

Handleiding cd 'Rust en evenwicht

Voor wie?

Deze cd is voor wie :

- Meer emotionele rust wil en zijn immuniteit wil verhogen
- Zijn emotionele brein en vooral de Amygdala wil beïnvloeden (zie verderop)
- Greep op mentale overactiviteit wil krijgen
- Wil kennismaken met energetische meditaties (chakra's en aura's)
- Op een eenvoudige manier zijn chakra's wil reinigen

Soort klachten

De effecten die u van de cd kunt merken zijn als volgt. De 1^e meditatie op deze cd , de track 'Basismeditatie voor het emotionele brein' (10 min.):

- U wordt rustiger. Niet alleen voor dat ene meditatiemoment. U zult merken -zodra u vaker in de week mediteert- dat deze rust blijvend wordt.
- U raakt minder van streek of opgewonden in een negatieve zin.
- U krijgt sneller uw mentale evenwicht terug bij doorstane spanningen of drukte.
- Alle organen die mede verantwoordelijk zijn om u emotioneel en mentaal goed te doen voelen, worden gunstig beïnvloed.
- Het is gunstig voor uw hart en bloeddruk.
- Uw spijsverteringskracht wordt stabiel.
- Het is gunstig voor uw hormoonstelsel. Zoals bij de stresshormonen. Bij vrouwen is het zowel gunstig voor de menstruatie, maar ook bij zwangerschap en overgang.
- Het versterkt uw immuniteit.

Van de 2^e meditatie 'Chakra's reinigen (beginners)' kunt u het volgende merken:

- U voelt zich fitter en meer uitgerust
- U voelt zich 'schoner', lichter.
- Onprettige stemmingen kunnen afnemen en/of verdwijnen.
- Emotioneel, mentaal en fysiek wordt u -naarmate u dit geregeld doet- steeds evenwichtiger.
- De emotionele en mentale kenmerken van al de chakra's zullen zich verder gaan ontwikkelen bij u. Zie voor een overzicht van al die kenmerken de afbeeldingen 9 en 10 op blz. 251 t/m 256 van het boek 'Ik ben van gisteren'
- U krijgt minder last van stemmingen of negatieve energie van anderen.

Gebruiksadviezen

- Mediteer liefst elke dag 1 x.
- Doe dit bij voorkeur 's ochtends en voor het ontbijt. Hoe lastig misschien ook. De praktijk laat echter zien dat 's middags of 's avonds mediteren er veel sneller bij inschiet.
- Bouw het mediteren geleidelijk aan op. In het begin is het lastig dit in uw dagelijks leven in te bouwen. Start daarom met bijv. 3 of 4 x per week.
- Streef ernaar dat 5 x uw absolute minimum wordt. Iedere keer dat u nl. onder die vijf keer per week komt, vergt het energetisch een 'herstart' voor u op het oude niveau terugbrengt.
- Voor een blijvende werking dient u minimaal 5 x per week te mediteren.
- Wees niet te streng voor u zelf als het een tijdje niet gaat. Pak wel steeds de draad weer op. Elke keer dat dit lukt is belangrijk en heeft effect.
- Beetje bij beetje zullen de subtiliteiten van deze ogenschijnlijke 'wazige' energiewereld u steeds vaker opvallen. Uw waarnemingsvermogen zal groeien, en niet alleen dat van uw gewone zintuigen zoals de ogen, oren, neus, smaak en tastzin.
- Samen mediteren met anderen is makkelijker dan in uw eentje.
- Schroom niet om vaak de cd te gebruiken. Vooral als u moe bent, een vol hoofd heeft e.d. is dit heel prettig. Pas na een ruime tijd lukt het om met gemak zonder begeleiding te mediteren.
- U kunt de cd afspelen op uw computer, walkman of huisinstallatie. Alleen bij oudere cd-spelers kan het voorkomen dat ze deze nieuwe techniek niet kunnen aflezen.

