

Het magazine voor professionals die werken aan welzijn en een gezonde leefstijl

EDITIE 3 - 2023 - JAARGANG 13

Therapeut, Coach & Counselor

Daodynamisch

COUNSELEN

Marcel Heijnes

OVER TENSION MYOSOTIS SYNDROME

Zelfzorg

VOOR DE VROUW



‘Het zenuwstelsel is niet gebouwd om ons gelukkig te maken.’

Rugtherapeut Marcel Heijnes over TMS

‘Jaren geleden introduceerde de Amerikaanse arts prof. dr. Sarno het begrip Tension Myositis Syndrome, kortweg TMS genoemd. Hij had ontdekt dat ons autonoom zenuwstelsel anders gaat functioneren als we onverwerkte issues bewust of onbewust in stand houden. Het gevolg is dat we fysieke klachten ontwikkelen. Zo weerspiegelt het lichaam dat er op emotioneel of mentaal gebied iets met ons aan de hand is.’ Aan het woord is Marcel Heijnes. Hij is een van de natuurgeneeskundig therapeuten die zich specialiseerden in TMS.

“Pijn is wel degelijk echt, maar we zijn geneigd de oorsprong altijd lichamenlijk te verklaren.”

Hij vervolgt: ‘Sarno was orthopeed, mensen kwamen bij hem met pijnklachten aan het bewegingsapparaat, dus onder andere rug, schouders of de nek. Puur lichamenlijke interventies als operaties, hulpmiddelen en medicijnen hadden bij hen niet afdoende gewerkt. De klacht bleef of er kwam een andere aandoening voor in de plaats.’

Sarno noemde het in eerste instantie een pijnsyndroom, las ik in zijn boeken. Het komt erop neer dat, als je maar genoeg tegen jezelf zegt dat de pijn niet echt is en dat je die zelf creëert, je ervan af komt. ‘Dat heeft hij later genuanceerd door te zeggen dat de pijn wel degelijk echt is, maar dat we geneigd zijn de oorsprong altijd lichamenlijk te verklaren. Ons brein doet iets met ons waar we met overtuigingen iets tegenover kunnen zetten. Zo van: oké, er is niets mis met mijn lichaam, maar ik ben in de problemen gekomen door een emotionele trigger. Dat moet je aan je brein heel goed uitleggen. Inmiddels weten we ook dat het syndroom niet alleen over pijn gaat. Moeheid is er bijvoorbeeld ook een vorm van, maar net zo goed veel andere klachten. Het lichaam gebruikt pijn als afleider voor een onverwerkt issue dat zich in het onderbewuste bevindt. Persoonlijk wil ik daaraan toevoegen dat pijn ook een signaalfunctie heeft, er kan wel degelijk iets lichamenlijk aan de hand zijn waarvoor je je moet laten onderzoeken, je hebt “uit te sluiten”. En soms te laten repareren zodat je lichamenlijk weer kan functioneren. Maar het lichaam onthoudt wel wat er gebeurd is en de reden waarom je in de problemen bent gekomen. Je hebt nog steeds te onderzoeken waarom je de klacht kreeg.’

Stress

‘Wat ik er ook nog over wil zeggen, is dat het niet alleen om onverwerkte emoties gaat. Stress kan ook een grote rol spelen. Een voorbeeld uit mijn eigen praktijk. Een cliënt die vaak last had van buikpijn, vertelde dat hij met behulp van een zelfhulpboek zijn buikpijn kon verklaren. De pijn was verdwenen en sindsdien niet meer teruggekomen. Hij was voor die tijd voortdurend bang geweest dat hij iets ernstigs mankeerde. Dat was zijn stress. Als je onzeker bent over je lichaam of je hebt er geen vertrouwen in, ziet het reptielenbrein dat als onveilig en gaat er iets mee doen. Daar kan jij niet onderuit en ik ook niet.’

Sarno wilde zoveel mogelijk medisch ingrijpen voorkomen...

