

Emotionele Souplesse

lichamelijke en emotionele vertering

Mediteren met Tessa Gottschal

Therapeut & Auteur van boeken en cd's

Incl Basismeditatie

Inhoud van de cd:

1. Basismetitatie	10.00
2. Vertering (beginners)	11.03
3. Vertering (gevorderden)	7.32
4. Supervertering (gevorderden)	8.20

Tegen onder andere:

- ✓ onzekerheid
- ✓ te makkelijk beïnvloedbaar zijn
- ✓ (te snel) zorgen maken
- ✓ (te snel) verontrust raken
- ✓ please-gedrag
- ✓ emotioneel snel geraakt worden
- ✓ verteringszwakte
- ✓ voedselovergevoeligheden en/of -allergieën

Cd's uit de serie "Mediteren met Tessa Gottschal"

Aura's & Chakra's – versterken en beschermen

Emoties & Gevoel – trouw zijn aan jezelf

Emotionele souplesse – lichamelijke en emotionele vertering

Goed ontspannen – goed slapen

Gun jezelf rust – stap uit de drukte en creëer ontspanning

Hara Chakra – genezing en vitaliteit

Mindfulness – focuskracht en stabiliteit

Neutraliteit – de sterkste energiebeschermer

Overprikkeling – kiezen en koers houden

Rust & Evenwicht – grip op je amygdala

Tegenslag & Vertrouwen – versterk je veerkracht

“Meditatie is voor velen slechts een moment van ontspanning. Toch vind ik een continue ontspanning belangrijker. Waarmee ik bedoel dat je zoveel mogelijk bij alles wat je doet een ontspannen staat vasthoudt. Of; wanneer dat door drukte of omstandigheden niet lukt, je in korte tijd jezelf tot die staat kunt terugbrengen.”

“Vandaar mijn fascinatie voor psychologische meditaties. Tenslotte heb je jezelf altijd bij je en als je dikwijls op voet van oorlog met jezelf leeft, op cruciale momenten jezelf onderuit haalt, of dwarsboomt, teveel opjaagt, etc wat heb je dan aan die korte momenten van ontspanning? Jij hoort tenslotte de allerbeste vriend van jezelf te zijn; dankzij psychologische meditaties leer je dat.”



Achtergrond Emotionele Souplesse

De cd is ontwikkeld doordat we constateerden hoeveel mensen ongemerkt stoeien met zichzelf en dat dit leidt tot lichamelijke of emotionele klachten. Vooral zij die vanuit teveel meegaandheid of zelfopoffering zichzelf tekort doen. In chakratermen is er dan een negatieve wisselwerking tussen het tweede, derde, vijfde en zevende chakra. Chakra's die op psychologisch niveau te maken hebben met emoties, zelfvertrouwen en grenzen makkelijk aangeven. Werken die niet soepel met elkaar dan kunnen lichamelijke reacties als compensatie ontstaan. Verteringsstoornissen, hoofdpijn, vermoeidheid zijn enkele voorbeelden.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jessa'.

Effecten

De effecten die je van de cd kunt merken zijn:

- een sterkere vertering
- voeding valt beter
- afnemen van voedselovergevoeligheden
- een groter zelfvertrouwen
- makkelijker voor jezelf opkomen
- durven uitkomen hoe je situaties wérkelijk ervaart
- zuiverder beleven van de gevoelens
- makkelijker omgaan met zorgelijke situaties en/of onzekerheden
- In tegenstelling tot ontkennen, oppotten of wegdringen van gevoelens zoals irritatie, frustratie, boosheid, ergernis.

Vanuit het sympathische zenuwstelsel is er een indirecte verbinding, de plexus coeliacus, die ervoor zorgt dat negatieve emoties het spijsverteringskanaal kunnen verstoren. Onverwerkte en onjuist verwerkte gevoelens doen dat snel. Meer hierover staat in het artikel Chakravoeding & Meditatie op www.natuurdiëten.nl

Gebruiksadviezen

1. 3 – 6 wk de Basisoefening, 3 weken als je dikwijls mediteert en 6 als je er mee begint.
2. Track 2 *Vertering (beginners)*: 3 weken lang
3. Track 2 + 3 *Vertering (gevorderden)*: 2 weken lang
4. Track 2 + 3 + 4 *Supervertering (gevorderden)*: 2 weken lang
- Zie ook de algemene adviezen uit de grote handleiding

Wordt deze cd zorgvuldig ingezet, dan hoeft slechts éénmalig de hele cyclus uitgevoerd te worden. Goede vervolgcd's zijn 'Rust & Evenwicht', Emoties & Gevoel, Overprikkeling & Alter Major.

Achtergrondinformatie over de gekozen meditatie-technieken

Soepel met veranderingen omgaan houdt in dat je gebeurtenissen snel en makkelijk verwerkt, verteert. Lukt dat niet dan kan de lichamelijke vertering achteruitlopen. De cd herstelt en versterkt dit. Verteringszwakte en verteringsklachten komen in de huidige tijd steeds vaker voor. Een vervelende klacht, want het leidt tot veel aandoeningen.

Deels heeft het te maken met de enorme hoeveelheid indrukken die deze 24-uurs maatschappij vraagt. De verwerkingstijd moet sneller, maar ook moeten we niet alles willen verwerken. Direct bij het begin hoort al een selectie toegepast te worden. Kortom: wat verwerk je en wat laat je liggen? Uitdrukkingen als 'het ligt me zwaar op de maag' geven aan hoeveel impact een situatie kan hebben.

