



# Verander je frequentie

Over yoga, EFT, hersenplasticiteit en het shiften van je bewustzijn

De hele yogafilosofie is eigenlijk gebaseerd op hetzelfde uitgangspunt als dat van de kwantumfysica: de wereld bestaat uit trillingen, alles is energie. Vaak zien we enkel klank als trilling, met verschillende frequenties. Maar ook materie is trilling. Volgens de yogi's is materie energie in manifestatie. Als je het wetenschappelijk bekijkt, vormen trillende en bewegende atomen meer of minder dichte materie. Maar ook gedachten en emoties zijn trilling. 'E-motion' wordt vaak verklaard als 'energy in motion'. Het is een energie die ontstaat en vrijkomt en zich een weg zoekt doorheen de materie. Emotie kan zich 'vastzetten' in een deel van de materie (je lichaam), als die niet vrij kan stromen of een weg naar buiten kan vinden. Als een emotie of een bepaald mentaal patroon zich vastzet in de materie, en als het ware geen ruimte heeft om vrij te komen, krijg je onevenwicht op fysiek niveau, eventueel ziekte of bepaalde patronen die zich ook fysiek gaan uiten. Zo is ons materiële lichaam een blauwdruk van onze karmische (zaken waarmee we geboren zijn), mentale en emotionele patronen, en onze levensgeschiedenis.

## Born to be free

Slecht nieuws? Absoluut niet! Want wat is echte vrijheid? Echte vrijheid is inzicht hebben in je patronen, hoe ze zich al dan niet vastzetten in jouw lichaam of jouw leven, en het vermogen om ze los te laten. Inzicht is dus de eerste stap. Durf je echt naar jezelf kijken? Neem er dan maar een 'You Can Heal Your Life' van Louise Hay bij, of 'De Sleutel tot Zelf-Bevrijding' van Christiane Beerlandt. Deze naslagwerken helpen je naar dieper inzicht in hoe het (al dan niet zieke) lichaam een blauwdruk is van onze patronen. De basisgedachte van waaruit deze auteurs vertrekken is – weerom – puur yoga. Ook ayurveda heeft dezelfde uitgangspunt: ziekte is geen gevolg van een 'toevallig' aantrekken van bacteriën, maar een gevolg van bepaalde patronen die een verzwakking van het fysieke gestel veroorzaken. Alle bacteriën zijn immers vaak 'in de lucht' aanwezig. Soms maken ze ons ziek, soms niet. Sommige mensen in dezelfde ruimte worden geïnfecteerd, sommigen niet.

Inzicht zorgt al gedeeltelijk voor heling. De volgende stap is het loslaten. Lijkt het loslaten van patronen, zelfs karmisch, onmogelijk? Nee hoor! Als we er studies over de plasticiteit van onze hersenen op naslaan, is niets onmogelijk. Twee boeken over hersenplasticiteit zijn voor mijn werk (mijn persoonlijk werk én mijn therapeutisch werk) doorslaggevend geweest: 'Stroke of Insight' van Jill Bolte Taylor (voor de meesten wellicht niet onbekend), en 'The Brain That Changes Itself', van Norman Doidge.

Lang geleden startte ik mijn persoonlijke zoektocht naar heling en echte vrijheid. 'Geboren met een zwak gestel', zoals ik werd bestempeld, heb ik de traditionele geneeskunde zo'n vijftien jaar geleden vaarwel gezegd. Meer of minder antibiotica, meer of minder operaties, het haalde allemaal niets meer uit. Ik startte het pad van zelf-heling en bewustzijn. Mijn eerste pasjes gingen in de richting van yoga, een krachtig instrument tot zelf-transformatie indien het gepaard gaat met inzicht en bewustzijn. Daarna kwam ik via een zen-leraar en spirituele coach (1) in contact met EFT, emotional freedom technique, ook tapping genoemd (zie verder). Dit bracht me bij hersenplasticiteit, de kracht van verbeelding en matrix reïmprinting.

