

Wat je lijf en je auto gemeen hebben

Stel je voor dat je in je auto rijdt.

Heerlijk weertje, heuvelachtig landschap, goed gezelschap naast je.

Alles lijkt perfect te zijn.

Dan opeens zie je dat er een rood lampje op je dashboard begint te branden.

Je weet het, he:

Rood = ernstig, zo snel mogelijk stoppen en het probleem (laten) verhelpen.



Wij zijn jaren geleden eens iets te lang doorgereden met een rood lampje op het dashboard. Het kostte ons onze auto. Er moest een hele nieuwe motor in.

Ik denk dat de meeste mensen wel naar deze lampjes luisteren en dat 90% van de Nederlanders beter voor zijn auto zorgt dan voor zichzelf.

Net als je auto geeft je lichaam je ook waarschuwingen als er iets niet naar behoren functioneert...

Niet in de vorm van oplichtende lampjes in leuke kleurtjes, helaas.

Misschien dat we dan beter zouden luisteren en de signalen serieus zouden nemen.

Je lichaam geeft je seintjes in de vorm van pijn, emoties, ziekte en ongemak.

Laten we hoofdpijn eens als voorbeeld nemen.

Als we kijken naar de spreekwoorden en gezegden komen we al een heel eind in het vinden van de symboliek van hoofdpijnklachten en daarmee bij de boodschap ervan.

- Het hoofd boven water proberen te houden (stress en overbelasting),
- hij heeft er een hard hoofd in en zich kopzorgen maken
- ergens een zwaar hoofd in hebben
- het hoofd niet bij het werk hebben,
- het hoofd op hol laten brengen (verwarring),
- met het hoofd door de muur willen (koppigheid, doordrammen),
- het hoofd verliezen
- het hoofd loopt me om (te druk hebben)
- enz.

Veel wijst op stress, spanning, overbelasting, piekeren.

Puur technisch gezien geeft te veel spanning en stress voor te lange tijd, spanning in de spieren van de nek, schouders, kaken enz., waardoor de zenuwbanen geblokkeerd raken en de bloedtoevoer naar je hoofd stagneert, waardoor er hoofdpijn kan ontstaan.

Te veel piekeren en tobben zorgt ervoor dat er onevenredig veel energie (activiteit) in het hoofdgebied is, dat letterlijk onder druk komt te staan.

Het voelen en het denken zijn uit balans geraakt.

Het hoofd geeft een alarmsignaal af: JE MOET NU GAAN ONTSPANNEN EN LOSLATEN!!!!

Maar wat doen de meeste mensen met hoofdpijn? Ze nemen een pilletje, zodat de pijn wegtrekt en ze vrolijk door kunnen gaan met alles wat ze "moeten" doen.

Je lichaam zal nu een wat sterker signaal af moeten geven om de boodschap over te brengen.

Nog heviger en vaker hoofdpijn, migraine, burn-out, tumor...

De volgende keer dat je hoofdpijn hebt kun je jezelf de volgende vragen eens stellen:

- Waarover breek ik me het hoofd?
- Probeer ik te gespannen "hoger op" te komen?
- Ben ik stijfkoppig, wil ik met het hoofd door de muur?
- Wat durf ik niet los te laten?
- Waarover twijfel (pieker) ik te veel?
- Wat wil ik niet voelen?

Er valt natuurlijk nog veel meer te zeggen over hoofdpijn en wellicht weet je zelf heel goed waar jouw hoofdpijn vandaan komt en wat het jou te zeggen heeft.

Krijg je hoofdpijn van bepaalde voedingsmiddelen, koffie, chocolade, kaas?

Zijn je ogen sterk achteruit gegaan en heb je een(andere) bril nodig?

Vertrouw gerust op je intuïtie en innerlijk weten.

Hoe meer je daar naar luistert en hoe meer je de signalen van je lichaam serieus neemt, hoe duidelijker die signalen voor je worden.

En...heb je Reiki?

Vergeet vooral niet om jezelf veel met Reiki te behandelen.

Voor de broodnodige rust ;-)

©Karin Merlijn