



*Niet-verwerkte emoties verstoren je energiestromen*

# Je lichaam als kompas

**Natuurlijk vragen ook mijn klanten: 'Hoe voorkóm ik dat ik klachten krijg?'. Mijn ervaring is dat er drie pijlers zijn voor het ontstaan en voorkomen van klachten: beweging en regelmatig oefeningen doen, goede voeding en bewustwording. In deze tekst gaat het over bewustwording, en waarom dát zo belangrijk is!**

Een lichamelijke klacht kan ontstaan door een val of een ongeluk, dus iets van buiten. Maar klachten kunnen ook van binnenuit ontstaan. In dit geval bedoel ik niet-verwerkte emoties. Emoties en gevoelens die niet verwerkt zijn, daar zijn we ons niet of minder bewust van. Deze onbewuste, niet-verwerkte emoties verstoren de energiestromen in het lichaam.

## Elementen

Elk orgaansysteem vertelt ons iets over onze emoties: iets ligt ons zwaar op de maag, we hebben iets op onze lever, we spuwen onze gal (of juist niet...), maar ook 'ergens je buik vol van hebben' of hartzeer hebben. Specifieke emoties hebben een effect op specifieke organen en hun meridianen. Woede gaat vaak op de lever en gal (het houtelement) zitten. Als we ons zorgen maken, reageert de maag (het aarde-element) daar slecht op. En angst heeft een stagnerend effect op de nieren en de blaas (het waterelement). Verdriet kan zich hechten aan het hart (het vuurelement) of aan de longen (het metaalelement). Als osteopaat ben ik opgeleid om met mijn handen te voelen welke organen gespannen zijn, en vanuit mijn energetische opleidingen weet ik welke emoties daarbij betrokken zijn.



## Behandeling

De behandeling bestaat uit twee aspecten. Ziekte begint bij opgekropte spanning. Dus die spanning moet eruit door de organen te behandelen en ze zo weer goed te laten functioneren en gezond te laten worden. Door met je te delen welke organen gespannen zijn, kun je veel beter inzicht krijgen in de emoties die zich nestelen in jouw lichaam, en krijg je meer inzicht in de manier waarop je met deze emoties kunt omgaan in jouw leven.

Meer bewustzijn over jouw emotionele leven geeft je een betere gezondheid. Je voelt je opgeruimder, lichter en levenslustiger. En... de kans is groot dat je prettiger wordt in de omgang met anderen... Je bent een bewuster mens geworden!

**Praktijk voor Osteopathie E.J. ten Ham** | Evert Jan ten Ham  
Soestdijkseweg 257, 3721 AE Bilthoven | 06-33086865 | [www.praktijktenham.nl](http://www.praktijktenham.nl)

“Ziekte begint bij opgekropte spanning”