

De taal van je lichaam

Welkom bij een reis naar dieper begrip van jezelf. Een ontdekkingstocht waar zorg en ziel samenkomen.



Jouw gids op deze reis



Marianne van Leeuwen

Als holistisch therapeut en verpleegkundige beweeg ik me al jarenlang tussen twee werelden: de wereld van de reguliere zorg en de wereld van holistische genezing. Wat mij fascineert? De onuitputtelijke wijsheid van het lichaam.

In deze serie neem ik je mee in de wereld tussen zorg en ziel. We kijken niet alleen naar wat er in het lichaam gebeurt, maar vooral naar wat het lichaam probeert te vertellen. Want elk signaal heeft betekenis.

Wanneer begint luisteren?

De meeste mensen luisteren pas naar hun lichaam als het te laat is. Als de rug vastzit. De hoofdpijn niet meer weggaat. Of als de vermoeidheid blijft, hoe goed je ook slaapt.

Reguliere zorg

Zoekt naar wat er misgaat — de oorzaak, het weefsel, de waarde in het bloed. Focus op diagnose en behandeling van symptomen.

Holistische benadering

Kijkt óók naar waarom het lichaam dit signaal geeft. Want klachten zijn vaak geen fouten. Het zijn boodschappen.

Een manier van je lichaam om te zeggen: 'Stop even. Kijk naar mij.'



De vijf niveaus van heel-zijn

Vanuit de holistische visie werken we met vijf niveaus. Deze vijf lagen kun je zien als onderdelen van één geheel — ze beïnvloeden elkaar voortdurend en zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.



Fysiek niveau

Het lichaam zelf. Botten, spieren, bloed, organen. De tastbare materie waar alles begint.



Emotioneel niveau

Wat we voelen, of juist wegdrukken. De emoties die door ons heen stromen of vastzitten.



Mentaal niveau

Onze gedachten, overtuigingen, patronen. De verhalen die we onszelf vertellen.



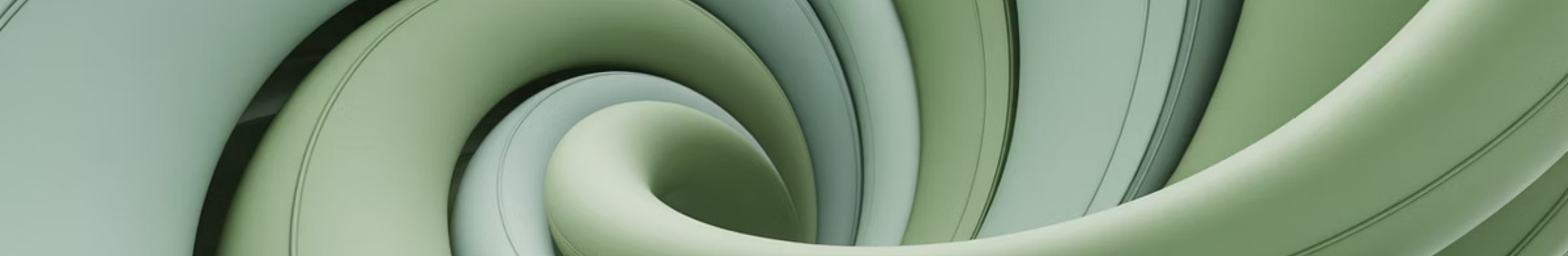
Energetisch niveau

De stroming van levensenergie, de Qi, zoals beschreven in de Traditionele Chinese Geneeskunde.



Spiritueel niveau

De diepere betekenis, onze ziel die richting geeft aan ons leven en bestaan.



Alles is met alles verbonden

Een klacht kan in één laag ontstaan, maar heeft bijna altijd invloed op de andere vier. Het lichaam werkt als een ecosysteem waarin elke verandering doorwerkt in het geheel.

Voorbeeld: de keten van stress

Langdurige stress (mentaal niveau) kan leiden tot gespannen schouders (fysiek niveau), innerlijke onrust (energetisch niveau), verdriet dat zich ophoopt (emotioneel niveau) en het gevoel dat je jezelf kwijt bent (spiritueel niveau).

Dit is waarom symptoombestrijding alleen vaak niet genoeg is. We moeten kijken naar het grotere plaatje en alle lagen meenemen in het genezingsproces.



Hoofdpijn: een dieper verhaal

Medisch perspectief

- Spanning in spieren
- Te weinig drinken
- Te veel schermtijd
- Een stijve nek
- Hormonale schommelingen

Holistische blik

Hoofdpijn gaat vaak over **druk**. Over teveel denken. Teveel verantwoordelijkheid dragen. Het is een signaal dat je grenzen overschrijdt.

De wijsheid van de TCG

In de Traditionele Chinese Geneeskunde hoort hoofdpijn vaak bij het levergebied — de energie die wil stromen, maar vastzit. De lever is verantwoordelijk voor de vrije stroom van Qi door het lichaam.



Leverenergie blokkeert

Door stress, emoties vasthouden, of teveel prikkels



Energie stijgt

Als de energie niet kan bewegen, stijgt de spanning letterlijk omhoog



Klacht ontstaat

De druk komt terecht in het hoofd: hoofdpijn, duizeligheid, of spanning

Je lichaam zegt dan eigenlijk: 'Kom terug. Ga weer voelen. Laat de druk zakken.'

**Wanneer je leert
luisteren naar je
lichaam,
verandert alles**



Van reageren naar bewustwording



Oude patroon

Je reageert pas als iets pijn doet.
Symptomen bestrijden zonder te
begrijpen waarom ze er zijn.



Nieuwe bewustzijn

Je voelt eerder waar iets wringt. Je herkent
signalen voordat ze uitgroeien tot
klachten.



Diepe zelfzorg

Niet alleen maar symptoombestrijding,
maar echt begrijpen wat je lichaam je
probeert te vertellen.

Genezing begint niet bij het bestrijden van klachten. Genezing begint bij begrijpen wat je lichaam je probeert te vertellen. Het is een reis van ontdekking, van herkenning, van thuiskomen in jezelf.



Blijf luisteren, blijf groeien

Dank je wel dat je er was bij deze eerste aflevering van *De Taal van Je Lichaam*. Dit is pas het begin van onze reis samen.

01

Volgende week

We duiken dieper in de ademhaling — de brug tussen lichaam en ziel

02

Blijf verbonden

Abonneer je om geen aflevering te missen

03

Deel je verhaal

Laat hieronder weten waar jouw lichaam nu tegenaan loopt

Blijf luisteren. Blijf ademen. En onthoud: jouw lichaam praat met je — altijd.