Maar laten we stap voor stap beginnen...

## Over neuronen & hersenkaarten

Verschillende onderzoeken naar ongelooflijke plasticiteit (dat wil zeggen het vermogen tot verandering) van onze hersenen, doen je wel even stilstaan bij de gedachte dat alles kan. Impulsen, bewegingen, gedachten, patronen, emoties: je kan het allemaal aflezen op hersenscans. Als je je arm naar rechts wil brengen, gaan op het moment dat je die gedachte hebt alle neuronen 'oplichten' in je hersenen. Die neuronen sturen signalen terug naar je arm waardoor die naar rechts beweegt. Het hoeft niet gezegd dat dit alles in een fractie van een seconde gebeurt. **Neuronen zenden neurotransmitters uit, die door andere**

neuronen worden opgevangen. Als we bepaalde patronen constant activeren, bijvoorbeeld iemand die met gewichten zijn biceps traint, worden die 'velden' in onze hersenen groter en groter. Zo kunnen we na oefening alles verbeteren: onze snelheid bij hardlopen, ons geheugen, ons vermogen tot snel hoofdrekenen, ...

Vroeger dacht men dat de hersenen bepaalde delen hadden die enkel voor bepaalde zaken instonden, zoals de visuele cortex voor zicht, de auditieve cortex voor gehoor, enz. Nu blijkt dat onze hersenen oneindig plastisch zijn. Zo zijn bij blinde mensen het gehoor en de tastzin veel sterker ontwikkeld dan bij mensen die wel zien. Uit studies blijkt dat hun (werkloze) visuele cortex 'ingenomen wordt' door het gebied dat instaat voor gehoor- en tastzin. Dat wil zeggen dat als ze iets aanraken, niet enkel de neuronen in het klassieke 'tastzingsgebied' van de hersenen oplichten, maar ook neuronen in de visuele cortex. Onderzoeken bij mensen die vijf dagen geblinddoekt werden, tonen aan dat in een mum van twee dagen al neuronen in de visuele cortex beginnen oplichten bij activiteiten die te maken hebben met tastzin. Bovendien breidt het gebied zich in de visuele cortex snel uit, waardoor ze na vijf dagen een 'tastzingsgebied' hebben dat zeker twee keer zo groot is dan voorheen, toen hun visuele cortex gebruikt werd voor zicht. Daardoor beginnen ze uiteraard een veel meer verfijnde tastzin te ontwikkelen. Hetzelfde geldt voor gehoor. Na vijf dagen kunnen ze de merken van motorfietsen puur op basis van geluid onderscheiden.

Goed nieuws dus, onze hersenen kunnen zich voortdurend aanpassen, en in een veel sneller tempo dan we denken. Durf je nog steeds te denken dat je vastzit in bepaalde patronen in je leven en daar niets aan kan veranderen?

## Neuronen klitten samen

Een van de belangrijkste ontdekkingen van de studies rond hersenplasticiteit is dat neuronen die samen oplichten, samen beginnen te 'klitten', in een gebied in je hersenen dat zich uitbreidt als een 'kaart'. Een muis die op een hendeltje drukt en daarvoor een beloning krijgt, gaat snel 'hendeltje drukken' en 'beloning krijgen' associëren en de neuronen beginnen samen te klitten. Dit verklaart heel veel van de dingen waarin we vastzitten. Zo beschrijft Norman Doidge een man die in therapie kwam omdat hij steeds weer dezelfde, verkeerde partners aantrok. Sinds z'n kindertijd bij een agressieve, aan alcohol verslaafde moeder die hem ook seksueel misbruikte, begonnen in zijn hersenen de gebieden 'liefde', 'seks' en 'agressie' samen te klitten. Resultaat: verslaafd aan hardcore agressieve porno en steeds partners die uiterst agressief en labiel zijn. Hoewel hij dat absoluut niet wil, valt hij toch steeds in dezelfde valkuil. Misschien een extreem voorbeeld, maar is het plaatje herkenbaar? Steeds dezelfde soort partners of issues in relaties die zich manifesteren? Steeds dezelfde ziektepatronen die terugkomen? Steeds dezelfde soort problemen met je baas?

