er is *gestalde ener-*

gie (materie). Alles in de natuur bestaat uit een van deze twee energievormen – denk daar eens over na! Iedere cel en ieder orgaan in je lichaam wordt bezielde door energie. Die energie is onze *levenskracht* en je kunt heel eenvoudig stellen: als je deze energie hebt, dan leef je, en als je hem niet hebt, dan leef je niet. Ons lichaam heeft gedurende miljoenen jaren manieren ontwikkeld om met deze essentiële energie om te gaan. De energieën die je lichaamsfuncties beheersen, regelen je immuunsysteem, je hormonen en al die andere processen die je in leven houden op een even effectieve manier als een magneet ijzerdeeltjes in patronen rangschikt. Deze energieën beschikken over een verbazingwekkende intelligentie. Als het gaat om de instandhouding en het herstel van je gezondheid, zijn ze veel slimmer dan je intellect. Jij kunt deze energieën aanwenden om je lichaam en geest in optimale conditie te houden. Dat is de manier waarop energetische geneeskunde werkt. Het is het beste medicijn dat je je lichaam kunt toedienen.

In de energetische geneeskunde kan energie zowel medicijn als patiënt zijn. Wanneer energie als medicijn wordt gebruikt, wordt je aangeboren vitale levenskracht ingezet voor de genezing van kwalen en om jou een beter gevoel te geven. Wanneer energie als de 'patiënt' wordt opgevat, worden verzwakte ener-

gieën versterkt en verstoorde of uit balans geraakte energieën hersteld. Zo genees je je lichaam.

Doorstroming, balans en harmonie in het energiesysteem van je lichaam kunnen op niet belastende manieren hersteld en in stand gehouden worden door middel van:

- bekloppen, masseren of vasthouden van bepaalde energiepunten in de huid
- met je hand volgen van bepaalde energiebanen
- oefeningen of lichaamshoudingen die kalmerend of herstellend werken
- omhullen van een lichaamsgebied met helende energie

Net zoals er verschillende typen geneesmiddelen zijn, zijn er ook verschillende vormen van energetisch genezen. Vele ervan zijn terug te voeren op oeroude geneeswijzen, zoals yoga, qigong, shiatsu en acupunctuur. In China zijn stenen acupunctuurnaalden gevonden van 8000 jaar oud. Op het lichaam van Ötzi, de op de Oostenrijks-Italiaanse grens gevonden 'ijzman' uit het neolithicum, bevinden zich tatoeages die overeenkomen met acupunctuurpunten voor de behandeling van artritis en maagklachten, zoals wetenschappelijk is aangetoond. Moderne vor-

men van energetisch genezen zijn onder andere Healing Touch, Therapeutic Touch, Touch for Health, reiki en kinesiologie. Het woord 'energetische geneeskunde' (*energy medicine*) is sinds de jaren tachtig in gebruik en heeft inmiddels een ruime bekendheid gekregen, niet in de laatste plaats omdat het onderwerp aan de orde is geweest in de *Oprah Winfrey Show* en *Dr. Oz Show*.

Energetische geneeskunde is zowel een aanvullende geneesmethode als een compleet systeem van zelfhulp en zelfgenezing. Je kunt er niet alleen lichamelijke kwalen en emotionele of mentale stoornissen mee verhelpen, maar ook een hoog niveau van welbevinden en optimale prestaties mee bereiken. Elektromagnetische en subtielere energieën vormen de dynamische infrastructuur van het fysieke lichaam. De gezondheid van het lichaam weerspiegelt de stroming, de balans en de harmonie van deze energieën. Als het lichaam niet gezond is, is dat te merken aan een verstoring van deze energieën, die vervolgens geïdentificeerd en behandeld kan worden.

De mogelijkheden van energetische geneeskunde zijn eigenlijk oneindig. Met dit boekje kun je:

- een dagelijkse behandeling van vijf minuten leren om een stralend, levendig en energiek gevoel te behouden

- technieken ontdekken voor verbetering van de hormonale verstoringen die opvliegers, slapeloosheid of angstige bezorgdheid veroorzaken
- eenvoudige oefeningen aanleren om alledaagse klachten aan te pakken, zoals hoofdpijn en verhoogde bloeddruk
- energetische technieken gebruiken die psychische problemen tegengaan, zoals depressie, stemmingswisselingen, boosheid en stress
- gezinsleden, vrienden en cliënten leren hun energiebalans te verbeteren en in stand te houden
- leren jezelf te beschermen tegen negatieve energie
- je immuunsysteem en je zelfgenezend vermogen versterken

Wat zijn de voordelen van energetisch genezen?

- Zou je meer energie willen hebben?
- Heb je er genoeg van voor ieder pijntje pillen te slikken?
- Verlang je dikwijls naar een natuurlijke remedie als je je niet lekker voelt?
- Herinner je je dingen minder goed dan vroeger?
- Merk je dat je je 's middags moet voort slepen?
- Wil je 's ochtends uitgerust wakker worden en zin hebben in de dag?

Als je antwoord op deze vragen 'ja' is, dan is energetische geneeskunde iets voor jou! Energetische geneeskunde geeft je meer controle over je lichaam en je leven. Het kost je niets om de oefeningen uit dit boekje te leren. Je geeft jezelf er een cadeau mee waar je steeds meer plezier van zult hebben.

Voor wie is energetische geneeskunde zinvol?

- Iedereen die meer vreugde en vitaliteit wil ervaren.
- Mensen die geen ervaring hebben met zelfgenezing of genezing van anderen en die op zoek zijn naar manieren om daarmee te beginnen.
- Artsen, verpleegkundigen, massagetherapeuten, acupuncturisten en andere zorgverleners die hun cliënten beter willen helpen.

Je kunt er op dit moment voor kiezen om enkele eenvoudige energetische methoden te leren waarmee je je energieën kunt gebruiken, in plaats van pijntjes en vermoeidheid maar te verdragen of met medicijnen te bestrijden. De farmaceutische industrie wil natuurlijk dat je medicijnen blijft gebruiken, want ze verdienen kapitalen aan mensen die automatisch naar pijnstillers grijpen.

Maar medicijnen belasten onder andere je lever en je nieren, terwijl je met enkele eenvoudige oefeningen voor je lichaam iets goeds kunt doen dat veel meer inhoudt dan alleen pijn verdrijven. Bovendien is energetisch genezen volkomen veilig. Medicijnen zijn niet per definitie veilig en kunnen de natuurlijke genezende vermogens van je lichaam zelfs verstoren. De Amerikaanse Gezondheidsraad zegt dat sterfgevallen als gevolg van medicijngebruik, zelfs als dat volgens de voorschriften gebeurt, op dit moment in de Verenigde Staten doodsoorzaak nummer vier is. Bovendien is van een medicijn dat door de staat wordt goedgekeurd voor gebruik zonder recept nog niet de helft van de bijwerkingen bekend. *Mensen worden dus als proefkonijn gebruikt!*

Kan iedereen energetisch genezen?

Het goede nieuws is: ja, iedereen kan energetisch genezen. Uit dit boekje kun je praktische en ongecompliceerde methoden leren die je onmiddellijk kunt toepassen. Energetische geneeskunde is de veiligste, meest natuurlijke, meest toegankelijke en goedkoopste geneeswijze die er bestaat. Dankzij energetische geneeskunde kun je leren hoe je meer inzicht krijgt in je eigen gezondheid en welzijn, en hoe je er meer invloed op kunt uitoefenen. Je hebt er geen apparaten voor nodig. Je gebruikt de