

Zelfhulpoefening

Wanneer er pijnklachten zijn wordt vaak de vraag gesteld: wat kan ik daar nu zelf aan doen? Hieronder volgt een 'oefening' voor zelfhulp die wel eerst een uitleg vereist.

Wat is pijn?

Pijn is het gevolg van een proces dat werkt op meerdere vlakken in het lichaam. Bijvoorbeeld biochemisch, mechanisch en energetisch. Het betreft hier niet de pijn van een verwonding, maar een pijn die aanwezig is zonder beschadiging van het lichaam.

Hier bedoeld is pijn een stagnatie van de Chi, de energie die door het lichaam stroomt. Deze stagnatie is eigenlijk een weerstand in het lichaam. Gekoppeld aan deze stagnatie of weerstand is er op dezelfde plek een ophoping van afvalstoffen. Deze verzurende afvalstoffen prikkelen de zenuwuiteinden in die zone en dat geeft het gevoel van pijn.

Waar pijn is, is geen stroming van vloeistof en energie tussen de cellen in het weefsel, daar is dus weerstand.

Weerstand is hier een cruciaal woord. Een tweede belangrijk woord is aandacht. De juiste aandacht kan de weerstand verminderen.

De Weerstand: Als er pijn is, willen we eigenlijk maar één ding: zo snel mogelijk van de pijn af zijn. En dat is logisch want het is vervelend. Hierdoor hebben we eigenlijk weerstand op de pijn. We willen het niet. Er zijn dus twee weerstanden 1; in het lichaam, n.l. in de pijnplek. En 2; de (emotionele) weerstand op de pijn. 'Ik wil dit niet voelen'.

De Aandacht: De pijn eist onze aandacht wel op, maar eigenlijk die aandacht dat we ervan af willen. Dat is niet de aandacht die hier bedoeld wordt. Hier wordt eigenlijk neutrale aandacht bedoeld, nl. de aandacht van het waarnemen van het pijnlijke gebied, dit is de *juiste* aandacht.

Als we secuurder kijken naar pijn, weerstand en aandacht kan dat inzicht geven in het mechanisme dat het in stand houdt.

Bij de vraag: voelt u de pijn echt? Dan is het antwoord waarschijnlijk: ja, natuurlijk want ik heb er last van! En dat hebt u! Daarom bent u ook opzoek naar een oplossing.

Tegelijkertijd ben ik er echter zeker van dat u de pijn eigenlijk niet écht voelt. Hoe raar dat ook klinkt, hier ligt een cruciaal punt. U hebt er last van, en dat is natuurlijk echt waar, en tegelijkertijd u voelt de pijn eigenlijk niet echt. Let wel, u voelt de pijn niet met de juiste aandacht. Voor de meeste mensen is dit eigenlijk niet zo leuk om te lezen. Wij hebben nooit geleerd de pijn neutraal te voelen. We willen er altijd vanaf! Er is dus ook weerstand om de pijn er te laten zijn en dit houdt nu juist het bestaan van de pijn in stand! Het lijkt misschien ingewikkeld maar het is erg simpel tegelijkertijd

Want: zolang iemand van de pijn af wil (en eigenlijk wilt dat u en dat is logisch) bent u niet voelend in de pijn aanwezig. U voelt de pijn niet op een neutrale manier. Bij neutrale aandacht ligt het begin van een mogelijke oplossing.

Weerstand en aandacht zijn twee belangrijke woorden. Zolang iemand van de pijn af wil is er weerstand op de pijn. Deze weerstand (het gevoel van niet willen!) creëert onmiddellijk een stagnatie waardoor het haast onmogelijk is dat de pijn vermindert. Met andere woorden: Het is haast onmogelijk dat de stroom van energie en vloeistof op deze manier weer opgang komt. Alleen door de juiste (neutrale) aandacht, dus door de pijn werkelijk te gaan voelen kan er weer stroming opgang komen.

Onmiddellijk denkt u: ja, dat is mooi maar soms is het ook heel goed om de pijn te negeren. Natuurlijk, dat werkt. Maar vrijwel altijd tijdelijk. Het zal zelden voorkomen dat iemand blijvend van de pijnklachten afkomt door de pijn te negeren. Het lichaamsgebied wordt afgekapseld en de klachten komen altijd weer terug.

Door eens rustig te gaan zitten of liggen en eens de tijd te nemen de pijn echt te gaan ervaren kan er weer stroming opgang komen. De pijn *echt* voelen betekent, zonder er direct van af te willen en zonder direct resultaat, te gaan voelen *wáár* in het lichaam de pijn eigenlijk zit en *hoé* de pijn aanvoelt.