Bij mij ging er doorheen het werk rond yoga, bewustwording, EFT, en door het lezen van boeken rond hersenplasticiteit toch een belletje rinkelen. We manifesteren onze eigen realiteit. Hoe doen we dat? Doordat onze hersenen jarenlang bepaalde patronen aanleren en gebieden creëren, die al dan niet verbonden zijn met elkaar. Wat een opluchting te weten dat we daar iets kunnen aan doen!

### De kracht van verbeelding

Als je nog niet helemaal overtuigd bent van de mogelijkheid tot transformatie, dan zal je misschien bij het volgende wel even stilstaan. Uit veel onderzoeken naar hersenplasticiteit blijkt dat verbeelding vaak even krachtig is als iets effectief doen.

Sommigen onder jullie zullen misschien de testen kennen waarin een groep mensen werd gevraagd gedurende een aantal dagen één vinger een aantal minuten per dag op en neer te bewegen. Elke dag werden hun hersenscans genomen om te zien of het gebiedje van neuronen dat instaat voor die beweging meer oplichtte. Dit was inderdaad het geval. Het gebiedje werd groter en de spiermassa in de vinger was na een paar dagen toegenomen met 30%. Maar waar het experiment eigenlijk om draaide, was het volgende: een tweede groep werd gevraagd exact hetzelfde te doen, even lang, maar enkel in de verbeelding. Ze moesten dus 'denken' de vinger op en neer te bewegen, heel geconcentreerd. Wat bleek: het gebiedje werd evenveel groter en hun spiermassa nam toe met 22%! Dus zelfs in de fysieke materie was er verandering.

*De enige gevangenvaarder  
die ooit in je leven  
zal opduiken, ben je zelf.  
Op het moment dat je kiest om  
vrij te zijn, kan je vrij zijn.*

Andere testen rond fysieke inspanningen gaven aan dat de proefpersonen veel grotere fysieke inspanningen konden doen, nadat ze ze eerst een tijdje hadden gevisualiseerd (bijvoorbeeld hardlopen). Dergelijke studies deden me denken aan een patiënt met een vergevorderde spierziekte die verbonden was aan de yogaschool waar ik een tweede lerarenopleiding volgde. Hij was amper twintig jaar, maar moest het grootste deel van de lessen op een stoel zitten. Zelfs zijn hoofd draaien was een extreem vermoeiende activiteit. Nu hadden de leraren gelukkig ook kaas gegeten van de kracht van verbeelding, en hij zat dus urenlang, dagenlang, maandenlang in de yogales alles in verbeelding mee te doen. De resultaten waren opmerkelijk: langzaam kon hij meer en meer meedoen, en toen hij na zes maanden terug testen liet uitvoeren, heeft zijn arts de testen twee keer gedaan omdat hij dacht dat er de eerste keer iets mis was gegaan. De tweede test wees echter hetzelfde uit: er had een wonderbaarlijke genezing plaatsgevonden. Nu heeft hij een normaal leven en is hij helemaal ge-

