



DE COMPLETE EDITIE

JOHN F. THIE EN MATTHEW THIE

Touch *for* health

EEN PRAKTISCHE GIDS VOOR
NATUURLIJKE GEZONDHEID
MET ACUPRESSUUR

A white hand is shown from the wrist up, reaching upwards with fingers slightly spread. The hand is set against a light blue background that has a subtle, darker blue shadow of the hand behind it. A thin black rectangular border is centered horizontally across the middle of the image, containing the text.

Touch for Health

DE EVOLUTIE VAN TOUCH FOR HEALTH-KINESIOLOGIE

De benadering van Touch for Health- (TFH-) kinesio- logie van gezondheid komt voort uit diverse holistische tradities, met name het energetische model van de traditionele Chinese geneeskunst en acupunctuur, de training (voor leken) in effectieve interpersoonlijke communicatie, en de vitalistische traditie uit de chiropraxie.

De vitalistische traditie komt overeen met het energetische model binnen de Chinese tradities. Dit gaat uit van een levenskracht die, wanneer deze stroomt en in balans is, op natuurlijke wijze ons welzijn ondersteunt – het volledig gezond functioneren van de persoon in zijn ervaring van het leven. In dit model worden pijn, ongemak en ziekte gezien als symptomen van een onbalans of blokkade van de vitale energie of levenskracht van de persoon.

Hoewel bepaalde ziektekiemen, zoals virussen en bacteriën, een rol kunnen spelen in de specifieke symptomen die iemand ervaart, richt de holistische benadering zich echter op de persoon als geheel en op zijn levensenergie, waarbij het natuurlijke genezend vermogen in staat wordt gesteld effectief te functioneren. Voor de meeste ongemakken die we in het leven tegenkomen, is de holistische benadering voor het balanceren van iemands leven en

energie de meest krachtige en veilige methode van genezing. Vanaf de oudheid tot in onze tijd zijn het beoefenen van het gebed, meditatie, lichaamsbeweging, een uitgebalanceerd dieet en positief denken krachtige middelen die de mens ondersteunen in zijn zoektocht naar optimale gezondheid van lichaam, ziel en geest.

Er zijn echter momenten – met name wanneer zich plotselinge of acute situaties voordoen – dat er sprake is van een verwonding, een onbalans van micro-organismen, van de interne chemie of van de circulatie, waardoor de betrokkene bedreigd wordt door de dood of zwaar letsel. In dit soort omstandigheden moet een specifieke behandeling van de specifieke symptomen worden toegepast. De vooruitgang in de biomedische wetenschappen heeft ons een krachtig scala aan medicijnen, operaties en andere behandelvormen gebracht, die bij specifieke symptomen kunnen helpen, zoals hoge bloeddruk en andere bekende complexen van symptomen (ziekten en syndromen genoemd). De grote kracht van deze behandelingen in het teweegbrengen van ingrijpende veranderingen in het biologisch functioneren creëert een aanzienlijk gevaar van schade of negatieve bijwerkingen, zelfs wanneer ze correct en optimaal worden aangewend. Om deze reden is

het van essentieel belang dat deze behandelingen uitsluitend op de juiste wijze worden toegepast door deskundigen die zijn opgeleid om ze op een veilige manier te gebruiken.

De opleiding van de moderne chiropractische arts behelst een grote hoeveelheid biomedische training, inclusief het diagnosticeren van medisch erkende ziekten. Een chiropractische arts kan specifieke symptomen benoemen en behandelen, en/of de patiënt voor een bepaalde behandeling naar een

gespecialiseerde arts doorverwijzen. De chiropractische traditie is echter holistisch in haar benadering, wat inhoudt dat zowel symptomen en benoemde ziekten belangrijke informatie over een patiënt verschaffen, de

chiropractor zich niet richt op behandeling van de ziekte, maar op behandeling van de hele mens. De primaire chiropractische benadering is het balanceren van de fysieke houding en de uitlijning van de wervelkolom, met het oog op een optimale doorstroming, doorbloeding en balans in de gehele persoon.

De wervelkolom is het centrale deel van het zenuwstelsel, het besturingssysteem van het lichaam. Zolang er geen onderbreking is in de communicatie en de doorstroming van de energie, zorgt het lichaam voor zichzelf en ontstaat gezondheid van binnenuit. Mensen die een goede houding hebben, waarbij alle onderdelen van het lichaam in harmonie samenwerken, hebben een goede gezondheid.

De traditie van de chiropractor stelt dat er een aangeboren intelligentie is die het lichaam bestuurt. Deze intelligentie is verbonden met de universele intelligentie die het universum bestuurt. Ieder mens is aangesloten op het universele systeem. De rol van de chiropractor is deze communicatie te bevorderen en ervoor te zorgen dat het lichaam optimaal functioneert.

Aan het einde van de 19e eeuw herontdekte een magnetiseur, D.D. Palmer, de chiropraxie door het doornuitsteeksel van de wervels (de processus spinosis) en het dwarsuitsteeksel van de wervels (de processus transversus) als hefboom te gebruiken om de lichaamshouding te corrigeren en de wervelkolom in de juiste stand te brengen. De chiropraxie ontwikkelde zich vanuit dit basisconcept volgens hetwelk wervels worden bewogen ter verbetering van de gezondheid. Bennett en dr. De Jarnette waren pioniers in het werken met correcties zoals we ze nu gebruiken. Hun werk heeft bewezen hoe activering van huidgebieden door middel van diepe massage of zachte druk ervoor zorgt dat spieren botten doen bewegen zonder dat de therapeut direct op de botten werkt.

Wanneer je
wervelkolom is
uitgelijnd, voel
je je prettig.

De theorie van tegenovergestelde spieren

In het begin van de jaren zestig deed dr. George Goodheart, initiatiefnemer van de Toegepaste Kinesiologie, de schijnbaar voor de hand liggende maar revolutionaire waarneming: hoewel we pijn voelen wanneer spieren gespannen of verkrampt zijn en de wervelkolom uit zijn natuurlijke positie wordt getrokken, betekent dit niet dat het probleem noodzakelijkerwijs in de pijnlijke spier is gelokaliseerd. Meestal is de spier niet echt verkrampt. Het is veeleer zo dat zwakke spieren aan de ene kant van het lichaam ervoor kunnen zorgen dat normale, tegenoverliggende spieren gespannen raken. Dit mechanisme werkt zoals is weergegeven in de volgende illustratie.