‘Hij was er voorstander van om behandelingen te stoppen en te focussen op de psychische, emotionele en mentale achtergronden. Ik ben het grotendeels met

“Het limbisch systeem, ons emotionele brein, reageert op onverwerkte zaken of gebeurtenissen die iedere keer spanning oproepen.”

hem eens, want daar zit de oorzaak. Tegelijkertijd is het wel nodig dat het lichaam de aandacht krijgt die het nodig heeft. Een frozen shoulder zit vast om allerlei redenen, waaronder emotionele en mentale. Maar die schouder is fysiek wel geblokkeerd. Sarno heeft het ook niet over leefstijlaspecten als goede voeding, goede nachtrust en goede ademhaling. Dat paste allemaal nog niet in de tijd van de jaren tachtig en negentig waarin hij zijn methode ontwikkelde. Volgens hem ontstonden de emoties als gevolg van stress, omdat de buitenwereld zoveel van iemand vraagt.’

Hoe zie jij dat?

‘Ik denk dat stress, waar die ook vandaan komt, ons op de lange termijn altijd ondermijnt. Als je doorhebt welke spanningen bij jou een rol spelen en je

Een categorie van uiteenlopende onbegrepen klachten (SOLK) zijn fysieke manifestaties vanuit het brein, bedoeld om de bewuste geest af te leiden van onaangename gevoelens. De Amerikaanse arts prof. dr. Sarno (*) ontwikkelde op dit inzicht een behandelmethode waarmee hij succesvol mensen afhielp van hun chronische pijnklachten. Hij noemde de aandoening TMS, een afkorting van het Tension Myositis Syndrome. Myositis verwijst naar spieren, maar Sarno kwam er in de loop van zijn leven achter dat het syndroom zich ook voordoet in andere weefsels.

wil daar verandering in brengen, kan dat betekenen dat je rigoureuze keuzes moet maken in je leven. Bijvoorbeeld stoppen met een relatie of met bepaald soort werk. Of je moet met je verleden aan de slag zodat je bepaalde zaken kan afronden. Lukt het niet om verdrongen gebeurtenissen te ontsluiten, dan moet dat gebeuren met hypnose of andere technieken.’

Wat gebeurt er in het lichaam als het syndroom optreedt?

‘Het limbisch systeem, ons emotionele brein, reageert op onverwerkte zaken of gebeurtenissen die iedere keer spanning oproepen. Daardoor veranderen de signalen die het autonoom zenuwstelsel naar het lichaam stuurt. Een van de effecten is dat de doorbloeding in weefsels en in organen wijzigt. Ieder heeft daarin eigen, individuele patronen. Het hormoon- en immuunsysteem zijn aan het autonoom zenuwstelsel gekoppeld, daarop heeft het dus ook invloed. Denk aan mensen die een burn-out hebben meegemaakt. Het is opvallend hoe vaak die er overgevoeligheden en allergieën aan overhouden. Op de een of andere manier is er sprake van een versturende werking. Ze hebben bepaalde voedingsmiddelen in die periode gegeten en het lichaam is die gaan interpreteren als bedreigend. Want dat is kenmerkend van TMS; het kan je erop wijzen dat het lichaam of je hele systeem, iets markeert als veilig of onveilig. Is het laatste het geval, dan ontstaan daarop nare sensaties. Dat kan in de vorm zijn van jeuk, pijn of ongemakken als koude handen, koude voeten, krachtverlies. Het maakt niet uit, het zijn allemaal verschijnselen die daardoor kunnen ontstaan. Als je doorhebt wat de reden is, geef je in een therapie als het ware het commando om weer normaal op dat aspect te gaan reageren.’

Jij hebt daarvoor een eigen specifieke methode. Wat kunnen therapeuten die vooral lichaamsgericht werken met kennis van TMS?