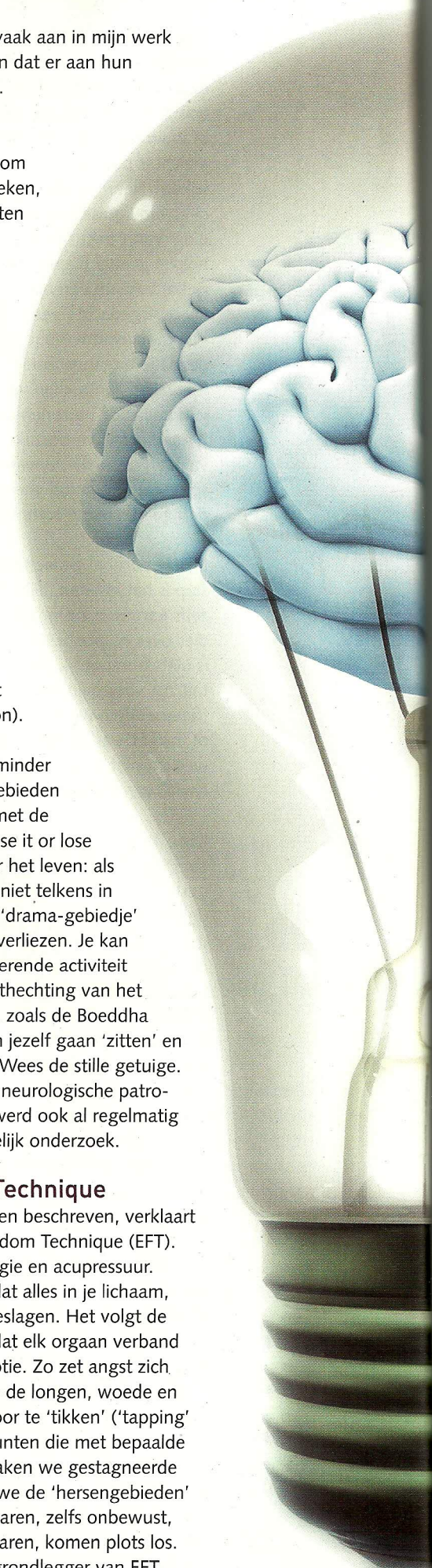
nezen. Ik haal dit voorbeeld vaak aan in mijn werk met mensen die overtuigd zijn dat er aan hun situatie niets te veranderen is.