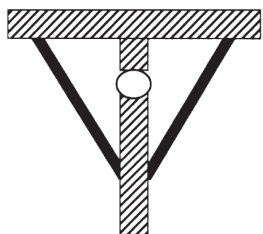


Fig. 1

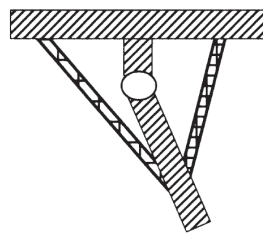


Fig. 2

Wanneer we een spier aantreffen die gespannen is of strak staat, zijn we in eerste instantie geneigd direct op die spier te werken en deze te kneden en te rekken om te zorgen dat hij zich ontspant. Er kan echter een reden zijn waarom die spier gespannen is, en daarom zal de spanning, zelfs wanneer deze tijdelijk wordt opgeheven, terugkeren.

Stel je een keukendeur voor die door twee veren op zijn plaats wordt gehouden (Figuur 1). Zolang de

spanning van de twee veren gelijk is, zal het systeem in balans zijn. Wanneer echter één veer verzwakt, zal de tegenoverliggende veer zich verkorten om van de speling te profiteren (Figuur 2). Geen enkele hoeveelheid olie op de samengetrokken veer zal het systeem herstellen; de zwakke veer moet versterkt of vervangen worden. Dit principe is ook toepasbaar op het menselijk lichaam. Voor elke beweging die een spier maakt, is er een corresponderende spier die die beweging *tegenwerkt*. Als een strakke spier een lidmaat wegtrekt van het lichaam, zoek dan naar een spier die het lidmaat terugtrekt en zwak test. We gebruiken TFH-technieken om de tegenovergestelde zwakke spier te versterken, in plaats van op de gespannen spier te werken. Wanneer de spanning in de spier aanhoudt, kan het nodig zijn de gespannen spier via een inhiberende correctie te ontspannen.

Het combineren van spiertesten en aanrakingsreflexen

TOEGEPASTE KINESIOLOGIE

Dr. George Goodheart nam veranderingen in de spierreactie waar bij gebruikmaking van diverse correcties, waaronder de acupunctuurmeridianen. Hij integreerde al snel de correctiepunten met de manuele spiertesten. Goodheart gebruikte spiertesten voor het beoordelen en balanceren van de houding. Hij begon ook gebruik te maken van spiertesten als bio-feedback voor energiedoorstroming en de mate van balans in de acupunctuurmeridianen. Het oorspronkelijke systeem dat deze hulpmiddelen integreerde – Toegepaste Kinesiologie – was bedoeld voor artsen die bevoegd zijn om bij ziekte een diagnose te stellen. Het oordeelkundige gebruik van de kinesiologie is echter bedoeld voor het holistisch balanceren van de persoon als geheel. Wanneer spiertesten in het diagnostische proces werden gebruikt, zijn ze altijd als een aanvullende aanwijzing beschouwd die samen met de gebruikelijke statistische biologische testen en metingen in aanmerking moesten worden genomen, en nooit als een middel op zichzelf om een diagnose te stellen.

De TFH-kinesiologie is in een vroeg stadium van de Toegepaste Kinesiologie tot ontwikkeling gekomen. Touch for Health is een helder systeem dat de balancerende technieken van de Toegepaste Kinesiologie gebruikt om de houding en de energie in evenwicht te brengen. Dit gebeurt volgens een holistisch, een niet-diagnostisch model voor het handhaven van welzijn en gezondheid. Touch for Health stelt krachtige maar veilige middelen ter beschikking, zodat mensen zonder biomedische training elkaar kunnen helpen om zich beter te

voelen binnen het kader van de eigen verantwoordelijkheid. Eigen verantwoordelijkheid houdt in dat ieder individu zijn gezond verstand en zelfkennis gebruikt om uit te maken of TFH-kinesiologie aan te raden of toereikend is om de huidige gezondheidsproblemen aan te pakken. Als iemand niet in staat lijkt te zijn dat zelfstandig te beoordelen, moet hij verwezen worden naar iemand die gekwalificeerd is om een medische diagnose te stellen. In de praktijk blijkt dat, door het zelfbewustzijn en het voor zichzelf zorgen te benadrukken, dit ertoe leidt dat mensen eerder de benodigde medische hulp zoeken en pro-actief de kwaliteit van de zorg die zij ontvangen evalueren.

Bij de TFH-benadering gaat het erom zich bewust te worden van zelfs nauwelijks merkbare symptomen die een invloed kunnen hebben op het gehele systeem. Maar onze focus is het balanceren van het gehele systeem, in plaats van te trachten de oorzaak van het symptoom te diagnosticeren. Waar we over nadenken, wat we in ons hart en in onze ziel opnemen en wat we in ons lichaam stoppen, heeft invloed op de gehele persoon. Wanneer er iets met één familielid gebeurt, heeft het een invloed op de gehele familie – misschien op de één meer dan op

Touch for Health stimuleert mensen om zich in te zetten voor hun eigen welzijn, zonder dat daarmee ook maar enige tak van de gezondheidszorg overbodig te maken.

een ander, maar het heeft op iedereen op een bepaalde manier invloed. Hetzelfde gebeurt in ons lichaam.

VOORBEELD

Als er een gespannen spier is in de rechterheup als gevolg van een corresponderende zwakte in de linkerheup, dan wordt die heup meer belast vanwege de spanning die de beweging ervan beperkt. Dit zorgt voor een andere belasting op de voet, en doordat de voet in een andere positie staat, zal er spanning optreden in andere spiergroepen. Dit zal de algehele houding van de persoon veranderen en invloed hebben op de positie van de inwendige organen. Dat zal op zijn beurt weer invloed uitoefenen op de communicatie en de circulatie naar en tussen de organen onderling, wat gevolgen heeft voor hun functioneren en voor de afgifte en uitwerking van hormonen. De chemische/psychologische balans van de persoon is nu veranderd, wat invloed heeft op het geheel, van de individuele cellen tot de algemene stemming van de persoon.

De persoon denkt en voelt anders en neemt op een andere manier waar, doordat zowel het lichaam als de geest is aangedaan, en als gevolg van die veranderingen neemt de persoon een houding aan die daarmee correspondeert. Deze nieuwe houding kan leiden tot een toename van spanning en een onbalans in de spieren, wat weer het algemene welzijn van de persoon beïnvloedt. Op deze manier heeft alles wat we doen invloed op het geheel.

De TFH-benadering legt een verband tussen bepaalde spieren en bepaalde orgaansystemen – met inbegrip van het vaatsysteem en het lymfesyteem – en met bepaalde acupunctuurmeridianen. Wanneer een specifieke spier in balans is gebracht, kan het gerelateerde orgaan of systeem hier profijt van hebben. Maar het moet duidelijk zijn dat we

niet rechtstreeks het orgaan of het systeem behandelen. We behandelen zelfs niet de spier zelf: we nemen eenvoudigweg de reactie van de spier waar als een *indicatie van de energiedoorstroming en balans*. Wanneer er genoeg doorstroming van energie is, komen de spieren en de houding opnieuw in balans, wat leidt tot een verbeterd functioneren van het hele systeem. De bloedsomloop, lymfestroom, orgaanfuncties, hormonale balans, stemming, houding en gedrag worden allemaal beïnvloed, omdat ze allemaal innig met elkaar verbonden zijn.

