

# De vijf natuurgerichte principes

Auteur: Willem J Overvliet

Ik ben aangesloten bij de BATC. Dit is de beroepsorganisatie voor therapeuten die werken met de vijf natuurgerichte principes. Omdat Rebirthingtherapie voornamelijk de ademhaling gebruikt, zal ik trachten de relatie tussen de ademhaling en de vijf natuurgerichte principes met eigen woorden te omschrijven.

## **Basisprincipe 1: Energieoverdracht**

Dé manier om het energie-niveau te verhogen is bewust verbonden ademen. Hiermee wordt energie opgeladen en over het lichaam verdeeld. De binnenzijde van het lichaam krijgt daarmee een energie-bad. Dit energie-bad geeft het volledige systeem nieuwe kracht. Externe hygiëne is belangrijk, maar ook interne hygiëne is essentieel voor de gezondheid. Hierdoor krijgen alle organen een schoonmaakbeurt. Als het energie-niveau verhoogt ontstaat er weer contact met de oorspronkelijke vitaliteit. Aangezien lichaam en geest één geheel vormen wordt ook de geest gereinigd van oude negatieve gedachtenpatronen.

## **Basisprincipe 2: Prikkeloverdracht**

Prikkeloverdracht geschied door communicatie tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel. Deze kunnen elkaar stimuleren en afremmen. Maar er heerst een zeker evenwicht. Is dit evenwicht verstoort dan ontstaat er een overprikkeling of een blokkade. Dit wordt op zichtbare wijze duidelijk in het menselijk gedrag. Dit gedrag is nauwelijks met de wil te beïnvloeden. De ademhaling daarentegen is de schakel tussen beide systemen. De inademing stimuleert het sympathische zenuwstelsel d.m.v oplading (spanning), terwijl de uitademing het parasympathische zenuwstelsel beïnvloed d.m.v ontlading (ontspanning). Omdat de ademhaling naar willekeur te besturen is, kun je zeggen dat de ademhaling de sleutel is tot het zenuwstelsel

## **Basisprincipe 3: Drainage**

Evenwicht tussen de in-en uitademing is primair voor een goede gezondheid. Ademhalen is zowel in-als uitademen, opnemen en teruggeven. Maar vaak ademen we maar half uit, omdat we alles vast willen houden. Hiermee vergiftigen we onszelf, omdat wat we opgenomen hebben niet terug geven. Dit kan leiden tot lichamelijke klachten, maar ook tot een verkrampte houding ten opzichte van het leven. Rebirthingtherapie maakt je bewust van wat je vasthoudt en nodigt je uit dit op de uitademing los te laten. Dit proces ontslakt, ontzuurt en ontgift niet alleen, maar voert ook vastgehouden stress en emoties af. Dat geeft een gevoel lichamenlijk en geestelijk welzijn.

## **Basisprincipe 4: Voeding**

Voeding is noodzakelijk, anders blijven we niet leven. Eten is een proces van opnemen, verwerken en verteren. Met uitzondering van als we iets verkeerd eten. Dan zal het lichaam trachten het weer met kracht naar buiten te werken, omdat het onverteerbaar is. Evenals we moeten eten om te leven moeten we ook ademen. Ademen is eveneens een proces van opnemen, verwerken en verteren. Maar alles wat we tegen onze zin inademen, is eveneens onverteerbaar. Met Rebirthingtherapie komen we weer in contact met wat in het verleden onverteerbaar was. Dit onverteerbare moet ook in zekere zin weer uit ons systeem worden gewerkt, omdat het daarin onmogelijk opgenomen kan worden.

### **Basisprincipe 5: De Psyche en onbewust ziekmakende processen**

Bij Rebirthingtherapie wordt gewerkt met een bewust verbonden ademhaling. Dit geeft toegang tot het onderbewuste. Men noemt het onderbewuste ook wel het persoonlijke geschiedkundig archief. Met dit archief wat functioneert als een geheugen wordt het verleden meegedragen. Dat wat in dit archief is opgeborgen kan de oorzaak zijn van een ziekmakend levenspatroon. Het is de neerslag van verdrongen elementaire levensprocessen. Deze onbewuste processen sturen ons gedrag aan. Met de bewust verbonden ademhaling wordt het archief geopend en kunnen we toegang krijgen tot depressies, angst, woede, frustratie, etc. Dit vormt de basis van alle lichamelijke en psychische problematiek. Willen we ons gedrag veranderen dan ligt de ingang dus op onbewust niveau

**Copyright © 2011**