
Lymfe, oerzee van bewustzijn

Door Caroline van der Sluis



In 2007 vroeg Etienne Peirsman mij om de lymfemodule van Bruno Chickly te gaan volgen zodat ik deze in Nederland zou kunnen gaan doceren. Een behoorlijk aantal jaren daarvoor had ik lymfedrainage geleerd aan mijn opleiding voor docent schoonheidsverzorging. Jong als ik nog was vond ik het destijds een beetje saaie techniek en heb er toen eigenlijk niet veel mee gedaan. Maar na het volgen van de Immuunklas ging het onderwerp ineens veel meer voor me leven. Lymfe in combinatie met cranio, dat was eigenlijk niet zo'n heel gekke gedachte. Ik moest hiervoor wel naar New York. En dat is in je eentje toch best een uitdaging. Ik besloot na een paar nachties slapen de uitdaging aan te gaan en pakte mijn koffer. Ik had op dat moment nog niet in de gaten dat de reis ernaartoe en de dagen in deze stad een metafoor zouden blijken voor lymfedrainage...

Ik had een piepklein kamertje geboekt, hartje New York. Toen ik mijn vliegtuig uitstapte trof ik een aardig Nederlands stel dat in een buitenwijk van New York woonde en met wie ik samen in de bus richting de stad reed. Ze wezen me waar ik uit moest stappen en welke kant ik op moest lopen; dat maakte dat ik al een beetje kon ontspannen. Zij moesten daarna nog een uur verder reizen met de trein. Mijn hotel was snel gevonden en ik had nog wat tijd om de wandelroute naar mijn cursuslocatie te ontdekken. De volgende ochtend wandelde ik, heel stoer, over Times Square en 5th Avenue naar het hotel waar de cursus werd gegeven. De lessen waren eigenlijk niet veel anders dan wat ik jaren daarvoor al over lymfedrainage had geleerd. Maar doordat mijn handen inmiddels cranio hadden geleerd ervoer ik de techniek heel anders. Het waren interessante dagen en na 3 dagen had ik het gevoel ook echt thuis te zijn in New York. Dat was blinkbaar te zien, mensen vroegen me op straat zelfs naar de weg! Op zaterdagavond stapte ik na afloop van de lesdag uit het hotel toen ik mijn naam hoorde roepen: "Hé hallo, Caroline!" Het was het Nederlandse stel dat ik een paar dagen

daarvoor had ontmoet in de bus. Hoe was dit mogelijk! Om in deze wereldstad weer deze mensen tegen te komen, terwijl ze niet eens in het centrum woonden!

De laatste dag van de opleiding waren we eerder klaar dan gepland en ik besloot de kans te grijpen om naar de top van het Empire State Building te gaan. Vanaf de top heb je een schitterend uitzicht en krijg je een goed overzicht van Manhattan: zoveel straten, zoveel verkeer, zoveel mensen. Het bruist en het leeft, zoveel energie: het is net een lichaam met een lymfesysteem. Wanneer alles in deze metafoor goed doorstroomt is het een prachtig geheel, maar een wegversperring geeft direct stagnatie en chaos... en in ons lichaam is het niet anders.

“Het lymfesysteem is dus eigenlijk de vuilnisophaaldienst van je lichaam en daar waar de straat versperd is kan de vuilniswagen niet komen.”

Na deel één volgde ik deel twee in Italië, waar echter niet zoveel nieuwe lesstof werd aangeboden. Daarom voegde ik de twee delen samen en maakte er één module van.

Al voordat ik mijn eerste module zou gaan geven voelde ik dat er op de een of andere manier een extra toevoeging zou gaan komen, alleen wist ik nog niet hoe. Maar dat is zo fijn aan pionieren en gaandeweg werd me de diepere betekenis van de lymfe duidelijk. We leren bij cranio dat we werken met het systeem dat als eerste wordt aangelegd na de bevruchting van een eicel: de middenlijn. Maar waar komen wij oorspronkelijk allemaal vandaan? Uit het water!

Zonder water is er geen leven. Zonder water waren we niet eens geboren. In een waterige omgeving zwemt een zaadcel naar een eicel, die in een slijmerige omgeving vertoeft. Wanneer de eicel de zaadcel toelaat dan komt deze opnieuw in een waterige omgeving terecht. Hier smelten de kernen samen en vormt zich een membraan om de nieuwe kern heen. In dit water deelt de bevruchte eicel zich. Uit water zijn wij geboren.

Wanneer we werken met cranio dan werken we met fascia, dat ingenieuze netwerk van bindweefsel dat alle organen, botten en spieren van het lichaam omvat. Tussen al deze vezeltjes bevindt zich vocht; dit vocht wordt onder invloed van de bloeddruk, samen met voedingstoffen, door de wand van de haarvaatjes geperst. De voedingstoffen kunnen nu opgenomen worden door de cellen en de afvalstoffen die vrijkomen bij de celstofwisseling worden weer aan het vocht afgegeven. We noemen deze ruimte ook wel ‘tussenruimte’ of BBRS; Basis Bio Regulatiesysteem. Dit is de omgeving waarin onze cellen drijven.