Resultaten

Heel kleine verschillen vallen al na een week mediteren op. Het meeste dat opvalt is dat de tijdsbeleving van het mediteren wijzigt. In het begin kunnen de tien minuten mediteren als heel lang ervaren worden. Na een week zijn er momenten dat je denkt 'He, is het nu al om?'. Dat is een signaal dat geest en lichaam al dieper uitrusten. Pas in diepe rust vindt een

weerstandsverhoging plaats. Dat betekent dus dat vanaf dat moment -in kleine stapjes- uw weerstand al groeiende is.

De eerste resultaten worden merkbaar na 21 dagen consequent 1 x per dag 10 minuten mediteren. Beginnend met kleine momenten tijdens de meditatie alsook lichte veranderingen in je gedrag, geestelijke instelling, concentratievermogen e.d. door de dag heen. Zie hiervoor de handleiding(en) op de site waarin uitgebreid staat waarop de cd's effect hebben.

Bij het voortzetten van de meditatie worden deze veranderingen steeds duidelijker merkbaar. Na 40 dagen mediteren zijn de resultaten duidelijk herkenbaar. Na 40 dagen kan er pas echt 'geogst' worden.

(Voor wie twijfelt welke resultaten het geeft, die zou na die 40 dagen kunnen stoppen met mediteren... Na zo'n 3 dagen merk je dan dat je achteruit gaat. Helaas moet je dan minimaal een volle week heel trouw elke dag mediteren om weer op het oude niveau terug te komen. Dus of je dat er voor over hebt, laat ik graag aan iedereen zelf over. Overigens kan zo'n terugval heel stimulerend zijn om jezelf te motiveren het mediteren toch vol te houden.)

Vanzelfsprekend als 2 x per dag 10 min. gemediteerd zou worden, zijn de effecten nog dieper merkbaar. De termijn van 21 en 40 dagen -voordat de meeste mensen in staat zijn veranderingen op te merken- blijft evenwel staan.

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

In de eerste track, de oefening 'Basismeditatie voor het emotionele brein' leert u 4 belangrijke basisonderdelen.

- 1) het verbinden van het 1^e en 7^e chakra
- 2) het centrum in uw hoofd
- 3) energie kanaliseren
- 4) afsluitprocedure

1) U leert het 1^e en 7^e chakra met elkaar op een gebalanceerde wijze te verbinden. Daardoor is het makkelijker om kalmte te herwinnen, overzicht te houden/krijgen. Of zo u wilt u minder 'gek te laten maken' of 'op de kast te jagen'.

2) Het belang van het centrum in het hoofd is zeer wezenlijk (zie ook de site). In het midden van de hersenen zit het emotionele brein, waar de amygdala* een centrale rol speelt. Dit emotionele brein beheerst de emoties en de overlevingsreacties. Dit brein bezit van nature mechanismen voor zelfgenezing. Daar huist een aangeboren vermogen om uw emotionele evenwicht weer te hervinden. Het controleert ook alles op lichamenlijk niveau wat nodig is voor een emotioneel welbevinden. U kunt denken aan uw hartslag, bloeddruk, de hormonen, spijsvertering en zelfs uw immuunsysteem.

Meerdere oude culturen kennen deze bijzondere plek van de psyche. Vanuit een religieuze achtergrond zou u dit uw 'persoonlijk heiligdom' kunnen noemen. Een van de meest intrensieke psychische plekken om u veilig terug te trekken. U kent ongetwijfeld die indrukwekkende verhalen van mensen die verschrikkingen wisten te doorstaan. Ontvoering, mishandelingen, tragische tegenslagen met bijv. overlijden van meerdere dierbaren etc. en die toch mentaal en emotioneel gezond bleven. Denk aan namen als Arjen Erkel (Artsen zonder Grenzen), Nelson Mandela, Viktor Frankl etc. Zij wisten op eigen beweging contact met deze plek te leggen. Het doorstaan van alle ellende lukte mede daardoor.

De Amygdala

De **amygdala** (meervoud amygdala of amygdalae, Latijn: *corpus amygdaloideum*; afgeleid van het Grieks α υγδαλ , amygdal, amandel) is een amandelvormige kern van neuronen. Hij ligt diep in de temporale kwab van de hersenen en maakt deel uit van het limbisch systeem.