De TFH-kinesiologie vindt haar oorsprong in een diagnostisch systeem en wordt door artsen vaak gebruikt in combinatie met het diagnostische model; vandaar dat er in dit *Touch for Health*-boek een aantal biomedische termen en namen van ziekten voorkomen. Dit is niet bedoeld als een suggestie dat TFH zelf gebruikt zou worden om diagnoses te stellen of de genoemde ziektebeelden te behandelen, of dat training in pathologie en het stellen van diagnoses nodig zou zijn om TFH ofwel onofficieel thuis of in een professionele praktijk toe te passen. Zelfs wanneer artsen zich inspannen om de genoemde ziektebeelden te behandelen, weten ze dat de manier waarop een ziektebeeld zich manifesteert en wat de betekenis ervan is in het leven van het individu, voor ieder mens uniek is. De anekdotische verwijzingen in dit boek naar symptomen en met name genoemde ziekten in samenhang met een onbalans in bepaalde meridianen, worden als leidraad voor de beoefenaar gegeven, zodat deze kan letten op de aanwezigheid van veel voorkomende symptomen en tekenen die op de genoemde ziekte duiden. Deze kennis bevordert de communicatie tussen degenen die training en ken-

nis hebben van het ziektemodel en de cliënt of patiënt.

Bij TFH ligt de primaire focus op het bereiken van positieve doelen en een optimale gezondheid.

De meeste klachten waarvoor 88% van de mensen bij de dokter komt zijn buikpijn, hoofdpijn, rugpijn, en pijn in de armen, schouders of benen. Soms zullen de symptomen eenvoudigweg uit zichzelf verdwijnen als iemand gewoon afwacht. Ook kan het zijn dat iemand een dokter raadpleegt en er niets verkeers kan worden

geconstateerd; er is geen benoembaar ziektebeeld met een standaardbehandeling vast te stellen, hoewel er misschien een of andere pijnstillers kan worden voorgeschreven. Zelfs in geval van een benoembaar ziektebeeld of een diagnose zijn we in het TFH-model geïnteresseerd in de *betekenis* van de ziekte of het ongemak in het leven van de persoon. We kijken naar datgene wat de persoon in zijn ervaring van het leven wil verbeteren en balanceren zijn energie om deze doelen te helpen bereiken. Het blijkt vaak dat symptomen of tekenen van een ziekte verlicht worden als onderdeel van het natuurlijke proces van het balanceren van de houding en energie.

Of de symptomen of tekenen van ziekte nu wel of niet verdwijnen, mensen voelen zich altijd krachtiger om hun doelen te bereiken en om de juiste helende benadering te zoeken die bij hen past. De aanvullende hulp die ze zoeken, kan een specifiek middel of een protocol inhouden dat bedoeld is om

de geconstateerde ziekte of disfunctie te corrigeren. Wanneer energie en houding in balans zijn, is de behandeling van de symptomen vaak effectiever, kan met minder medicatie worden volstaan en zijn er minder bijwerkingen. Mensen richten zich op het bevorderen van gezondheid, zodat minder sterk de neiging bestaat om afhankelijk te worden van medicijnen.

De TFH-protocollen kunnen geïntegreerd worden met een biomedische behandeling of als aanvulling daarop worden gebruikt. In sommige gevallen is TFH een alternatieve benadering van welzijn, met name wanneer het om palliatieve behandelingen gaat. (Probeer eens een balans voordat je een aspirientje inneemt.) Als een eerste minder invasieve benadering kun je eens kijken of een balans je beter doet voelen; zo niet, overweeg dan om deskundig advies te vragen in plaats van symptomen te ontkennen. In gevallen waarbij een aandoening niet diagnoseerbaar is of waarvoor geen medische behandeling bestaat, zorgt TFH in de regel voor enige verbetering van houding, gedrag, niveau van welzijn en gevoel van hoop.

De huidige zorgverlenende beroepen en opleidingen in de gezondheidszorg zijn primair gericht op pathologie. In feite is het biomedische model zo dominant aanwezig, dat de toegang tot veel veilige, effectieve alternatieve benaderingen tamelijk gelimiteerd is. Ook al is TFH erg bruikbaar als aanvulling op de biomedische benadering in de gezondheidszorg, het is niet nodig en zelfs niet eens wenselijk dat alle beoefenaars van TFH getraind worden in het biomedische ziektemodel en een gedetailleerde kennis van de pathologie. Het is belangrijk voor leken dat ze dingen leren die ze zelf kunnen doen om hun gezondheid op peil te

houden en te herkennen wanneer ze bijkomende hulp nodig hebben. Om die reden is er een grote behoefte aan professionals wier primaire focus erin bestaat mensen te helpen om actief te participeren in hun eigen leven, en hen te wijzen op de krachtige, veilige benadering van het balanceren van houding en energie door middel van TFH-kinesiologie. Veel mensen die zijn getraind in TFH kunnen de wens hebben om verder te gaan met de studie van anatomie, fysiologie, pathologie, psychologie, enzovoort. Maar vele anderen die over een natuurlijk helend vermogen beschikken zullen de fundamentele principes en methoden van TFH voldoende veilig en effectief vinden om mensen te helpen hun zelfbewustzijn te vergroten en hen naar een gezonder, gelukkiger en rijker leven te begeleiden.

Het is prima en zelfs wenselijk om een TFH-beoefenaar te zijn en alleen maar TFH te hebben bestudeerd, zolang iemand een grondige kennis heeft van het holistische, energetische model en binnen de veilige grenzen blijft van het ondersteunen van welzijn en zelfverantwoordelijkheid. Wanneer een kinesioloog optreedt als een eerstelijnszorgverlener, is het belangrijk dat hij een EHBO-opleiding heeft gevolgd en kennis bezit van signalen die wijzen op een noodgeval of op de noodzaak van een medische verwijzing. Wanneer we optreden als instructeur of coach, of als leek assisteren in een model van zelfhulp via zelfbewustzijn en het balanceren van houding en energie, kunnen we vertrouwen op ons gezond verstand en andere hulpbronnen voor gezondheidszorg.