‘Zich realiseren dat iedereen die bij hen over de vloer komt, een hele ervaringswereld met zich meebrengt. Als je vermoedt dat er zoiets als TMS bij iemand speelt, doe je er goed aan je cliënt mee te nemen in een bewustwordingsproces. Heel vaak weten mensen dondersgoed wat er bij hen speelt. Als je een verandering bewerkstelligt, maakt hun dat veel duidelijk. Dat is de eerste fase. Als er niets verandert, is het zaak het onderbewuste actief op te zoeken om de verborgen emoties in het impliciete geheugen op te sporen. Daar zijn allerlei technieken voor. Therapeuten die dat onderbewuste er niet zo actief bij betrekken, nodig ik echt uit dat op te pakken. Waardevol is ook om cliënten te stimuleren bepaalde boeken te gaan lezen. Zoals die van dr. Sarno, maar er is ook een relatief recent boek van Saskia de Bruin, *Weg van de pijn*. Daarin staan schrijf oefeningen die helpen zelf op zoek te gaan naar oorzaken. Heel laagdrempelig, want iedereen kan schrijven.’

Therapeuten kunnen ook doorverwijzen.

‘Inderdaad, je hoeft niet alles zelf te doen. Doe wat je belangrijk vindt, maar besef wel dat als je in die situaties alleen maar op het lichamelijke blijft hangen, je iemand niet verder gaat helpen. Het lichaam wil afleiden. Iedereen heeft pijnlijke gebeurtenissen meegemaakt, als baby, peuter, puber of volwassene. Het is belangrijk je te realiseren dat het zenuwstelsel niet is gebouwd om ons gelukkig te maken. Het is gemaakt om ons veilig te houden. Alles wat maar riekt naar onveiligheid houdt het op de een of andere manier af. Ondertussen zit er wel een bepaalde lading in het reptielen- en het emotionele brein waar je hypothalamus, je hippocampus en hypofyse op reageren.’



Kan je wat voorbeelden geven van aandoeningen?

‘Mensen komen bij mij vooral met rug-, nek- en schouderklachten. Ze hebben vaak al veel aandacht besteed aan beweging en houding, en komen erachter dat hen dat niet voldoende heeft geholpen. Ik vraag altijd wat er in iemands leven speelde voordat de klacht ontstond, zoals: wat viel je op, waar reageer je op? Uiteindelijk blijkt dat mensen een of meer spanningsbronnen hebben of hadden die nog steeds een rol spelen in hun lichaam en hele systeem. Ik wil die spanningsbronnen boven water krijgen en er iets mee doen zodat de lading in het brein en het hele systeem verandert. Een cliënt van me had een frozen shoulder. Via een testprotocol kwam ik er met een spiertest achter dat er iets was met het eigen bedrijf. Wat bleek, niet zij maar haar partner had dat eigen bedrijf en daar waren problemen. Ze wilde er afstand van nemen, maar dat lukte niet zo. Tijdens de sessie werd duidelijk dat de spanningsbron zich in haar buik- en borstgebied bevond. Toen we die hadden behandeld, merkte ze dat haar schouder ging zakken. Ook bij hoofdpijn is meestal sprake van een spanningsbron. Als therapeut moet je wel weten waar de hoofdpijn is gelokaliseerd. Want therapeuten die lichamelijk werken, bijvoorbeeld met massage of triggerpointtherapie, moeten wel weten welke spieren en structuren een rol spelen zodat ze ter plekke bij iemand op lichamelijk niveau de blokkade kunnen aanpakken. Voor darmklachten geldt dat ook: wat en wanneer eet de cliënt, in welke omgeving, maar ook wat heeft er vroeger gespeeld? Je kunt heel veel vragen stellen, het doet er niet zozeer toe om welke klacht het gaat. Het gaat erom waar de stressor zit.’

“Je kunt heel veel vragen stellen, het doet er niet zozeer toe om welke klacht het gaat. Het gaat erom waar de stressor zit.”

Met Mind & Mood in balans zorg je goed voor je huid!

Wil je ook fit en mooi aan een nieuwe dag beginnen? Dat kan, want het zogenaamde 'schoonheidsslaapje' bestaat echt. Tijdens het slapen rust je hele lichaam uit, inclusief je huid. Zolang je voor voldoende ontspanning en nachtrust zorgt, kan je huid zichzelf herstellen en haar vochtbalans in evenwicht brengen. Ook gaat het natuurlijke proces van collageenvorming onverminderd door. Zo houd je een elastische, stralende en stevige huid!

"Because true beauty begins with healthy cells"

Benieuwd naar deze supplementen?

