

De vijf natuurgerichte principes zorgen ervoor dat een therapeut zijn cliënt op een holistische wijze benadert. De diagnose en behandelmethode worden pas vastgesteld als ieder van deze vijf principes in onderstaande volgorde zijn doorlopen. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat energie de basis is voor het functioneren van het menselijk lichaam. Zonder energie, kunnen de overige vier principes niet functioneren. Voor alle principes geldt een duidelijke prioriteitsrangschikking; een principe kan niet functioneren indien de werking van het voorgaande principe niet optimaal is.

Omschrijving werkzaamheden vanuit de vijf natuurgerichte principes:

1. Energie

Alles is energie is een aspect dat voor mij vanzelfsprekend is. Energie is de basis van het leven. Er is een goede doorstroming van energie nodig om ons vitaal en gezond te houden. Ons energiesysteem heeft invloed op ons functioneren en welzijn. Het stroomt in en rond ons lichaam door meridianen, chakra's en onze aura. Er kunnen klachten ontstaan als de energiestroom wordt belemmerd. De klachten kunnen zich uiten op fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel niveau, zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeidheid, slapeloosheid, angsten, depressieve gevoelens, of 'leeglopen'. Elke klacht is een uiting van disbalans en heeft dus een signaalfunctie. Als iemand te weinig energie heeft is hij/zij onvoldoende in staat bestaande problemen op te lossen en dient het energiepeil omhoog te worden gebracht. Zonder energie is er namelijk geen mogelijkheid tot herstel.

2. Prikkeloverdracht

Prikkeloverdracht betekent communicatie, geleiding van informatie, prikkels en impulsen. Een gezonde prikkeloverdracht betekent dat de communicatie in ons lichaam goed verloopt via de hersenen en zenuwbanen. Het zenuwstelsel wordt ook wel het communicatienetwerk van het lichaam genoemd. Communicatie gaat ook over balans tussen lichaam en geest. Door externe of interne invloeden kan de prikkeloverdracht verstoord raken en kunnen bijvoorbeeld concentratieproblemen ontstaan of een overgevoelige respons op prikkels uit de omgeving.

3. Drainage

We staan voortdurend onder toxische belasting. Door middel van drainage kunnen we onszelf reinigen van fysieke, emotionele, mentale, sociale en energetische gifstoffen. Wanneer wij niet meer in staat zijn deze gifstoffen voldoende af te voeren kan dit diverse klachten veroorzaken. Gifstoffen kunnen zich op verschillende manieren ophopen in ons lichaam. Ze ontstaan onder andere door verkeerde voeding, onvoldoende beweging, stress, emotionele of psychische factoren.

4. Voeding

Gezonde voeding, zowel fysiek als mentaal, is nodig voor de opbouw en het instandhouden van ons lichaam, het herstel en psychisch evenwicht. Als het lichaam onjuiste voeding binnenkrijgt kan dat leiden tot klachten. Ons lichaam heeft de juiste voedingsstoffen nodig en dit is per persoon verschillend en afhankelijk van meerdere factoren, zoals bijvoorbeeld lichamelijke belasting, metabolisme, intoleranties of allergieën. Niet ieder lichaam is van nature even draagzaam met bepaalde voeding. Daarbij is de verdraagzaamheid van voeding ook onderhevig aan veranderingen in ons lichaam of omgeving. Een goed, evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon is nodig om het lichaam te voorzien van voedingsstoffen die we nodig hebben om optimaal te kunnen functioneren. Mentale voeding krijgen we bijvoorbeeld uit sociale contacten, uitdagingen of een massage. Belastend voor de psyche zijn onder andere belemmerende overtuigingen, oninteressant werk, trauma's of verwachtingen van anderen. Door bewustwording van belemmerende mentale voeding en deze op een andere manier te benaderen zal sneller genezing plaatsvinden.

5. Psyche

Dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn is voor mij vanzelfsprekend. Als beiden in balans zijn dan voelen we ons gezond en vitaal. Een disbalans uit zich in klachten en het is daarom

belangrijk om ook naar emoties en gedragspatronen te kijken. De oorzaak van een klacht ligt vaak verborgen in onbewuste denk- en gedragspatronen. Bewustwording van deze belemmerende patronen levert inzicht op. Vanuit dit inzicht kun je bijvoorbeeld oude gewoonten en psychische ballast loslaten en andere keuzes maken. Zo neem je zelf de verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid en welzijn. Dat is levenskunst!