De TFH-kinesioloog moet het belang en de kracht erkennen van het holistische, niet-diagnostische model en een duidelijk onderscheid weten te maken tussen deze praktijk en de rol van een 'dok-

ter'. Het zou jammer zijn als een TFH-kinesioloog in de rol van de dokter of therapeut stapt door spier testen te gebruiken als een middel om een bepaalde aandoening te diagnosticeren en te behandelen, en wel om twee zeer belangrijke redenen: ten eerste omdat dan de kracht van het holistische model verloren gaat, en ten tweede omdat het verkeerd is om zich als een medische 'dokter' te presenteren zonder een officiële opleiding in dat model te hebben ontvangen. Het zorgt voor verwarring voor alle betrokkenen en het is in de meeste landen van de wereld illegaal.

De recente Health Freedom Law die in 2003 in Californië is uitgevaardigd, vormt een ideale richtlijn, die zowel zorgt voor een zo groot mogelijke toegankelijkheid van veilige en nuttige behandelmethoden voor het publiek, als een aanvaardbare definitie van de geneeskundige praktijk biedt.

Deze wet verbiedt beoefenaars zonder de vereiste diploma's zich op gevaarlijk terrein te begeven, zoals het verrichten van operaties, het aanbieden of voorschrijven van medicijnen of mensen met medicatie te laten stoppen, en ziekten te diagnosticeren of te behandelen. De wet verlangt ook dat iedere cliënt geïnformeerd wordt over de training van de beoefenaar en over de grondgedachte of theorie achter de behandeling die hij toepast; in die zin dient er een overeenkomst ondertekend te

Gezondheid is een ervaring van welzijn – fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel, en sociaal – geïntegreerd in de gehele persoon en de ziel.

worden. Dit is een redelijk alternatief voor de neiging om steeds maar meer uren training te eisen, voordat iemand de kans krijgt om te zien of hij overhelende kwaliteiten beschikt en graag met mensen werkt om hen te helpen zich beter te voelen.

De definitie van gezondheid volgens TFH

In het Touch for Health-systeem wordt gezondheid

Gezondheid is een ervaring van welzijn – fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel en sociaal – geïntegreerd in de gehele persoon.

gedefinieerd als het vermogen om ons volledig levend en vitaal te voelen, ongeacht of we al dan niet 'ziek' zijn. Gezondheid is niet alleen maar de afwezigheid van tekenen en symptomen, noch wordt het begrip gedefinieerd door de statistische biologische parameters van wat normaal is. Wanneer we gezondheid

ervaren, vervullen we de rol van een gezonde persoon. We werken naar het verwezenlijken van onze doelen en het gevoel dat we met een zekere tevredenheid onze taak in het leven vervullen.

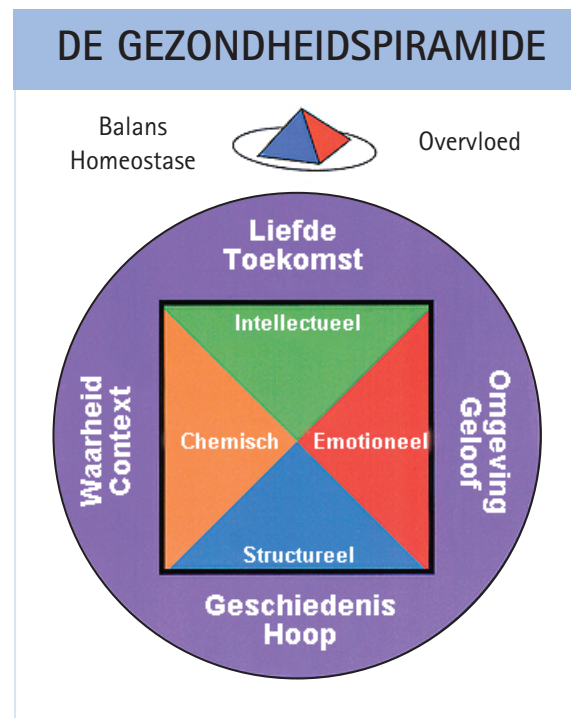
Meer dan de vijf zintuigen

Er is meer in het leven dan de materiële wereld die met de vijf zintuigen kan worden waargenomen. Het waarnemen van zaken met de vijf zintuigen is belangrijk, maar het gaat om veel meer dan dat. Het TFH-systeem omvat veilige en eenvoudige

methoden voor het beoordelen en aanpakken van de emotionele, intellectuele, intuïtieve en spirituele aspecten van de gehele persoon, alsmede van de zintuiglijke, fysieke, structurele, houdingstechnische en chemische aspecten van de menselijke ervaring.

De gezondheidspiramide, een holistisch model met vele factoren

Een holistisch model van gezondheid kan geïllustreerd worden met een vierzijdige piramide die bestaat uit, en gesteund wordt door 12 gelijkwaardige facetten.



De 12 factoren van de piramide

DE BINNENKANT: STRUCTUREEL, CHEMISCH, INTELLECTUEEL, EMOTIONEEL

De structuur van de piramide vertegenwoordigt de aspecten van het leven die 'aan de binnenkant' zitten. Elke zijde weerspiegelt kwaliteiten die allemaal van even groot belang zijn voor de integriteit van het geheel: STRUCTUUR (houding), CHEMISCH (metabolisme, fysiologische functies), INTELLECTUEEL (bewuste en onderbewuste) en EMOTIONEEL (gevoelens, stemmingen, responsen, reacties die ervaringen interpreteren).

Hoewel elk van deze aspecten specifieke kwaliteiten vertoont, zijn ze allemaal met elkaar verbonden en deel van één geïntegreerd geheel, *dat helemaal uit energie bestaat*. Op het energetische vlak zijn deze aspecten continu in interactie met elkaar en beïnvloeden ze elkaar dus ook. Wanneer er een onbalans is in een van de aspecten, is er een corresponderende onbalans in elk ander aspect. In het TFH-systeem gebruiken we de spiertest als hulp bij het ontwikkelen van bewustzijn van een energetische onbalans, die een onbalans weerspiegelt in elk aspect van de persoon.

DE BUITENKANT: GESCHIEDENIS, CONTEXT, OMGEVING, DE TOEKOMST

De piramide wordt omgeven door vier externe aspecten, die een diepgaand effect hebben op onze ervaring en op alle aspecten van ons wezen.

GESCHIEDENIS omvat ons persoonlijke levensverhaal, de genetische aanleg van onze familie en etnische groep, en de collectieve culturele en politieke geschiedenis van onze gemeenschap, ons land en de wereld. Zowel positieve als negatieve aspecten van onze geschiedenis kunnen invloed hebben

op de energiebalans, of we ons er nu wel of niet van bewust zijn. We kunnen traumatische ervaringen overleefd hebben, maar toch nog de invloed ondergaan van niet-geheelde 'wonden', die beperkingen creëren of zorgen voor moeilijke aanpassingen. We identificeren ons met verschillende groepen en de levensloop wordt mede bepaald door zowel de triomfen als de trauma's van onze familie of het geheel van de mensheid. Ons leven kan gevormd worden door de fundamentele normen van de groep, wat vervolgens onze waarneming beïnvloedt.