Wil je onze supplementen proberen en/of Beauty by CellCare in jouw praktijk voeren? Kijk dan snel op onze website beautybycellcare.com en registreer je als professional. Je krijgt nu 20% extra korting bovenop de gebruikelijke korting voor professionals.

Gebruik bij het bestellen de code**:
beauty20TCC

**20%
 korting**



Een krachtige ayurvedische formule met 10 kruiden ter ondersteuning van een kalme en heldere geest. Ook tijdens stressvolle situaties*.

Een natuurlijke rustgever op basis van valeriana, slaapmutsjeskruid, magnesium, vitamine B6 en melatonine. Werkt ontspannend en heeft een gunstige invloed op de slaapfunctie*.

Sarno ontdekte dat het merendeel van zijn pijnpatiënten genas door bewustwording: inzicht in hoe het brein werkt en dat de pijn is ontstaan door emoties te onderdrukken. Toen hij verder onderzoek verrichtte, kwam hij er ook achter dat veel van zijn patiënten een historie hadden van onder andere migraine, maagzuur, prikkelbare darmsyndroom, astma of eczeem. Deze personen hadden een aantal eigenschappen gemeen: hardwerkend, gewetensvol, dwangmatig en perfectionistisch.



En bij artrose, dat in principe een stofwisselingsaandoening is?

'Ook daarvoor geldt het. In mijn praktijk kwam een vrouw met artroseklachten. Toen ze binnenkwam, voelde ik dat ze een nogal slappe hand gaf. Ze was een alleenstaande moeder en had een moeizame relatie achter de rug. Daaruit was een kind geboren. Ze voedde dat alleen op. Opeens hoorde ze dat haar voormalige partner zelfmoord had gepleegd. Dat heeft verschrikkelijk veel impact op haar leven gehad, de gehele sessie hebben we er aandacht aan besteed. Dat betekent voor mij als therapeut dat ik de lading reset in het brein en in het energetisch systeem. Ze voelde meteen dat de energie in haar handen weer doorstroomde, ze had er ook weer kracht in. In het algemeen maken röntgenfoto's aangedane plekken door artrose weliswaar zichtbaar door veranderingen in bijvoorbeeld de tussenwervelschijven of in de weefsels van het schoudergebied in beeld te brengen. Toch zegt dat niet altijd wat over de klachten, want er zijn mensen met hetzelfde beeld die geen klachten ervaren. Pijnsignalen ontstaan door overprikkeling van het zenuwstelsel. Daarom is het belangrijk dat als een fysiek probleem is opgelost, het zenuwstelsel tot rust komt. Dat bevorder ik door in die

structuren de lading te resetten via de rugreflexen. Andere methoden werken ook goed, zoals ademhalingstechnieken, de problemen van jezelf afschrijven, de Wim Hof-methode met wisselbaden....'

Door ijskoud water?

'Jazeker. Wim Hof heeft gebruikgemaakt van bepaalde principes uit de Duitse hydrotherapie. Als je een patroon wilt doorbreken waarin het zenuwstelsel verkeerde signalen stuurt, kan je door middel van warmte én koude structuren ontspannen. Het lichaam schrikt en gaat vervolgens warmte produceren, wat indirect voor die ontspanning zorgt. We zijn gewend om warm te douchen, maar daar wordt ons systeem lui en traag van. Als je koud afdoucht, activeer je de reactie die je nodig hebt. Als je bijvoorbeeld regelmatig in een airco-omgeving zit, wordt je lichaam lui. Ons lijf wil altijd uitgedaagd worden.'

www.ruginbalans.nl

“Het is belangrijk dat als een fysiek probleem is opgelost, het zenuwstelsel tot rust komt.”

Marcel Heijnes ontwikkelde de Healing Reset Methode met als doel het autonoom zenuwstelsel door middel van onder andere tapping- en kinesio-logietechnieken te herprogrammeren. Hij heeft hiervoor een opleiding ontwikkeld. De basistraining bestaat uit vier lesdagen. www.healingresetcompany.nl

* Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toekenning.

**Geldig t/m 31-07-2023