Dus, wat voor soort pijn voel ik nu eigenlijk, waar zit het en hoe groot is het gebied. Alleen het idee de pijn zo te gaan voelen geeft vaak al een gevoel van onbehagen. Dit gevoel van onbehagen is eigenlijk de weerstand die er is op de pijn: ik wil het niet, het is toch niet normaal en het moet weg! Iedereen kent het. En het is precies waarom het niet verdwijnt.

De enige oplossing is te aanvaarden dat de klachten er zijn en voelend gaan worden in de pijn zonder direct resultaat te willen. Dit alles door neutrale aandacht. Let wel, hiermee zeg ik niet: u moet er maar mee leven. Juist niet, maar je moet er zeker niet persé van af willen.

De oplossing ligt (voor een deel zeker!) in de acceptatie van de pijn, het vertrouwen dat het beter mag worden, én de *juiste* aandacht.

De oefening: het ervaren en verzachten van het PIJNLICHAAM.

Ga ergens zitten of liggen en neem even de tijd. De oefening kan ook gedaan worden voor het inslapen, na het wakker worden of als u in de nacht wakker wordt.

Het gaat erom te gaan voelen wáár de pijn zit en wat voor soort pijn het is, hoe voelt het eigenlijk aan. Het is niet de bedoeling dat u aan de pijn gaat denken! Bij het denken is de aandacht in het hoofd. De aandacht moet juist bij de pijnzone (het pijnlichaam) zijn.

Met de ogen gesloten ga je eerst de zone ervaren waar de pijn zit. Het is als het ware met de ogen dicht bijna te zien. De tweede stap is te gaan voelen of er in die zone een kern zit waar de pijn gecentreerd is, of: waar is de kern waar de pijn het meest voelbaar is. Als je dat kunt voelen komt stap drie.

Stap drie is te gaan voelen tot waar de pijn zich uitstrekt. Met andere woorden, hoe groot is het gebied. Omdat de pijn een energetische stagnatie is, is ze ook vaak voelbaar buiten het lichaam, in het energieveld.

Dus, nu voelbaar is: A: waar het pijngebied zit; B: waar zit hierin de kern en C: tot waar strekt de pijn zich uit.

Daarna komt fase 2. Nu gaat het erom te voelen wat voor soort pijn er is, wat is de kwaliteit ervan. Hoe voelt de pijn aan. Dit hoeft niet uitgesproken te worden, alleen maar ervaren. Neem daar even de tijd voor. Het hoeft niet helemaal te kloppen, er zijn toch niet altijd woorden voor. Probeer gewoon in te voelen in het pijngebied wat voor pijn er aanwezig is.

Het frappante is dat, wanneer dit gewoon gedaan wordt zonder doel, tijdens het invoelen de pijn kan gaan bewegen. De pijnzone kan gaan veranderen, óf de sterkte en het gevoel van de pijn veranderen.

Probeer deze oefening een aantal achter elkaar te herhalen. Als je het vaker doet gaat de verandering ook steeds sneller.

Door te gaan ervaren dat de pijn veranderd kan je merken dat de energie- en de vloeistofstroom zich herstelt en daarmee de stagnatie vermindert. Deze oefening is toepasbaar bij elke pijn. Het kan gebeuren dat er ergernis voelbaar wordt tijdens het doen van de oefening.

Dit is eigenlijk de weerstand op de pijn die voelbaar wordt. Als je het kunt opbrengen kun je deze oefening ook eerst toepassen op deze ergernis: waar zit het en hoe voelt het eigenlijk. De voelbare weerstand in de vorm van ergernis zal dan zeker afnemen.

Belangrijk is wel: ga de oefening niet doen met het doel ergens af te komen, het zal dan niet werken. Een ander aspect is dat er tijdens het doen van de oefening emoties naar boven kunnen komen. Dit zijn emoties die met de stagnatie in de pijnzone opgeslagen liggen. Eigenlijk zijn deze emoties, en het niet willen of kunnen ervaren ervan, mede de oorzaak van de pijn.

Uiteindelijk tijdens en na de oefening kan alles dus weer gaan stromen, de vloeistof de afvalstoffen, de energie en dus de eraan gekoppelde emoties. Emoties die opgeslagen liggen in het lichaam worden in de Ayur Veda, Ama genoemd. Emotioneel afval.

Drink na het doen van deze oefeningen altijd wat extra water om hoofdpijn e.d. te voorkomen.