CONTEXT verwijst naar de gehele situatie, de achtergrond die de inhoud van de persoon omgeeft: de gebeurtenissen die rond de persoon plaatsvinden waarbij de inhoud van het leven van de persoon wordt beïnvloed. Gewond raken of een ziekte hebben is de inhoud, terwijl de situatie in de wereld, zoals oorlog of een terroristische aanslag in een ander deel van het land, de context van dat leven is. Wat onze ervaring voor ons betekent en welke invloed ze op ons uitoefent, heeft vaak meer te maken met de omstandigheden en de bedoeling dan met de feitelijke fysieke inwerking. Met dezelfde kracht geschopt worden – opzettelijk of per ongeluk – tijdens een voetbalwedstrijd door je jongere broer óf door een vreemde in de bus kan een totaal ander effect hebben op ons gevoel van welzijn.

OMGEVING is een andere factor die onze gezondheid en heelheid beïnvloedt. We ervaren allemaal zowel positieve als negatieve omgevingsfactoren, of het nu gaat om de natuurlijke (biologische) of om onze sociale omgevingsfactoren (familie of gemeenschap). Achter een giftig rokende auto rijden kan ons echt uit balans brengen. Wonen of

werken in een steriele omgeving zonder organische levensvormen als planten of dieren kan tot een tekort aan energie leiden. Naast de natuurlijke omstandigheden – frisse lucht, schoon water, gezonde voeding, enzovoort – weten we dat ook de sociale omgeving een grote invloed heeft op ons welzijn. Het soort interactie die we met andere mensen hebben – vooral ouders, familie, vrienden en de gemeenschap – is een krachtig aspect van onze fysieke, emotionele en spirituele gezondheid en energetische balans. Als we onze doelen kennen, kunnen we nagaan hoe onze interactie met de omgeving verloopt en kunnen we besluiten of we wellicht simpelweg onze energie moeten balanceren om goed overweg te kunnen met de omstandigheden, of veranderingen moeten aanbrengen in waar we wonen, wat we doen en met wie we tijd doorbrengen.

DE TOEKOMST heeft te maken met de erkenning dat de kijk op ons leven in het heden en het verleden sterk beïnvloed wordt door hoe we naar de toekomst kijken, wat we hopen en waarover we dromen. Hoeveel mensen hebben niet onmogelijk lijkende kansen benut en tegenslagen overwonnen door voor zichzelf, voor hun kinderen en voor diegenen die daarna kwamen een visie levend te houden?

We kunnen beheerst worden door onze ervaringen in het verleden, ons naar beneden laten halen door mislukking of frustratie; óf we kunnen onze ogen gericht houden op onze doelen voor de toekomst en doorgaan tot we ze behaald hebben. Een heldere visie en een doel voor ogen hebben bevordert ons welzijn en trekt ons naar de toekomst die we ons wensen, een toekomst die God voor ons op het oog heeft. Het balanceren van onze energie bevoor-

dert ons vermogen om ons voor te stellen en helder te krijgen wat we echt willen, keuzes te maken en zaken en mensen aan te trekken die ons ondersteunen in het bereiken van ons levensdoel. Doelen stellen is een onderdeel van het proces van het balanceren van onze subtiele energie om op een gracieuze wijze onze bestemming te bereiken door middel van het delen van de talenten die ons door God gegeven zijn, en onze persoonlijke opdracht te vervullen.

De toekomst heeft nog niet plaatsgevonden, dus er staan nog vele mogelijkheden open. Er kunnen gevaren of consequenties verbonden zijn aan onze acties, maar er kunnen ook fantastische resultaten voorkomen als we kiezen voor wat we werkelijk willen en daarvoor gaan. We worden beïnvloed door onze attitudes en verwachtingen, zij het positieve of negatieve. Een ander aspect is dat we tijd niet alleen ervaren in een lineaire, chronologische volgorde van even lang durende seconden en minuten die voorbijgaan. De tijd kan voorbij vliegen of zich uitrekken, zodat uren minuten lijken en andere momenten eeuwig lijken te duren. Dit wordt soms 'kairos'-tijd genoemd, het eeuwige moment waar alle tijd verbonden is – zodat we kunnen creëren en verbonden zijn met de toekomst, hoewel we ons nog in het huidige moment bevinden. Net zoals we onze huidige gevoelens en attitudes kunnen laten kleuren door onze gevoelens over zaken uit het verleden, kunnen we onze energie en onszelf balanceren voor de toekomst die ons voor ogen staat. Als we voelen dat de toekomst al werkelijkheid is geworden, hoeven we alleen nog maar de chronologische tijd (Chronos) zich te laten ontvouwen. We kunnen in onze huidige situatie hoop en blijdschap ervaren, gebaseerd op de toekomst die we bewust hebben gekozen.

DE BASIS VAN DE PIRAMIDE: WAARHEID, GELOOF, HOOP, LIEFDE

Als een piramide sterk moet zijn en bestand tegen de tijd, heeft zij een rotsvaste basis en fundering nodig. In het gezondheidsmodel van TFH zijn onze diepste overtuigingen en onze spiritualiteit de onwrikbare basis waarop ons leven is gestoeld.

Onze levenservaring zal anders zijn, afhankelijk van het feit of we onszelf zien als een willekeurig resultaat van biologische processen of als een kostbaar, uniek individu, gecreëerd op basis van een intelligent ontwerp en doel voor ons leven en met een betekenis in het allesomvattende Plan. Ons leven en de betekenis ervan voor onszelf zijn voor een groot deel afhankelijk van de vraag of we onszelf in het kader zien van een welwillende en liefhebbende Energie (en zelfs Persoonlijkheid) in het universum die alle leven en alle dingen met elkaar verbindt, of dat we het leven zien als een kortdurende, harde strijd in een vijandige wereld.

Als de bron van ons wezen vormt spiritualiteit de basis van de piramide, waarop al het andere is gebaseerd. Spiritualiteit omvat onze innerlijke waarden en een filosofie over de aard van de werkelijkheid en de manier waarop waarheid, geloof, hoop en liefde ons leven en ons doel van binnenuit besturen.

WAARHEID is nodig voor een gezond leven. Waarheid is datgene wat we ervaren als echt, betrouwbaar, vertrouwenswaardig en integer. We kennen allemaal de emotionele schok als iemand in ons leven van wie we dachten dat deze integer was, niet eerlijk, niet authentiek of onoprecht bleek te zijn. Wanneer we zelf tekortschieten in oprechtheid in een bepaalde situatie of relatie, kan dat invloed

op onze energie en gevolgen voor onze gezondheid hebben.