Vanuit de chakrapsielologie gezien zijn met dit proces van verteren, lichamelijk en emotioneel, meerdere chakra's betrokken. Om alles te verwerken is het nodig dat de onderlinge verbindingen tussen die chakra's precies goed functioneren. Spanningen, doorstane stress, te lang en te hard werken, onvoldoende oplaadmomenen, verre reizen, ongelukkig of ontevreden zijn, emoties ongemakkelijk of lastig vinden, onaangename emotionele gebeurtenissen etc. verzwakken deze verbindingen. Het komt ook voor dat hierdoor energetische zij-paden ontstaan, waardoor de energie niet langer op de juiste manier doorstroomt.

Het verzwakken van deze oorspronkelijke verbindingen zorgen op lichamelijk gebied dat de spijsverteringsorganen te weinig vitale levenskracht krijgen. Emotioneel knaagt het aan het zelfvertrouwen en wordt het lastiger om assertief te zijn.

De cd is gebaseerd op de informatie die staat *Ik voel n/iets voor verandering en Wil ik wat ik voel*. Zie onder andere Hoofdstuk 2 uit *Ik voel n/iets voor verandering* (eerder verschenen onder de titel 'Ik ben van gisteren'), paragraaf (Spijs-) vertering en omzetten op blz. 338

Eerste track

Dit is de Basismeditatie, een oefening die op praktisch alle cd's staat. Uitgebreide informatie over deze meditatie staat in de brochure van de cd Rust & Evenwicht.

Tweede track

Track 2 versterkt en voedt het 2e en 3e chakra, waardoor deze aan kracht en vitaliteit winnen. Dit helpt vooral vanuit het 2e chakra meer gevoel toe te laten, te herkennen en te erkennen en daar beter op gemak bij te voelen. Vooral de meer negatieve gevoelens, zoals ergernis, frustratie en boosheid kunnen bij verteringszwakte ontkend worden of een probleem zijn.

Vanuit het 3e chakra stimuleert deze meditatie de wilskracht constructiever te gebruiken. (bijv. situaties niet afdwingen, forceren, ontkennen, obsessief benaderen etc.) en vooral een betere grenshantering toe te passen. Niet alles ongcensureerd toelaten (wat voor de vertering een overbelasting wordt.)

Derde track

Hier leer je een speciale manier aan om de chakra's die betrokken zijn bij de vertering op de juiste manier met elkaar te verbinden. Deze meditatie herstelt foutief ontstane energetische zij-paden, zogenaamde energielussen. Vaak als er verteringsproblemen zijn, zijn de energieverbindingen tussen 3 chakra's verslapt. Met wat pech is een zogeheten terugslaglus ontstaan, waarbij de energie terugstroomt. Achterliggende problematieken zijn o.a. autoriteitsdilemma's en autonomieitszwakten. Onzekerheid om voor zichzelf op te komen, anderen tegen te spreken en te snel de leiding uit handen geven.

Vierde track

Dit is het sluitstuk van de cd. Je leert twee chakra's die een belangrijke invloed op de spijsvertering en op het vermogen om snel en makkelijk met veranderingen om te gaan, met elkaar te verbinden. Ook deze meditatie herstelt foutief ontstane energetische zij-paden, zogenaamde energielussen. Deze verbinding zorgt dat je vrijuit durft

uit te komen voor wat je voelt. Vaak zijn de meer 'agressieve' gevoelens een probleem. Angsten/onzekerheden om een ander tegen het (vermeende) hoofd te stoten, snel schuldig voelen, of hoegenaamd een last te zijn e.d.

Spijvertering en gezonde recepten

- Meer informatie over spijsverteringsproblemen staat in de boeken 't Went zo'n element, omgaan met je constitutie, Ik heb mijn buik ervan vol en in Energieherstelplan. Bij chronisch vermoeidheid speelt dit probleem dikwijls een rol, meer daarover staat in *De uitputting voorbij*.
- Gezonde recepten voor de spijsvertering staan op www.energieherstelplan.nl.

Zwakke spijsvertering

Enkele voorbeelden van een zwakke spijsvertering zijn: slechte adem, beslagen tong, brandend gevoel op de tong, last van koffie, alcohol vette maaltijden, misselijkheid, opboeren, oprispen, opgeblazen gevoel, onverteerde resten in ontlasting, pijnlijke buik ½ à 1 uur na het eten (duurt 3-4 uur), slechte vertering van fruit of groenten, verstopping, diarree, winderigheid en/of opgeblazen gevoel (uren na eten), zuurbranden of nerveuze maag, zwaar vol gevoel (steen) in de maag, maagpijn.

Ook aan ontlasting is te zien of te ruiken dat een verteringsprobleem speelt. Denk aan zaken als een zurige, of rotte eierenlucht, een vette lucht. Een plakkerige ontlasting, okergeel, groen of lichtbruin (stopverf). Waterdunne, gistende, brijachtige, harde of keutelachtige ontlasting.



Site informatie

- Op de site vind je verschillende meditatie-informatie, verdeeld in thema's. Zie daarvoor www.gottschalmeditaties.nl/blog/
- Meer toepassingen van een cd, staan op [www.gottschalmeditaties.nl/psychologische meditaties/](http://www.gottschalmeditaties.nl/psychologische-meditaties/). Deze toepassingen worden geregeld aangevuld.
- Een overzicht van effecten op lichaam en geest vind je op www.gottschalmeditaties.nl/mindfulness/
- De grote handleiding vind je op www.gottschalmeditaties.nl/brochures/
- Welke cd's de Basisoefeningen wel/niet bevat staat in de grote handleiding. Zie www.gottschalmeditaties.nl/brochures/

Werkboek

Het boek *Psychisch sterker door mediteren* biedt extra informatie over de cd's. Zowel over speciale combinaties als over bijwerkingen van meditatie, instinctieve gezondheid, spijsvertering, angst, tegenslag en standvastigheid.