De amygdala speelt een zeer belangrijke rol bij de **integratie van informatie die afkomstig is van verschillende zintuigen**.

Ook zorgt hij voor de opslag in het geheugen, zodat voorwerpen en situaties later herkend kunnen worden. Dit geldt ook voor emoties die verbonden zijn met zintuiglijke ervaringen en de daarmee verbonden mensen, dieren of voorwerpen.

In de amygdala worden **endorfinen gemaakt die de stemmingen kunnen opwekken die bij de passende emoties horen**. Op deze wijze wordt het geheugen versterkt.

Bij de opslag van zintuiglijke informatie werkt de amygdala nauw samen met de hippocampus. Samen vormen zij een soort werkgeheugen met tijdelijke opslag, het kortetermijn-geheugen. Na enige tijd wordt de informatie overgebracht naar het langetermijn-geheugen in de hersenschors. De tijdsduur gedurende welke de informatie in de hippocampus verblijft alvorens te worden overgebracht blijkt af te hangen van de diersoort. Bij een muis is de opslagcapaciteit kleiner dan bij een mens en is de opslagtermijn korter.

3) Het belang van het verbinden van het 1^e chakra met de voeten -en daarmee met de voetchakra's- helpt om de energie goed te leren kanaliseren en volledig te gebruiken. Het wegvallen van de energie uit de voetchakra's en de benen zijn altijd tekenen dat sterke ongemakgevoelens, eventueel angsten, naar voren treden. 'Ik kreeg helemaal slappe benen toen ik de politie aan de deur zag staan.'

Dat zijn signalen dat de energie door emotie(s) of gedachten (zorgen, fantasieën, wensen, angsten) negatief beïnvloed worden en deze de toevoer van energie stil leggen.

4) Het laatste onderdeel is de afsluitprocedure. Hier leert u hoe u zorgt dat u volledig helder bent, zodra u de meditatie afsluit. Mediteren is niet bedoeld om in 'hogere sferen' te blijven. Tijdens de meditatie verhoogt u wel uw energie-frequentie. De meeste mensen observeren dit pas na geruime tijd van oefenen, soms pas na maanden.

Na de meditatie moet u binnen enkele ogenblikken in staat zijn om volledig in de gewone, dagelijkse werkelijkheid te staan. De afsluitprocedure is daarom een belangrijke veiligheidsmaatregel.

Achtergrondinformatie over de meditatie 'Chakra's reinigen voor beginners'

De meditatie op deze cd is de eerste oefening in deze reeks van cd's waarmee u kennismaat met de chakra's. Meer informatie over wat chakra's zijn, wat ze doen kunt u lezen in het boek 'Ik ben gisteren'. Om goed de chakra's te kunnen ervaren dient u steeds langer uw aandacht erbij te kunnen houden. Juist omdat dit -zeker in het begin- tegenvalt is deze meditatie expres kort gehouden. In 13 minuten doorloopt u alle stappen die u eerst met de 1^e oefening geleerd heeft. Nu echter in een hoger tempo. Daarna leert u elk chakra -inclusief het tweede eerste chakra, want daarvan zijn er namelijk twee- lokaliseren en van hun natuurlijke voedingsstoffen te voorzien.

Er zijn veel 'voedingsstoffen' voor chakra's. Natuurlijk de gewone voedingsproducten, maar ook geuren, klanken, bewegingen en houdingen en vooral uw *voorstellingsvermogen en aandacht*. Dat zijn twee zaken die u overal en altijd bij u heeft. Vandaar dat u in deze oefening leert juist deze twee methoden goed te ontwikkelen.

Stoort u zich er maar niet aan als u in het begin het vinden van de chakra's als 'fantasie' ervaart. Het vergt tijd voordat u die subtiele belevingen opmerkt. Chakra's zijn zo fijnzinnig en in het begin kunt u ze maar zo kort waarnemen. Laat twijfel u maar niet teveel hinderen en zet gewoon stug door.