Overweeg wat waarheid voor jou in jouw leven betekent. In welke van je activiteiten of acties is waarheid – of onwaarheid – belangrijk geweest? De waarheid beslaat een breed gebied van positieve en negatieve mogelijkheden in ons leven: authenticiteit, redelijkheid, volharding, werkelijkheid, loyaliteit, toewijding, nauwkeurigheid, transparantie en functionaliteit, versus dubbelzinnigheid, bedrog, oneerlijkheid, holheid, hypocrisie, verraad en onrechtvaardigheid. We hebben een gevoel van waarheid nodig in ons leven, het gevoel dat we weten wat we kunnen verwachten en wat er daadwerkelijk gebeurt. Wanneer de werkelijkheid voortdurend in tegenspraak is met onze ideeën over de werkelijkheid, of wanneer leugens of bedrog ons doen twijfelen aan onszelf of aan anderen, is het moeilijk om in balans te blijven.

GELOOF is een onvoorwaardelijke overtuiging. Geloof is weten dat iets, misschien onzichtbaar, echt is. Geloof is volledige betrouwbaarheid, zekerheid en vertrouwen in iets – zoals het vertrouwen dat kleine kinderen in hun ouders hebben. Wanneer we in iets geloven, kunnen we enthousiast zijn over een idee of project omdat heel ons hart erbij betrokken is. Wanneer we geld verliezen, verliezen we veel; wanneer we een vriend verliezen, verliezen we veel meer; en wanneer we het geloof verliezen, kunnen we het gevoel hebben dat we alles verloren hebben. Het verliezen van geloof is zodoende potentieel een stressvolle of zelfs hartverscheurende gebeurtenis of proces. Het goede nieuws is dat we onze energie kunnen balanceren om van het verlies van de waarheid te herstellen en opnieuw geloof te hebben in iets dat groter is dan wij.

Geloof stelt ons in staat te geloven in wat we zien. Wanneer we geloof hebben, kunnen we een denkbeeldige stap in het donker zetten, wetende dat we een platform zullen vinden waarop we kunnen staan, óf ons geleerd zal worden hoe we kunnen vliegen. Met geloof beschikken we over zekerheid, veiligheid, geloofwaardigheid en aannemelijkheid. Zonder geloof ontbreekt het ons aan hoop. We zijn dan bang en sceptisch en vinden het moeilijk om beslissingen te nemen om verder te gaan. Onze gezondheid is afhankelijk van geloof, en we kunnen gebalanceerd worden om die situaties uit verleden, heden en toekomst los te laten die ons beletten het geloof te hebben dat nodig is voor een gezonde levenslust.

HOOP is een gevoel dat datgene waarvan we willen dat het gebeurt, kan gebeuren. Het is een wens die vergezeld gaat van verwachting en anticipatie. Wanneer we hoop hebben, kunnen we optimistisch, blij en speels zijn. In de gezondheidszorg bestaat er bezorgdheid over het wekken van valse hoop bij ernstige ziektegevallen. *Ik ben meer bezorgd over het geven van valse wanhoop, omdat alle modellen van gezondheid enige hoop nodig hebben om volledig effectief te kunnen zijn.* De voorspellingen van de patiënt zelf over zijn toekomstige gezondheid en overleving zijn statistisch gezien het meest accuraat. Gebalanceerd worden terwijl we een doel in gedachten houden en de verandering in ons fysieke lichaam, onze emoties, mentale helderheid en het gevoel van hoop voelen, is een zeer diepgaande en weldadige ervaring. Gebalanceerd worden met het oog op doelen geeft ons het gevoel dat dromen, aspiraties en hoop legitiem zijn, dat ze ons naar een beter leven leiden, de wolken in boven de stormen, als we het maar laten gebeuren. Hoop laat ons kiezen waar we aan willen denken, waarop we onze aandacht willen richten en hoe we

onze tijd willen besteden. Om hoop op te bouwen, kunnen we onze verbeelding gebruiken om ons voor te stellen wat we willen in het leven, in plaats van alleen maar te focussen op wat er verkeerd is. Het balanceren van onze houding, ons gedrag en onze energie stelt ons in staat onze eindige omstandigheden te erkennen terwijl we hoop behouden in de oneindige mogelijkheden.

LIEFDE biedt onbegrensde mogelijkheden om ons leven te verrijken. Liefde kan ons ondersteunen in omstandigheden die anders ondraaglijk zouden zijn, terwijl een gebrek aan liefde iemand kan doen wegwijnen die het verder in alle opzichten voor de wind gaat. Net zoals we kunnen hunkeren naar het lichamelijk contact en de aanraking waaraan we behoefte hebben, hunkeren velen van ons naar liefde. We hebben allemaal een zekere liefde, affectie, acceptatie, waardering, begrip en zorg nodig. Maar vaak gaat het zoals de tekst van een song luidt: 'Love hurts' (liefde doet pijn). De rol van liefde in ons leven beschouwen – de vreugde, het liefdesverdriet, de passie, de kwelling en de wonden – maakt onze doelen werkelijk zinvol en gebalanceerd worden diepgaand en krachtig.

Liefde komt het best tot uitdrukking in de handelingen die we kiezen op grond van onze genegenheid, affectie, respect, bewondering, vereering, waardering, adoratie, ambitie of verlangen jegens een andere persoon. Liefde heeft zowel positieve als negatieve aspecten, afhankelijk van de manier waarop ze tot uitdrukking wordt gebracht. Soms gebruiken we het woord 'liefde' in de betekenis van een puur seksueel verlangen. Deze erotische liefde

Liefde is de kern van het mysterie van het leven.

wordt aangewend om zaken te verkopen, waarbij materiële objecten en statussymbolen worden gelijkgesteld met seksuele bevrediging. Liefde kan ook gebruikt worden om macht, agressie en zelfs zelfdestructie uit te drukken. Erotische liefde kan vergiftigend, misleidend, leeg en verwoestend zijn. Maar in de juiste omstandigheden kan het tot uitdrukking brengen van onze erotische aard krachtig levensbevestigend en helend werken.

Liefde tussen ouders en kinderen is essentieel. Afhankelijk van hoe deze liefde wordt geuit, kan ze bekrachtigend en helend zijn óf beschadigend. De ideale ouderlijke liefde weerspiegelt ons model van Gods liefde voor de mens: ons vermogen om onvoorwaardelijk lief te hebben, elkaar te ondersteunen in ons succes en onze tekortkomingen, en voor elkaar te zorgen. Toch kan veel van wat we in naam van de liefde en met de beste bedoelingen voor onze kinderen doen, een negatieve invloed en negatieve gevolgen hebben.

Onze ouderlijke rol of we die nu vervullen voor onze eigen nazaten of voor anderen voor wie we zorgen of die onder onze hoede zijn, is een van de meest heilige en voldoening gevende rollen. Voor deze rol zijn wijsheid, respect, evenwicht en het stellen van grenzen nodig.

