



bewustwording

tekst: Richard Hoofs / holistisch huisarts, arts-acupuncturist
www.medische.praktijkmondesir.nl

Roken en het ontstaan van C.O.P.D.

Een review vanuit en materiele en energetische geneeskunde

C.O.P.D. is de Engelse afkorting voor 'Chronic Obstructive Pulmonary Disease'. C.O.P.D. kunnen we dan ook vertalen als 'chronische obstructieve long ziekte'. Dit werd voorheen ook wel 'longemfyseem' of 'chronische bronchitis' genoemd. Bij C.O.P.D. werken de longen steeds minder goed en zijn blijvend vernauwd.



***Roken is een perfect
hulpmiddel om je gevoel terug
te trekken uit de wereld.
We hullen ons gevoel dan
letterlijk 'in nevelen' als we ons
omgeven met 'rookwolken'***



Röntgenfoto van normale longen en met C.O.P.D.

Een chronische ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen is de oorzaak hiervan. De kleine vertakkingen van de luchtwegen en de longblaasjes worden hierdoor blijvend beschadigd. Roken is de absoluut belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van C.O.P.D. Maar ook door langdurig contact met steen-, metaal- of graandeeltjes in de lucht kan C.O.P.D. ontstaan. Berucht is bijvoorbeeld de 'mijnwerkerslong'.

Door contact met rook of prikkelende stofdeeltjes in de lucht ontstaat een chronische ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. In dit artikel zal ik ingaan op de energetische en materiële achtergronden van roken en het ontstaan van C.O.P.D. Ook zal ik een eenvoudige acupuncturistische zelfbehandeling bespreken die helpt om te stoppen met roken.

Klachten die gepaard gaan met C.O.P.D./longemfyseem

De klachten van C.O.P.D of longemfyseem ontstaan vaak pas voor het eerst na het veertigste levensjaar. Er zijn veel klachten van hoesten en slijm opgeven en het ademen gaat vaak gepaard met piepende en brommende geluiden. Er is sprake van kortademigheid en moeheid, vooral bij een inspanning zoals traplopen. Een gewone verkoudheid of griep geeft veel meer klachten dan normaal. Stoppen met roken, gezond eten en dagelijkse lichaamsbeweging helpen de klachten te verminderen en de fitheid te herstellen.

Blijvende lichamelijke gevolgen door roken

Door de vernietiging van onze longblaasjes zal er letterlijk sprake zijn van een verminderd oppervlak tot uitwisseling van lucht. Er zal wel meer lucht in de longen aanwezig zijn (air-trapping) maar er zal minder mogelijkheid tot uitwisseling zijn. De longen zullen blijvend in een uitademingspositie komen en het vermogen tot volledige ademhaling zal blijvend zijn afgenomen.

Energetische achtergronden bij roken

Via je gevoel kom je in contact met de wereld om je heen. Het maakt dat je jezelf er thuis kunt voelen. Via je gevoelens kun je jezelf bewust worden van gebeurtenissen in je lichaam. Het kan ervoor zorgen dat je niet alleen fysieke gebeurtenissen gewaar wordt zoals pijn en spanning, maar dat de bewuste betekenis ervan ook tot je doordringt. Er is niet alleen een ervaring van kramp in de kuit, maar je wordt je ook bewust dat je eigen onzekerheid je doet wankelen op de benen. Een brok in de keel is niet alleen vervelend, maar kan je ook duidelijk maken dat het moeilijk is verdriet uit te spreken en los te laten. Lichamelijke gebeurtenissen staan niet los op zichzelf, maar kunnen je leren bewust te worden van de manier waarop je met jezelf omgaat. Vrijwel ieder lichamenlijk signaal heeft betekenis.