Meer over Tessa Gottschal

Alle cd's zijn ontwikkeld en ingesproken door Tessa zelf. "In de afgelopen 20 jaar heb ik heel veel meditaties zelf beoefend. Daaruit heb ik de best werkende verfijnd en bijgesteld. Ik heb ze zowel in de vele meditatiegroepen als in individuele begeleiding uitgebreid getoetst. De meditaties die u op deze cd's aantreft hebben hun kracht bewezen en bleken het meest effectief om tot verandering te komen."

Wilt u meer weten over meditatie, chakra's, zowel hun lichamelijke en psychologische effecten? De wisselwerking tussen emoties, energie en chakra's? Veel kunt u lezen in haar chakraboeken 'Ik voel n/iets voor verandering' en 'Wil ik wat ik voel?'

Een ander door haar geschreven boek is 'Ik begrijp (n)iets van je'.

Samen met Marijke de Waal Malefijt schreef ze 'Migraine en hoofdpijn' en 't Went zo'n element'.

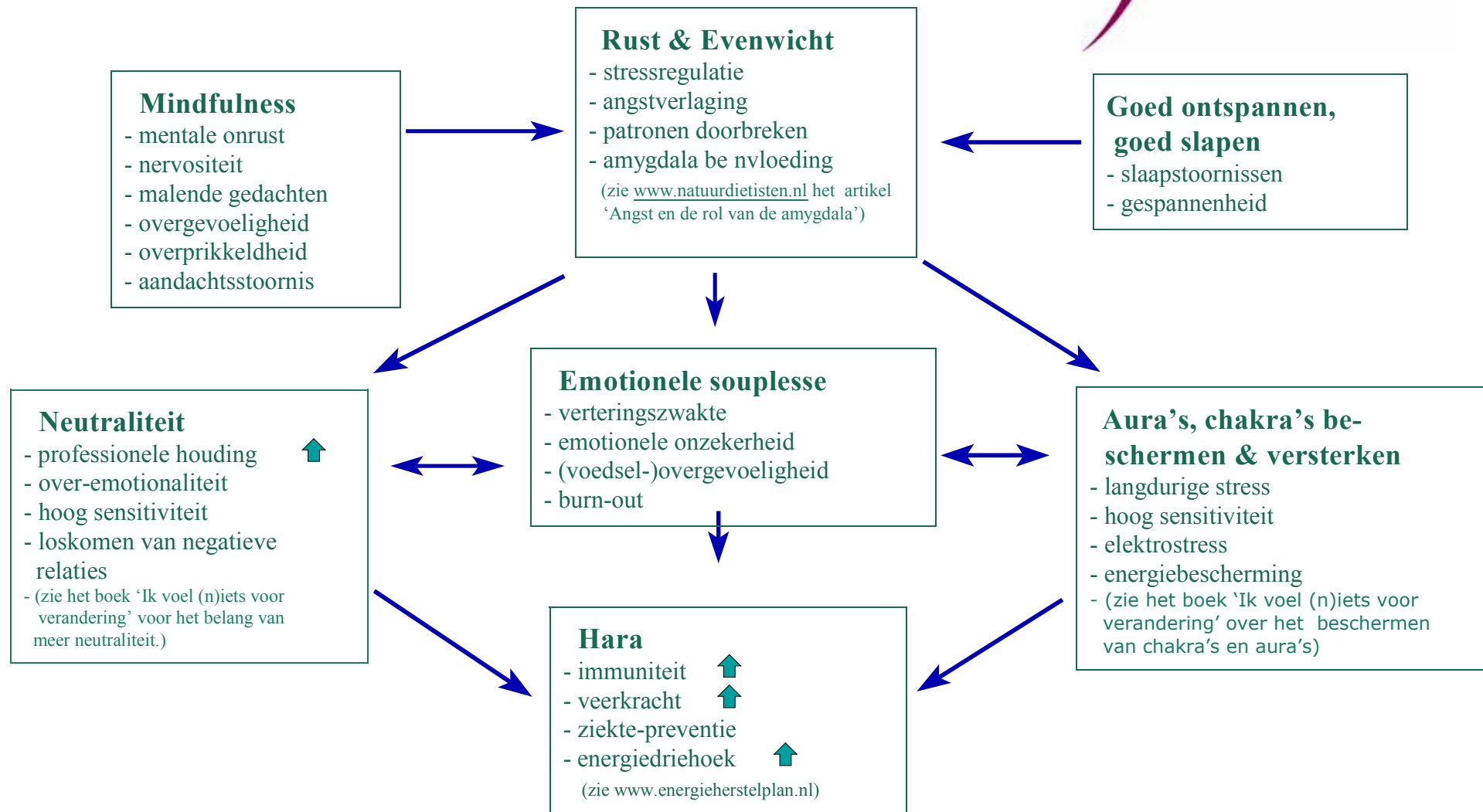
Therapeutische indicaties

Therapeuten kunnen de indicatie-lijst opvragen, opdat ze kunnen bepalen welke cd voor welke aandoeningen bestemd zijn. In de indicatie-lijst wordt rekening gehouden met verschillende therapeutische visies. Bijv. Reckwegstadia, TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde), Elementenleer, TFP/Kernberg (Transferenced Focused Therapy), Ayurveda. De lijst hanteert ook een klachtenbeeld.

Aangetoonde effecten van meditatie

Fysieke verbeteringen	Psychologische verbeteringen
<ul style="list-style-type: none"> • Een betere synchronisatie tussen de beide hersenhelften wat onder meer een gunstige uitwerking heeft op de senso-motorische prestaties. Zoals een hogere reactiesnelheid. • Regulatie van de hartslag. • Biochemische aanduidingen van angst worden sneller uit het bloed verwijderd. • Regulerende werking op de bloeddruk, het is daarmee vooral goed tegen hoge bloeddruk. • Doet de stresshormonen dalen. • Versterkt