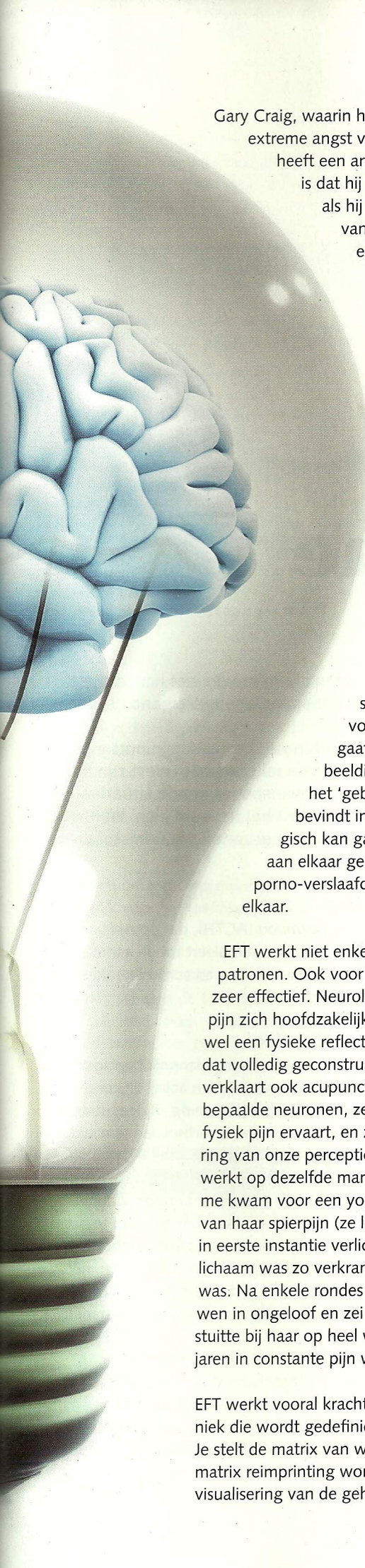
### De stille getuige

Een andere krachtige manier om bepaalde patronen te doorbreken, is afstand nemen en onthechten van de situatie. De Boeddha zei het al, en neurologen hebben het nu ook bewezen. In de neurologie past men deze methode toe bij therapie bij mensen met OCD (obsessive compulsive disorder of obsessief compulsieve stoornis), zoals smetvrees of kuisziekte. Wat men in die therapie doet, is hen richten op een positieve activiteit, bijvoorbeeld muziek luisteren of iets wat ze heel graag doen. Dan lichten andere gebieden in de hersenen op en komt bovendien dopamine vrij (het 'happy' of 'beloning' hormoon). Zo krijgen de overprikkelde gebieden rond hun obsessie minder energie, maar gaan andere gebieden oplichten, die in combinatie met de dopamine sterker worden. 'Use it or lose it' geldt hier, of, vertaald naar het leven: als je niet in je drama gaat en er niet telkens in blijft ronddraaien, begint dat 'drama-gebiedje' in je hersenen aan belang te verliezen. Je kan dan ofwel een positief-stimulerende activiteit doen, wat ook een zekere onthechting van het probleem veroorzaakt, ofwel, zoals de Boeddha zegt, in de stille plek binnenin jezelf gaan 'zitten' en van daaruit alles observeren. Wees de stille getuige. Dat meditatie je hersenen en neurologische patronen en gebieden verandert, werd ook al regelmatig aangetoond in wetenschappelijk onderzoek.

### Emotional Freedom Technique

Alles wat we hierboven hebben beschreven, verklaart de kracht van Emotional Freedom Technique (EFT). EFT is gebaseerd op kinesiologie en acupunctuur. Het vertrekt vanuit het idee dat alles in je lichaam, organen en hersenen zit opgeslagen. Het volgt de Chinees-taoïstische filosofie dat elk orgaan verband houdt met een bepaalde emotie. Zo zet angst zich vast op de nieren, verdriet op de longen, woede en frustratie op de lever, enz. Door te 'tikken' ('tapping' in het Engels) op bepaalde punten die met bepaalde organen verband houden, maken we gestagneerde energieën los en veranderen we de 'hersengebieden' en onze trilling. Zaken die al jaren, zelfs onbewust, in ons systeem opgeslagen waren, komen plots los. Bekijk de video eens van de grondlegger van EFT,





Gary Craig, waarin hij een man behandelt met extreme angst voor water (2). Een oudere man heeft een angst voor water die zo groot is dat hij zelfs paniekaanvallen krijgt als hij nog maar ergens in de buurt van een zwembad komt. Hij lijdt er al vijftig jaar onder. Na één uur tapping met Gary doet de man vrolijk kopje onder en leeft zich uit als een kind dat eindelijk het water in mag! Fenomenaal...

Mijn eerste sessies EFT waren even sterk. Oude patronen waarmee je je op den duur volledig gaat identificeren, vallen weg. De sessies waren soms zo sterk dat ik constant moest geeuwen en soms zelfs ineens in mijn stoel in slaap viel. Over loslaten gesproken... Belangrijk bij EFT is wel dat je je volledig inbeeldt in een situatie en alle gewaarwording voelt in je lichaam, en daarop gaat tappen. De kracht van verbeelding dus. Dit alles is nodig opdat het 'gebiedje' waar het probleem zich bevindt in onze hersenen zich neurologisch kan gaan veranderen, of opdat twee aan elkaar gelinkte gebieden (zoals bij de porno-verslaafde man) kunnen loskomen van elkaar.

EFT werkt niet enkel bij emoties en mentale patronen. Ook voor pijn en fysieke klachten is het zeer effectief. Neurologen hebben uitgewezen dat pijn zich hoofdzakelijk in de hersenen bevindt. Er is wel een fysieke reflectie, maar het is een fenomeen dat volledig geconstrueerd wordt in de hersenen. Dit verklaart ook acupunctuur: het geeft prikkels aan bepaalde neuronen, zelfs ver van de plek waar men fysiek pijn ervaart, en zorgt zo voor een verandering van onze perceptie van pijn in de hersenen. EFT werkt op dezelfde manier. Een patiënte die ooit bij me kwam voor een yogasessie voor een verlichting van haar spierpijn (ze leed aan fibromyalgie), heeft in eerste instantie verlichting gevonden in EFT. Haar lichaam was zo verkrampd dat elke beweging pijnlijk was. Na enkele rondes EFT fronste ze haar wenkbrauwen in ongeloof en zei ze 'ik heb geen pijn meer'. Het stuitte bij haar op heel wat ongeloof, omdat ze sinds jaren in constante pijn was.

