



Dory Nierynck

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie 'inge-fluisterd' vanuit de spirituele wereld. 'Een fax van boven' noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad.

Deze week: Gabi is vaak nerveus en benauwd.

Gabi: "Hoe kom ik van mijn angst af?"

Als Gabi binnenkomt, is ze erg nerveus. Haar handen voelen klam. Ze heeft haar man Lex meegenomen en vraagt of hij ergens kan wachten. Het gevoel dat hij in de buurt is, geeft haar rust. Van tevoren heb ik een tekst geschreven over een zeer gevoelige vrouw die al van kinds af aan last heeft van haar ademhaling. Ik voel dat ze tijdens haar geboorte in ademnood heeft gezeten. De vrouw voor wie ik de brief schrijf, is een gesloten vrouw, die zich moeilijk uit. Bij innerlijke onrust krijgt ze het benauwd en heeft ze het gevoel dat ze stikt. Het leven is haar snel te veel. Terwijl ik de tekst voorlees, zie ik dat Gabi steeds rustiger wordt. Ze gaat zelfs een beetje meer op haar gemak zitten. Als ik klaar ben met vertellen, glimlacht ze: "Hier herken ik mezelf helemaal in. Ik was nerveus voor dit gesprek, maar dat lijkt nu weg te zijn."

Schaamte

"Ik voel me altijd nerveus en angstig," gaat Gabi verder, "daardoor onderneem ik zelden nieuwe dingen. Als ik ergens bang voor ben, krijg ik het benauwd en dan lijkt het wel of ik stik. De dokter zegt dat ik hyperventileer en dat dat de oorzaak is van al mijn gevoelens. Na de geboorte van mijn zoon Lars, die inmiddels twintig is, is het erger geworden. En na de dood van mijn vader, een paar jaar geleden, lijkt het helemaal bergafwaarts te gaan. Ik durf niet meer alleen op reis of ver weg te gaan van huis."

Gabi heeft een burnout, last van hyperventilatie en kampt voortdurend met angsten. Ze voelt zich minderwaardig, omdat ze niet kan ondernemen wat haar vriendinnen allemaal wel kunnen. Ze praat met niemand over haar gevoelens, omdat ze zich schaamt. "Ik weet het goed te camoufleren. Ik doe mijn boodschappen in de buurt en winkel alleen als het niet druk is. Mijn man begrijpt me gelukkig, hij helpt me waar hij kan. Maar dit kan toch zo niet langer? Ik voel me zo ongelukkig."

Zweverig

Er is zeker wat aan te doen. Maar ik wil eerst graag van Gabi weten hoe haar eigen geboorte verliep. Gabi vertelt: "Mijn moeder had een zware bevalling. Ik ben geboren met mijn navelstreng twee keer om mijn nek. Ik zag blauw-paars en ben bijna gestikt. Met veel moeite kregen de artsen me toch aan het huilen. Na mijn geboorte kreeg mijn moeder kraamkoorts en raakte ze in een postnatale depressie."

"Nou Gabi," reageer ik, "jouw ziel wilde écht geboren worden, anders had je het niet overleefd. Dat is jouw oerkracht, die je niet mag vergeten op de momenten dat je moeilijke dingen in je leven tegenkomt. Dat je moeite hebt met ademen als je angstig bent, of in paniek, is dus niet zo gek. Het doet je denken aan je geboorte, aan het moment dat je ook ademnood had. Je beleeft het dan allemaal opnieuw." Ik vraag Gabi of ze zich wel eens zweverig



voelt: “Alsof je er niet helemaal bent. Je zou het kunnen vergelijken met een soort droomtoestand.” Ze knikt hevig: “Dat heb ik heel vaak! Soms vind ik dat zelfs eng, alsof het geen werkelijkheid is waar ik in zit.” Ik zeg: “Dat heeft met geard zijn te maken, het contact met het hier en nu. Dat treedt nogal eens op bij vermoeidheid, maar ook bij een chakra dat niet goed werkt.”