het zenuwstelsel. • Vermindert slapeloosheid bij inslaapproblemen. • Verhoogt het concentratievermogen. • Heeft het een gunstige invloed op de stofwisseling. • Verlaagt het cortisol. • Verhoogt het immuunsysteem (door toename witte bloedcellen en meer en actievere killercellen) • Brengt het zenuwstelsel tot rust. • Reguleert de bloedglucose. • Verlaagt spierspanningen. • Helpt de neurotransmitters (waaronder serotonine) te reguleren. • Verlaagt vrije radicaalvorming. • Verhoogt DHEA (bijnierhormoon). • Reguleert de hypofyse-hypothalamus-bijnier hormoonas. • Vermindert spanningen op het middenrif (waardoor de ademhaling verbetert). 	<ul style="list-style-type: none"> • Het bevordert zelfbeheersing. • Alertheid en reactiesnelheid worden sneller • Verhoogt gevoelens van tevredenheid • Vergroot spontaniteit en creativiteit • Verhoogt de emotionele stabiliteit • Vergroot de zelfverzekerdheid. • Verhoogt het vermogen tot goed contact met anderen. • Productiviteit neemt toe, o.a. door verbeterde concentratie en innerlijke rust. • Het verlaagt angstgevoelens. • Het verlaagt gevoelens van vijandigheid. • Verlaagt de behoefte aan alcohol, drugs en tabak. • Vermindert stemmingswisselingen (ontevredenheid, somberheid, depressieve gevoelens, nervositeit, geïrriteerdheid, agressie, opvliegendheid, labiliteit ed.) • Helpt disfunctionele gewoonten te doorbreken (eetbuien, obsessief gedrag, negatief of destructief gedrag) • Stimuleert gedachtenbeheersing (angstdenken, zorgen maken, slordig denken, malende gedachten, dwanggedachten e.d.) • Bevordert acceptatiegevoelens van wie je bent, wat je hebt. • Het versterkt de mentale vermogens. • Helpt onaangename gebeurtenissen beter te verwerken.

Gebruiksmogelijkheden van de meditatie cd's



Op de website www.gottswaal.nl staat bij elke cd een uitgebreide gratis handleiding.