In dit systeem bevinden zich kleine ‘geultjes’. Wanneer de hoeveelheid water in de omgeving te groot wordt openen deze geultjes door de druk op de kleppen en kan het water in de geultjes stromen. We noemen het intercellulaire vocht nu lymfe. Deze geultjes verzamelen zich in grotere lymfevatjes die uiteindelijk via de twee grootste lymfevaten bij de sleutelbeenderen in de bloedbaan terecht komen, en zo het

lymfevocht met de afvalstoffen afgeven aan het bloed. Op de weg naar de sleutelbeenderen bevinden zich een groot aantal lymfeknopen, de zuiveringsstations die ziektekiemen e.d. uit de lymfe filteren en onschadelijk maken.

Het lymfesysteem is dus eigenlijk de vuilnisophaaldienst van je lichaam en daar waar de straat versperd is kan de vuilniswagen niet komen. Je hoeft alleen maar even terug te denken aan New York en je kunt je voorstellen wat er gebeurt als er in een straat geen afval wordt opgehaald. Zo’n versperring kan ontstaan doordat de lymfestroom gehinderd wordt door een litteken of door verkramping van spieren of een verkleving van het bindweefsel. Het kan natuurlijk ook zijn dat de cellen door een verstoorde celstofwisseling zoveel afvalstoffen produceren dat deze teveel zijn voor het lymfesysteem om te kunnen verwerken. Voeding kan ook een mogelijke oorzaak zijn. Zo geeft een ongezonde leefstijl met veel suiker en eiwitten veel zuren die in het BBRS achterblijven waardoor het milieu waar onze cellen in leven danig verstoord wordt. Hierdoor kunnen de cellen minder goed functioneren met gevolg dat we ons moe en ziek kunnen gaan voelen.

Om het bindweefsel schoon en soepel te houden moet het vocht vrij kunnen stromen. Anders gaat de fascia, die uit verschillende lagen bestaat, aan elkaar plakken. Je hebt daardoor letterlijk minder ‘ruimte’ in je lijf. Je kunt dat opmerken wanneer je lichaam na een nachtje slapen bij het opstaan stijf aanvoelt. Door je lekker even uit te rekken en te bewegen ontstaat er weer wat ruimte in het bindweefsel en komt de lymfestroom weer op gang.

In mijn ogen is de stress de grootste boosdoener voor verstoorde lymfestroom. Wanneer een mens een bewust en ontspannen leven leidt, dat wil zeggen leeft in een voor hem gezonde, prettige en veilige omgeving en dagelijks de dingen kan doen die hem voldoening en plezier geven, dan zal de lymfe vrij kunnen stromen. Iemand die ontspannen is, is zich daardoor bewust van zichzelf als mens, als totaliteit en verbonden met datgene dat hem omringt. Hij bewandelt zijn eigen pad en kent zijn verantwoordelijkheden. Hij is in staat om te gaan met tegenslagen en zal oplossingen vinden, want water is vloeibaar en beweegt gemakkelijk mee.

“Bestuur jij het leven of bestuurt het leven jou?”

Wanneer we om ons heen kijken, dan zien we helaas maar weinig mensen die deze levenskunst bezitten. In ons drukke bestaan doen we wel ons uiterste best om van alles te vergaren om ons veilig en zeker te voelen. We proberen wel te ontspannen door bijvoorbeeld te sporten of op vakantie te gaan, maar het daadwerkelijke diepe ontspannen zijn we veelal verleerd. Mijn zoektocht naar de kunst van ontspannen bracht me bij een filmpje van Paul Smit over non-dualisme.

Hij stelt daarin dat wij als mens een functioneel verstand en een piekerverstand hebben. Het functionele verstand gebrui-

ken we als we in 'flow' zijn, bijvoorbeeld als je opgaat in het lezen van een boek, het uitoefenen van sport, een kind dat opgaat in het bouwen van een zandkasteel. Dat voelt ontspannen, je bent intuïtief bezig, je hebt geen gevoel van tijd. Daarnaast hebben we ons piekerverstand. Dat zijn, zoals hij het noemt, de Muppets in je hoofd. De twee oude mannetjes op het balkon die continu van alles vinden van alles en iedereen. Het functionele verstand denkt in oplossingen en mogelijkheden, het piekerverstand in moeilijkheden en problemen.

Graag hebben we alles onder controle en zijn we bang wanneer dingen anders lopen dan we hadden gepland. Verandering is de essentie van het leven, maar door ons piekerverstand wordt verandering vaak een heel gevecht met verzet, frustratie en oordelen. Wanneer het piekerverstand wegvalt is verandering gewoon weer een natuurlijk proces. De grote vraag is: waar zit de 'uitknop' van het piekerverstand? Hoe kun je die Muppets hun mond snoeren? Dat is heel eenvoudig; er is niets dat je kunt doen om dat voor elkaar te krijgen. Maar het stopt automatisch wanneer er één inzicht is, dat echter zo radicaal anders is dan we gewend zijn, dat ons ego direct zal gaan protesteren. De vraag is namelijk: bestuur jij het leven of bestuurt het leven jou?

