

Nieuwsgierige aandacht

Sylvia Kruidenier kreeg 7 jaar geleden de diagnose MS. Een flinke zoektocht begon naar oorzaak en behandeling van deze aandoening. Wat helpt?!!

Trager en MS

'Wat ik met *Trager* geleerd heb is door mijn aandacht te verleggen van mijn denken naar mijn lichaamsgevoel, en het gewaarzijn daarvan, mijn houding ten opzichte van mijzelf en beleving van mijn klachten in een ander (ruimer) daglicht komt te staan. Bewegingen, gebaren, maar ook gedachten gaan direct moeitelozer'.

'Puur door het verleggen van mijn aandacht naar verwondering/onderzoek valt veel moeite en zwaarte weg. Het gewicht dat "overblijft" is makkelijker te "dragen": het wordt gedragen door de zwaartekracht. De klachten waar ik mee te maken heb zoals uitval in spierfuctie, zenuwpijn en "hersenenmist" en grote vermoeidheid, hebben ineens veel minder impact op mij'.

'Dit "shifting attention" is (excusez le mot) verdomde eenvoudig.... Het gebeurt al door gewoon m'n gewicht van links naar rechts te brengen, zowel zittend als staand, en me af te vragen: "waar voel ik dit allemaal in mijn lichaam" en "wat gebeurt er, in mijn schouder, in mijn bekken, tussen mijn ribben)". Dit heet in de Trager Approach Mentastics en is zo eenvoudig, maar je moet het ervaren om de impact te beseffen'.

MS en stress

Sylvia legt nog het één en ander uit over de relatie tussen MS, het functioneren van het immuunsysteem, stress en het belang van hoe wij onze aandacht richten.

"MS zijn ontstekingen in de beschermlaag van je zenuwen/hersenen. Ik ontdekte al snel dat de ontstekingen reageerden op stress. Het functioneren van het immuunsysteem, waar MS op inwerkt, blijkt nauw verbonden te zijn met stress/ontspanning. Ik heb mij via literatuur, en vele trainingen grondig verdiept in de vraag "wat is stress, wat veroorzaakt stress, hoe zit mijn stress in elkaar en vooral: Wat helpt"?!! Ik ben mijn levensstijl gaan veranderen, gezonde, zuivere voeding, supplementen, verandering van omgeving, veel natuur en rust.


Conditionering en bewustzijn

Een belangrijke sleutel in het omgaan met mijn aandoening bleek bewustwording van de "taal" van mijn lichaam te zijn. Ik heb in de loop der tijd vele bodywork methodes en ontspanningstechnieken aan den lijve ervaren. Toen ik kennis maakte met de Trager Approach merkte ik direct dat deze methode 'hout snijdt': Dat komt in mijn ogen doordat het uitgaat van een belangrijk gegeven: de onderzoekende, nieuwsgierige aandacht.

Die vorm van aandacht is in mijn beleving wezenlijk verschillend van de geconditioneerde, verwachtende, sturende aandacht. De geconditioneerde aandacht is voortdurend bezig om te vergelijken, zaken te veranderen, te verbeteren en te plooiën naar de ideeën en verwachtingen die voor die conditionering belangrijk zijn. Dit zijn voornamelijk ooit aangeleerde patronen, waar we ons de meeste tijd niet bewust van zijn, maar die hun uitwerking hebben op ons lichaam.

Neuro-wetenschappelijk bekeken, kun je hierover zeggen dat dit mechanisme bestaat uit hersenfuncties die belangrijk zijn voor onze overleving. Het heeft ons bijvoorbeeld als soort doen





overleven. Ook heeft het ons door verwarrende, pijnlijke of bedreigende periodes in onze kindertijd heen geholpen.

Echter, wij hebben ook een bewuste geest. Daarmee kunnen we onze aandacht opnieuw richten. Door dat te doen met een open, onderzoekende houding, breng je je aandacht in het hier en nu. Het hier en nu is in wezen de enige reële situatie (het verleden is voorbij, de toekomst moet nog komen) en daarmee de beste graadmeter voor het brein dat checkt of zijn conditionering nog klopt. Doordat de open, onderzoekende aandacht zich op de fysieke beleving van het lichaam richt, wat altijd hier en nu is, kan het brein/systeem zich direct realiseren dat de huidige situatie anders is dan wat er opgeslagen ligt: dat er geen bedreigende situatie meer is. Het gevolg is ontspanning en welbevinden”.

Kortom:

“Ik merk dat de Trager Approach voor mij een erg mooie, rechteekse manier is om voorbij mijn geconditioneerde brein te komen, en het brein nieuwe, heilzame informatie te geven. Door de combinatie van Mentastics en aanraking via de subtiele diep werkende *Trager* manier leert mijn systeem zich veilig te voelen, en laat ik stapje voor stapje oude conditioneringen los. Ik kan onderschrijven wat Milton Trager zegt: it is not about the body, 75 % of your patterns are in the mind”.

“Door medici werd ik erop voorbereid dat mensen met mijn vorm van MS langzaam (of sneller) “achteruit kachelen”. Ik heb op dit moment de ervaring dat ik langzaam “vooruit kachel”. Met de Trager Approach heb ik zelf de tools in handen die daar op dagelijkse basis aan bijdragen”.

Sylvia Kruidenier, deelnemster Trager zomerweek