Bij kinderen is 'open voelen' vaak nog een natuurlijke staat. Zo kunnen kleine kinderen spontaan aangeven dat ze hun mamma 'hier' gemist hebben, als hun moeder een paar uur weg is geweest. Bij het woordje 'hier' wijzen ze dan naar het midden van hun borstkas, naar hun hartchakra. Het hartchakra is ons energetische centrum waarin ons vermogen tot voelen centraal staat. De open verkenningstocht van het voelen heeft twee mogelijke richtingen. Je kunt naar buiten toe voelen, naar je omgeving en de buitenwereld. Of je kunt naar binnen toe voelen, naar binnen in jezelf.



Binnenwereld en buitenwereld

Wanneer je gevoel open en in balans is, is er een open verbinding tussen het gevoel van je binnenwereld en de buitenwereld. Je voelt je thuis in jezelf en thuis in de wereld. Zoals de bloedvaten met al hun kleine vertakkingen tot in de verste periferie van het lichaam representatief zijn voor het gevoelsleven naar binnen toe, zo zijn de longen met al hun kleine vertakkingen en longblaasjes representatief voor ons gevoelsleven naar buiten toe. Wanneer we teleurgesteld zijn in de buitenwereld en deze voornamelijk als kwetsend en krenkend ervaren, kan het zijn dat we ons hiervoor willen beschermen door ons ervoor af te sluiten. Door ons gevoelsleven eruit terug te trekken. Roken is een perfect hulpmiddel om je gevoel terug te trekken uit de wereld. We hullen ons gevoel dan letterlijk 'in nevelen' als we ons omgeven met 'rookwolken'.

Beperking van onze vrijheid en leefwereld

Uit zelfbescherming wordt de wereld dan vanuit het hoofd benaderd en interacties worden bepaald door oordelen over de situatie en ingeslepen emotionele reactiepatronen. Er is geen levend contact met de wereld. De beschermingsplaat lijkt bescherming te bieden, maar het beperkt je mogelijkheid je af te kunnen stemmen op de ander en deze open te kunnen ervaren.

Er wordt wel eens gezegd dat roken slecht is voor onze longen maar goed voor onze rust. Dit is slechts ten dele waar. Ons gevoelsleven naar buiten toe wordt minder door de rook waardoor een tijdelijke ervaring van rust op kan treden. Het is een verdedigingsmechanisme ter bescherming. Het beperkt echter onze vrijheid en leefwereld. Ons vermogen tot uitademing wordt er letterlijk en figuurlijk door beperkt. Op de lange duur zal dit leiden tot een blijvende beschadiging van onze longen en een blijvende verminderde mogelijkheid tot contact met de buitenwereld.



bewustwording

tekst: Richard Hoofs / holistisch huisarts, arts-acupuncturist
www.medische praktijkmondesir.nl



Acupunctuurpunt dikke darm 4



Oor correspondentiepunten van de chakra's

Verschillende methodieken

Acupunctuur als hulpmiddel bij het stoppen met roken. Acupunctuur kan een adequaat en eenvoudig hulpmiddel zijn bij het stoppen met roken. Al zijn mijns inziens bewustwording van het achterliggende mechanisme en een krachtige intentie (bijvoorbeeld: ik wil mijzelf letterlijk en figuurlijk meer lucht geven om te leven) doorslaggevend! Qua acupunctuur zijn er vrij veel verschillende methodieken mogelijk. Gemeenschappelijk bij al deze verschillende acupunctuur-technieken zijn ontgiften en het herstellen van de longenergie. Belangrijke punten in de meeste acupunctuur-recepten hierbij zijn het acupunctuurpunt 'dikke darm 4' op de hand en het longpunt 101 in het oor. Dikke darm 4 zorgt hierbij voor het ontgiften en longpunt 101 in het oor voor het herstellen van de longenergie. Enkele naaldjes op onder andere deze plaatsen van het lichaam kunnen zorgen voor een goede ondersteuning bij het stoppen met roken.