Liefde van onze naasten – broers en zussen, onze maatjes in de familie en in sociale groepen – kan erg heilzaam zijn, maar ook heel pijnlijk. We kunnen de meest verbazingwekkend wrede of gevoelloze dingen zeggen tegen familieleden, maar zullen hen fel verdedigen als ze door een buitenstaander bekritiseerd of aangevallen worden. De behoeften en gebreken van onze broers en zussen, binnen de kern van onze familie-eenheid of de familie van de mensheid, test vaak de grenzen van liefde, maar

doet het bestaan, de diepte en de kracht van liefde in ons leven toenemen.

Liefde in de vorm van verlangen kan erg helend zijn, zelfs levensreddend. Wanneer we aan iemand denken die niet bij ons is, kunnen we ons getroost voelen door onze liefdevolle gevoelens voor die persoon. We zijn vaak in staat om door te gaan, op grond van de hoop om onze geliefden weer te zien. Maar verlangende liefde kan ook schadelijk zijn, wanneer we ertoe verleid worden iets te willen dat niet echt bestaat, nooit kan worden verkregen of niet het beloofde geluk en de beloofde bevrediging zal brengen. Het kan de moeite waard zijn om de hele dag in de rij te staan, of zelfs de hele nacht in de regen, om onze favoriete film of muziekgroep te zien. Het is echter niet gezond om onszelf schade toe te brengen of ons leven uit balans te laten gooien vanwege een obsessie voor een persoon of groep, die er geen idee van heeft dat we bestaan.

De onvoorwaardelijke liefde van God, ook agapè genoemd, is ons model voor de meest duurzame liefde die we kunnen tonen. Het is het soort liefde die we moeten voelen wanneer we met aanraken bezig zijn met het oog op gezondheid. Agapè betekent dat we ons bewust zijn van onze gevoelens, of dit nu gevoelens van affectie, verlangen, respect of compassie zijn, en dat we er heel goed voor zorgen dat we uitsluitend handelen in het belang van de persoon die we helpen. In TFH doen we niets dat iemand schade kan berokkenen. Deze onvoorwaardelijke liefde is niet zozeer een gevoel, maar veel eerder een bewuste daad die gestoeld is op bewuste, ethische regels en grenzen, alsmede op een zorgzame aandacht voor de behoeften en wensen van de ander, om er zeker van te zijn dat ons handelen een optimale positieve invloed heeft.

HET TESTEN, CHECKEN EN CONTROLLEREN VAN SPIEREN

Zelfs nadat Touch for Health dertig jaar lang ontwikkeld en onderwezen is, blijft er nog steeds een bepaald mysterie hangen rond het fenomeen van de manuele spiertest. De techniek van de TFH-spiertest is een mechanische vaardigheid, die door iedereen met wat oefening geleerd kan worden. Maar wat de test betekent en wat we ermee doen heeft meer te maken met de relatie van twee mensen tijdens het uitvoeren van de spiertest, dan met het nauwkeurig waarnemen van de individuele reactie op de test.

De spiertest biedt ons een directe, subjectieve (maar wel objectief waarneembare) en persoonlijk betekenisvolle meting. Hij maakt voor ons krachtige technieken toegankelijk voor het bewerkstelligen van verandering en het bekrachtigen van deze verandering in de gehele persoon: op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak. In het algemeen meten we niet zozeer de grove fysieke kracht van de spier, maar *controleren we de spierreactie* als een indicatie van veranderingen in de energie. Het spiertesten in TFH is zowel een biofeedbackmechanisme dat ons subtiele aanwijzingen geeft over hoe de levensenergie op verschillende niveaus wordt beïnvloed, als een concrete oefening om via het neuromusculaire systeem de fysieke houding te

balanceren. Wat de testpersoon ervaart en leert tijdens het spiertesten is afhankelijk van de overtuigingen die iemand individueel en als deel van een groep heeft. Deze overtuigingen zijn in de regel impliciet en worden niet expliciet uitgesproken.

De spiertesten die in TFH worden gebezigd zijn oorspronkelijk ontwikkeld om de actuele fysieke integriteit van specifieke spieren te beoordelen. De positie en het bewegingsbereik vormen in feite een test om uit te sluiten of de spier leed aan een zekere vorm van verlamming of een gebrek aan kracht of functie. Het fundamentele idee is de spier zich te laten samentrekken (contractie) en deze in



Test van de Pectoralis Major Clavicularis: het controleren van de spierreactie in een specifiek bewegingsbereik.

een bepaalde mate te isoleren, door een specifieke uitgangspositie en het bewegingsbereik als basis te nemen, en vervolgens te zien in hoeverre de spier de zwaartekracht of de manuele druk kan weerstaan. De 42 spieren in het Touch for Health-systeem zijn geselecteerd omdat ze gemakkelijk te gebruiken zijn en vanwege hun belang voor houding en beweging.

Hoewel we afhankelijk zijn van (en waarschijnlijk invloed zullen uitoefenen op) de fysieke integriteit van de spier en de daarmee verbonden neurologie

Indicatorspier:
Elke spier die correct functioneert kan gebruikt worden om een stress-respons, energie-onbalans, of de circuits/correctiepunten van andere spieren onder specifieke omstandigheden te beoordelen.

of hersenfunctie, vallen de meeste spieren die we testen binnen het bereik van de normale functie. We merken een blessure, disfunctie of pijn die met de spier of spiertest verband houdt wel op, maar de primaire focus ligt op het testen van de spierreactie als een indicatie van de energiestroom of energiebalans. Elke spier in het TFH-systeem is in samenhang met een bepaalde meridiaan in kaart gebracht en heeft de neiging beter te reageren op bepaalde correcties. Dus als we het woord 'testen'

in het TFH-systeem gebruiken, gaat het veeleer om het checken of controleren van de dynamische functie van de spieren, als een indicatie van de

energiestroom of energiebalans in de persoon en in specifieke meridianen, dan om het beoordelen van een specifieke spierkracht of een blessure.

Het testen van de spierfunctie om de energiestroom te controleren

In de loop van dertig jaar hebben duizenden mensen de posities en het bewegingsbereik waarvan TFH-beoefenaars gebruikmaken erg doeltreffend gevonden voor het checken van de energiestroom in de meridianen. Voortgezette studie van de spierfunctie heeft een grote verscheidenheid van technieken en meningen opgeleverd voor wat betreft de meest accurate test van een bepaalde spier, en vele beoefenaars hebben de tests aangepast om ze bij hun training of gezichtspunt te laten passen. We zijn echter niet overdreven bezorgd of we voor een bepaalde spier nu de 'correcte' test gebruiken. Voor elke spier bestaat er enige variatie tussen het ene anatomieboek en een ander, tussen de ene kinesio-logie-opleiding en een andere, en, nog belangrijker, tussen de ene persoon en een andere. Onze focus ligt op het waarnemen van veranderingen in de spierreactie als een indicatie van veranderingen in het energiesysteem van de persoon die we helpen. We hebben enige aanpassingen aangebracht in de standaardspiertesten zoals ze over de hele wereld worden geleerd, gebaseerd op de feedback en de ervaringen van de vele instructeurs. Maar zelfs de oudere testen voor de meridianen zijn prima indicaties voor de energiestroom en zijn doeltreffend voor het ontwikkelen van de subtiele bewustwording van onze eigen energie.