EFT werkt vooral krachtig in combinatie met een techniek die wordt gedefinieerd als 'matrix reimprinting'. Je stelt de matrix van waaruit jij leeft opnieuw in. Bij matrix reimprinting wordt tapping gecombineerd met visualisering van de gehele situatie, bijvoorbeeld

een beeld van jezelf als gezond, rustig, gelukkig, ... Belangrijk is dat je de visualisatie zo sterk maakt dat alle zintuigen betrokken zijn (kleuren, geuren, details, ...). Eerst visualiseer je het plaatje, dan visualiseer je je hersenen waar nieuwe neuronen nieuwe connecties leggen op basis van dat plaatje, dan stuur je het nieuwe positieve beeld naar je cellen, naar je hart en naar je energieveld. Dat het werkt, hoef ik na de hele uitleg over hersenplasticiteit niet meer uit te leggen.

## Yoga - ga anders trillen

Ook yoga verandert de 'gebiedjes' in je hersenen die gewoon zijn telkens op dezelfde manieren op te lichten en zich met elkaar te verbinden. *Nadhi sodhana pranayama* (alternate nostril breathing) bijvoorbeeld balanceert de hersenhelften. Daarbij ga je afwisselend door het linker- en rechterneusgat ademen terwijl je het andere met de vingers afsluit. Je houdt de adem even vast na inademen. Het is een techniek die een enorme rust en helderheid van geest brengt. Soms ben je te analytisch en detail-gericht (linkerhelft), soms te veel uitgezocht op het grotere geheel of te creatief zonder dingen uit te werken (rechterhelft). Dus zijn sommige gebiedjes in je hersenen meer opgelicht dan anderen, en deze techniek kan daar balans in brengen.

Daarnaast doet yoga de energie op een bepaalde manier stromen. Als we in een bepaalde houding gaan staan, gaat de energie op een bepaalde manier stromen. We ontvangen energie en maken energieën los uit bepaalde delen van ons lichaam. Bepaalde energiekanalen (of meridianen) worden gestimuleerd en bepaalde neuronen geprikkeld. Zo kan je dus gewoon zelf je trilling veranderen! Heb je gebrek aan aarding en een gevoel van veiligheid, doe dan veel houdingen op je eerste chakra. Ben je heel onzeker van jezelf en heb je moeite om je positie in de maatschappij te verzekeren, werk dan op je derde chakra. Wil je meer vanuit een hartenergie leven, doe dan houdingen die je hartchakra openen. Net zoals bij EFT worden je organen en kanalen gezuiverd en kunnen nieuwe manieren van bewegen, denken en voelen ingang vinden. Bovendien zorgen sommige houdingen voor het vrijkomen van dopamine, wat een super goed gevoel geeft!

Waar wacht je nog op? Verander je leven nu! Of, zoals op de engelenkaart staat die ik het meest van al trek: de enige gevangenbewaarder die ooit in je leven zal opduiken, ben je zelf. Op het moment dat je kiest om vrij te zijn, kan je vrij zijn.

Namasté

Gwenda Vander Steene  
Yoga, dans, EFT  
[www.nectaroflife.be](http://www.nectaroflife.be)

1. Taro Gerritsen, mijn spirituele coach: [www.silent-awareness.com](http://www.silent-awareness.com)  
2. Gary Craig video: [https://www.youtube.com/watch?v=tN\\_qABI-FXw](https://www.youtube.com/watch?v=tN_qABI-FXw)