Acupressuur

Maar er is ook een eenvoudig doe – het- zelf - acupunctuur recept te geven dat ik hieronder zal beschrijven en dat eenvoudig uitvoerbaar is door iedereen via acupressuur, d.w.z. druk in het oor. Het werkt rustgevend en kalmerend op agressieve gevoelens die door abstinente de kop op kunnen steken en helpt de gevoels- en longenergie weer te herstellen. Het bestaat uit het geven van druk via de wijsvingers op het 3e chakra en het 4e chakra 'correspondentie'-punt in beide oren gedurende 1-2 minuten. Dit kan men bijvoorbeeld in de ochtend en in de avond uitvoeren. De lastigste periode is in principe na 3 maanden voorbij. Dus het beste kan de periode 3 maanden worden vol gehouden. Ook bij onrustgevoelens en agressieve gevoelens kan men deze methode toepassen als 'energetisch -E.H.B.O - middel'. De methode is in principe ook uitvoerbaar door kleine magneetpleistertjes gedurende 15 minuten – 45 minuten op de correspondentie-punten in beide oren te plakken. Voor de ligging van deze chakra oor-correspondentie-punten zie onderstaande afbeelding met overzicht.

Energetische oefeningen behorende bij het hartchakra

- Ga ontspannen in meditatie houding zitten of op je rug liggen. Leg heel zacht je hand op je hart en probeer je hartslag te voelen. Wanneer dit lukt probeer dan dit gevoel verder uit te breiden. Voel

je hart kloppen in je keel, hals, onderbuik, liezen en enkels. Probeer één te worden met je hartslag. Richt je aandacht volledig op het innerlijke ritme dat zich in je voltrekt. Voel rustig na wat het met je doet. Deze oefening bevordert de afstemming op jouw gevoelsenergie naar binnen toe.

- Wrijf stevig in je handen totdat ze warm worden. Houdt ze gestrekt voor je. Op een kleine afstand van elkaar. Ongeveer ter hoogte van je borst. Beweeg je handen licht heen en weer. Richt je aandacht op dat wat je tussen je handen voelt. Het kan een licht tintelende sensatie geven. Alsof je dons voelt tussen je handen. Of alsof twee magneten elkaar licht afstoten. Het is een ervaring die voor iedereen anders kan zijn.

Elke ervaring is daarom persoonlijk en alles is goed. Het gevoel dat je tussen je handen ervaart, is de energie van je aura. Speel een beetje met dit gevoel tussen je handen. Breng je handen dan weer verder weg en dan weer dicht bij elkaar. Kijk hoever je je handen van elkaar kunt brengen voordat het gevoel tussen je handen niet meer waarneembaar is. Breng ze vervolgens weer rustig bij elkaar.

- Deze oefening voer je uit met een partner. Ga tegenover elkaar staan en houd je handen ontspannen gestrekt voor je lichaam. Reik met je handen uit naar de handen van de ander maar raak deze niet aan. Er blijft een kleine ruimte tussen. Beweeg vervolgens je handen zacht, ritmisch dansend voor je lichaam. Het beste werkt het op zachte ritmische muziek, eventueel vioolmuziek. Eerst leidt de een, daarna de ander. Uiteindelijk ontstaat er een samenspel waarbij er sprake is van een spontaan op elkaar afstemmen. Het kan zijn dat er ook geen leider of volger meer is, maar een speelse verbinding van heelheid...Tussen de handen is een zachte warme energie te voelen. De energie van het hart. Deze oefening bevordert jullie gevoelsenergie naar buiten toe. <

Richard Hoofs, Auteur van Nieuwe Geneeskunde en Café Noir. Richard werkt als huisarts, spiritueel therapeut en acupuncturist. Naast huisartsgeneeskunde bestudeerde hij Antroposofie, Ayurveda, Ancient Egyptian Healing, Acupunctuur en spirituele therapie.

www.medischepraktijkmondesir.nl, www.medischepraktijkmondesir@live.nl