Wil TFH het meest doeltreffend zijn, dan moet iedere betrokken persoon zich volledig bewust zijn van zijn rol in het helingsproces.

De illustraties van de spiertesten in deze editie van het *Touch for Health*-boek zijn volledig herzien met het oog op meer duidelijkheid en om ze te laten overeenstemmen met de huidige standaardtesten zoals deze zijn vastgesteld door het International

Kinesiology College, en zoals ze door duizenden TFH-instructeurs en beoefenaars over de gehele wereld worden toegepast.

Bewustzijn

Na een TFH-balans voelen we ons in de regel fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel veel beter. Maar de echte kracht van TFH zit in het ontwikkelen van ons gevoel voor wat we echt willen in het leven en hoe we ons meer bewust kunnen worden van alle aspecten van onze ervaring die bijdragen aan een opti-

maal welzijn. Alle technieken van het TFH-systeem zijn ontworpen om het bewustzijn van onszelf te bevorderen, zodat we zien waar we zijn vastgelopen of in conflict geraakt en om de energie weer stromend te maken en in balans te brengen. Uiteindelijk proberen we elkaar te helpen om een groter gevoel van heelheid en een verbeterde integratie te ervaren – op het sociale vlak, met betrekking tot onze omgeving, en in de context van het leven dat we leiden.

We focussen om te beginnen op onze persoonlijke ideeën over gezondheid en welzijn in de context

van iemands unieke leven, in plaats van te proberen vast te stellen wat er 'mis' is met iemand. Sommige mensen hebben een uitgesproken idee van wat ze willen in het leven en hoe ze zich willen voelen. Voor anderen is het zich richten op welzijn een revolutionair idee. Het stellen van positieve doelen voor elke balans is erg doeltreffend. Sommige mensen hebben een sterk lichaamsbewustzijn – een gevoeligheid voor hun eigen energie en fysieke conditie – terwijl anderen aan een ontdekkingsreis van zichzelf beginnen. Het testen en hertesten van de spieren biedt een concrete ervaring om een bewustzijn van het fysieke lichaam en zijn subtiele energiestroom en energiebalans te ontwikkelen. Bij de eerste spiertest begint het proces van doen stromen en balanceren van de energie. Correctiepunten kunnen ook gebruikt worden om veranderingen in spierfunctie en houding, attitude, emotionele en mentale functie te bevorderen.

Het hertesten van de spieren na een balans bevestigt een verandering in de energie en vergroot het bewustzijn en versterkt positieve veranderingen. Het geeft een concrete fysieke ervaring van een spierreactie. Het vergroot ons bewustzijn van een verandering – ingrijpend of subtiel – geeft hoop en helpt de focus te verleggen naar gewenste verbeteringen. Het hertesten van spieren versterkt ook de nieuwe toestand van de spierfunctie en de energiestroom voor de betreffende spier/meridiaan en het systeem als geheel. Energetische en musculaire compensaties die verband houden met de opgeheven blokkade worden losgelaten en de houding keert terug naar een optimale positie.

Bewustzijn en toestemming

Elke keer als we hebben besloten een ander te helpen en aan een 'TFH-relatie' beginnen, dienen er grenzen gesteld te worden en dient de veiligheid te worden gewaarborgd. Er is ook een aantal zaken waar we rekening mee dienen te houden, teneinde zo doeltreffend en behulpzaam mogelijk te zijn wanneer we de spieren en de energie testen.

Beschouw jezelf, als tester, als de 'junior' in de relatie. Jouw rol is het om iedere testpersoon te helpen zich bewust te worden van zichzelf. Als degene die

wordt getest een verbetering ervaart, dient de degene die test die verbetering te accepteren, ongeacht of hij de verandering opmerkt. Beide partijen kunnen met elkaar delen wat er tijdens het spiertesten gevoeld wordt, maar het is aan de testpersoon om te beslissen of er al dan niet aan een correctiepunt wordt gewerkt en er hertest wordt, of dat er verder gegaan wordt met de volgende spier.

Elk van de beide partijen mag op elk moment het proces onderbreken door 'stop' te zeggen of elk

Doelen bij het spiertesten

Het TFH-systeem van het testen van spieren en het balanceren van energie wordt toegepast om de volgende doelen te bereiken:

1. **VERWERVEN VAN INZICHT EN BEWUSTZIJN** van subtiele veranderingen in de hele persoon. Dit bewustzijn omvat:
 - Iemands algemene gevoel van welzijn, balans, facilitatie c.q. inhibitie van energie.
 - Een subtiel gevoel van de spierfunctie en spierreactie (het gewaar zijn van het fysieke gevoel van de positie en werking van een spier).
 - Corresponderende veranderingen in houding, attitude, emoties en mentaal functioneren.
2. **BEVORDEREN VAN HEELHEID** op alle niveaus van de ziel en het versterken van de integratie van de sociale en omgevingscontext van iemands levenservaring.
3. **HERSTELLEN VAN DE HOUDINGSBALANS**, het dynamisch coördineren van de beweging, het verbeteren van het bewegingsbereik en van het gevoel van kracht en energie.
4. **BEREIKEN VAN EVENWICHT** in de verschillende systemen, zodat de helende, vitaliserende systemen doeltreffender functioneren.
5. **VERGROTEN VAN HET BEWUSTZIJN VAN EEN ONBALANS** door iemand te helpen een onbalans te herkennen, waardoor veranderingen in functie, gevoel, keuzes en gedrag worden bevorderd om het ontstaan van pathologische processen te voorkomen of te vertragen.
6. **INTEGREREN VAN TFH IN HET DAGELIJKS LEVEN** door elkaar te ondersteunen in het bewustzijn van zowel het TFH-model van heling als andere methoden om heldere doelen te stellen en verwachtingen te creëren en maximaal profijt te hebben van het consulteren van een gezondheidsdeskundige.
7. **BESEFFEN VAN DE INVLOED VAN TFH** door elkaar te helpen zich bewust te worden van de persoonlijke en cultureel bepaalde overtuigingen en hoe deze in conflict kunnen zijn met onze werkelijke intenties en doelen.