

EMDR (Eye Movement, Desensitisation and Reprocessing) is een zeer eenvoudige behandelmethode om nare ervaringen te verwerken, zoals een schokkende of eenzame ervaring die in het gevoel een nadrukkelijke rol blijft spelen.

De methode werkt met visuele, auditieve of kinesthetische technieken, dit is afhankelijk van de persoon. EMDR ontsluit in feite een bevrozing tussen verstand en gevoel in de hersenen, die ontstond op het moment dat een te schokkende gebeurtenis zowel het verstand als het hart deed stilstaan. Zelfs wetenschappers zijn er nog niet achter hoe het mogelijk is dat deze eenvoudige techniek dit kan bereiken, maar de ervaringen zijn dermate goed, dat dit nu al in de gehele westerse wereld met succes wordt toegepast.

Met een enkele EMDR-sessie kan worden bereikt wat anders jarenlange verwerking kan kosten, of een continue psychische druk blijft geven, zoals incest, mishandeling, een overval, een tragisch ongeval, diagnose van een ernstige ziekte of het verlies van een familielid. Psychologen, ziekenhuizen en andere zorgverleners passen de EMDR-techniek dan ook steeds meer toe vanwege het bijzonder snelle en blijvende resultaat.

#### DE 5 PRINCIPES VAN DE NATUURGENEESKUNDE

EMDR werkt op alle 5 principes van de natuurgeneeskunde. Met de EMDR-techniek wordt de werking van het lymfisch systeem, en de Neo-Cortex gunstig beïnvloed. Met het tot rust brengen van gevoelens van paniek en angst, en gedachten van ontmoediging en onzekerheid, wordt het gehele chakra systeem positief beïnvloed. De aan de chakra's gekoppelde meridianen zorgen vervolgens voor een betere energie impuls aan de betreffende organen, waardoor voeding beter wordt opgenomen door de maag en dunne darm, en de drainage van afvalstoffen via lever, longen, dikke darm, nieren en blaas verbeterd. Tevens zijn er bij behandeling van traumata grote helende effecten in de aura waarneembaar. Mensen voelen zich nadien vrijer, gelukkiger, vitaler en rustiger. EMDR heeft dus een zeer grote impact op veel niveaus, en vanwege de werkwijze volgens de Holistische Gezondheidstherapie is de werking dan ook gelijkelijk over de 5 principes van de natuurgeneeswijze: psyche, energie, prikkeloverdracht, voeding en drainage.

#### HOE VERLOOPT EEN EMDR SESSIE?

De EMDR sessie wordt zittend gedaan en duurt bij volwassenen tussen de 20 minuten en 1,5 uur. Dit is niet vooraf te zeggen. De therapeut zal de cliënt laten terugdenken aan de gebeurtenis: de beelden, gevoelens en gedachten. In combinatie met een eenvoudige links-rechts beweging met het tappen van mijn handen op de knieën, worden deze gedachten, beelden en gevoelens stap voor stap losgekoppeld en vervangen door de gewenste beelden en overtuigingen. De cliënt is de kapitein die aangeeft wat wel en niet goed voelt.

#### EEN TRAUMAVRIJ GESTEL

Er kunnen in een mens meerdere traumata aanwezig zijn. Er wordt dan ook een serie van behandelingen geadviseerd, tot de psyche traumavrij is. Met behandelen van traumata kan het afweersysteem verbeteren, voedselallergieën, fobieën en neurosen minderen of verdwijnen, en psychisch gunstig doorwerken naar relaties en de sociale contacten.

Ik raad een ieder dan ook een EMDR-sessie aan, dus niet alleen bij duidelijke trauma's, maar ook als er geen bewuste herinnering is aan een bepaald schokkend voorval.