Het is logisch om te denken dat jij je leven bestuurt: je kunt kiezen wat je doet, wat je wilt. Maar wanneer je uitzoemt op je leven, dan zul je zien dat er een heel andere werkelijkheid is. Want er is zoveel meer waar jij geen vat op hebt. Hoeveel controle heb je nu eigenlijk? Vergelijk het met autorijden: jij rijdt, maar er zijn zoveel weggebruikers waar je geen invloed op hebt of ook het weer, of een overstekende hond. Bovendien gaat autorijden grotendeels automatisch en ben je er soms zelfs even niet eens bij. Dan ben je ergens en ineens realiseer je je: "Hé, ben ik hier al? Wie bestuurde al die tijd die auto? Het ging allemaal 'vanzelf'..." Ons ego geeft ons het idee dat we helemaal zelf kiezen en bepalen wat we doen en laten. Maar die keuzes zijn veelal afhankelijk van dingen buiten ons om. Zoals het milieu waarin we opgroeien, de cultuur, het seizoen, de economische situatie. Het leven gaat vanzelf, de hele dag adem je in en uit, maar je ego maakt er van: IK adem in en uit. Albert Einstein heeft ooit gezegd dat, wanneer de maan een ego zou hebben, de maan zou zeggen dat hij er zélf voor kiest om rondjes om de aarde te draaien.

Niet wij sturen het leven, maar het leven stuurt óns. En wanneer je ziet dat jij niet degene bent die aan het roer staat, dan is er ontspanning. Je kunt je bij iedere bocht druk maken om wat er komen gaat of bang zijn dat je de verkeerde kant op gaat. Je kunt ook achterover leunen en zijn met wat er is. Het leven is als een geheel verzorgde reis.

Wanneer je dit volledig zou kunnen aanvaarden dan wordt het leven spontaner, avontuurlijker, creatiever en moeitelozer dan je jezelf ooit zou kunnen voorstellen. Alles gebeurt gewoon. En als jij moeiteloos meestroomt op jouw levensstroom, dan kan het water in jou ook moeiteloos en vrij stromen in je lichaam. Water geeft jou het leven. Als jij je helemaal openstelt kun je het helemaal ontvangen.

De uitdaging van het element water is loslaten. Overgave. Loskomen uit patronen van vasthouden en meestromen met de ervaringen van het leven.

“Loskomen uit patronen van vasthouden en meestromen met de ervaringen van het leven.”

Terug naar New York. Daar boven op het Empire State Building was ik aardig uitgezoomd en zag ik iets heel anders dan beneden in de chaos en drukte van de straat. Ik zag hoe delen met elkaar verbonden zijn, ik aanschouwde meer het grotere geheel. En dat ik verbonden ben met dat grotere geheel. En dat het dus geen toeval is dat ik, midden in New York op straat herkend werd door twee mensen die ik een paar dagen daarvoor nooit eerder had ontmoet. En dat ik, wanneer ik ontspannen ben, er automatisch voor een ander kan zijn en ze me bijvoorbeeld de weg kunnen vragen!

Tijdens de module Lymfe en Cranio maken we contact met het water in ons lichaam. Het water dat in staat is om informatie op te nemen uit de omgeving. Denk maar aan de ontdekkingen van Masaru Emoto. Hij ontdekte dat de energetische structuur van water verandert wanneer het water wordt blootgesteld aan verschillende omstandigheden zoals woorden, muziek, afbeeldingen en intentie. Hoe zou dat zijn met ons eigen water? We ontdekken waar de doorstroming stagneert en nodigen het water uit om weer te gaan stromen. Daardoor kan het erg ondersteunend zijn bij of ná je cranio-behandelingen. Wanneer er iets loskomt, dan helpt lymfewerk om het gemakkelijk af voeren.

Er mag - er moet - stroming plaatsvinden willen alle processen voortgang hebben.

Lymfe betekent 'Licht-drager'. Het is de drager van jouw energie. Je lymfesysteem spoelt niet alleen ziektekiemen en afvalstoffen maar ook spanningen en emoties uit je lichaam. Dingen die er niet in horen of dingen die niet meer bij je passen. Tegelijkertijd geeft lymfe je wie je bent, het geeft je jouw leven. Jouw lymfesysteem helpt je feitelijk om jezelf te zijn.

Zodat je dat wat je zegt, ook echt wilt zeggen.

Zodat dat wat je voelt, ook echt jouw gevoel is.

Zodat je dat wat je denkt, ook echt wilt denken.

Jouw lymfesysteem helpt je om jezelf te zijn en te blijven. Het geheim achter dit systeem is dat het vanuit een 'intense liefde' betrokken wil zijn bij het lichaam en de geest waar het bij hoort.

Caroline van der Sluis werkte 8 jaar als docent schoonheidsverzorging. Daarna verdiepte zij zich in de natuurgeneeskunde en volgde diverse opleidingen op dit gebied, waaronder de cranosacraal opleiding van Etienne Peirsmann. Ze had 15 jaar een eigen praktijk, gaf daarnaast les en begeleidde therapeuten. Sinds 2010 werkt ze als "zorganiser" voor de PCSA.