Energiestromen

Chakra's zijn energieknooppunten, we hebben er verschillende in ons lichaam. Bij Gabi voel ik dat het stuitchakra en het hartchakra deels geblokkeerd zijn. Het stuitchakra is het onderste energiecentrum, de basis. En het hartchakra heeft te maken met hartritme, ademhaling en liefde. Als beide chakra's deels geblokkeerd zijn, kunnen de energiebanen niet goed doorstromen. Daarom kan Gabi niet goed ademen en ontstaat er bij spanning hyperventilatie.

Ik adviseer haar: “Door jezelf meer te leren waarderen, kan er verbetering ontstaan. En bij het hartchakra hoort de kleur groen. Draag die kleur wat vaker, het is

“Schrijf je gevoelens op als je je benauwd voelt”

een genezende kleur voor het energiestelsel. Voor je stuitchakra zal ik je voet- en beenoefeningen leren. Je voeten en je benen zijn je basis, ze dragen je lichaam. Ik merk dat het voor jou heel belangrijk is om je vrij te voelen”, zeg ik. “Je hebt in situaties of ruimtes snel het gevoel dat je

opgesloten zit en daardoor ga je gespannen ademhalen en zou je het liefst letterlijk wegvlugten. Zoals bij grote mensenmassa's of bijeenkomsten.” Gabi knikt: “Daar durf ik tegenwoordig niet eens meer naartoe. Alleen al bij de gedachte raak ik in paniek. Ik durf niet eens de deur van de wc op slot te doen.”

“Alles begint met het accepteren van je angst”, leg ik uit. “Durf meer in het hier en nu te leven. Dat lukt je door je bewust te zijn van je voeten en je benen. Daarmee leer je te aarden. Ga dus met je benen aan de slag. Ga wandelen, in de tuin werken, dansen, kortom: bewegen... En door creatief bezig te zijn, leer je meer in het hier en nu te leven. Dus als je je benauwd voelt, ga dan schilderen of schrijf je gevoelens op. Zo wordt het minder. En als je moeite hebt met ademen, zing of neurie dan. Dan hoor je jezelf en weet je dat je er bent en dat je niet stikt.”

Zelfvertrouwen

Ik stuur Gabi door naar een therapeut die met chakrabehandelingen werkt. Ik adviseer haar ook goed op haar vitamines en eetgewoontes te letten. “Eet gezond en op tijd. Gevoelige mensen worden namelijk snel zweverig en bibberig als ze niet op tijd eten.” “Ja, dat herken ik ook”, zegt Gabi. Gabi gaat met alles wat ik haar adviseer aan de slag. Tijdens een aantal consulten hebben we de oefeningen die ik haar gaf herhaald. En ze is gaan schilderen, wat haar enorm geholpen heeft. Het gaat nu een stuk beter met haar, ze is rustiger en heeft meer zelfvertrouwen. Ze heeft pas geleden zelfs een expositie van haar schilderijen met gedichten gehad. Het thema? Verademing. Langzaam, beetje bij beetje, durft ze zich weer steeds meer tussen de mensen te begeven en zo vindt ze de juiste draai voor haar leven terug.



Wat te doen bij hyperventilatie?

- Leg je handen op je buik en maak rustig een draaibeweging met de klok mee. Je zult je meer ontspannen voelen en doorademen zal makkelijker gaan.
- Schrijf op wat je voelt of waar je bang voor bent. Teken een figuur (geen cirkel) op papier en ga 33 keer met je vinger over dit figuur heen in dezelfde beweging. Dit zal je angst verminderen.
- Bij hyperventilatie spoel je je handen en polsen onder koud stromend water. Zo kun je beter doorademen.
- Ter versterking van je basischakra, dat is je stuitchakra, stap je 50 keer stevig door op de plaats. Bij dit chakra hoort de kleur rood, draag dus rode kleding en eet rode voeding. En zeg vaak: “IK BEN” plus je naam. Helende halfedelstenen die je bij je kunt dragen, zijn robijn of tourmalijn.
- Ter versterking van je hartchakra: leg je handen ter hoogte van je hart, adem rustig in en uit en breng je handen en armen in een wijde boog naar buiten. Dat geeft ruimte. Draag veel groene kleding, slaap onder groen beddengoed en eet en drink groen voedsel. Leg een rozenkwarts onder je kussen of draag hem bij je.