

Shiatsu Wageningen

Vind het geluk in jezelf

Vastgelopen in de pauzestand

Een nieuw perspectief op Parkinson en 'onbehandelbare' syndromen

Veel mensen met de ziekte van Parkinson ervaren symptomen die aanvoelen alsof hun lichaam op pauze staat. Dit is geen verbeelding, maar een reële toestand waarin het zenuwstelsel letterlijk vast kan komen te zitten.

Wat is de pauzestand?

De pauzestand is een neurologische overlevingsmodus die het lichaam van nature inzet in extreme situaties, zoals bij levensbedreigend gevaar. In deze toestand vertragen bewegingen en biologische processen sterk, waardoor energie wordt bespaard en risico's worden geminimaliseerd.

Bij dieren is deze reactie goed zichtbaar en essentieel voor overleving.

Bij mensen met Parkinson kan het gebeuren dat het zenuwstelsel in deze gepauzeerde toestand blijft hangen, zelfs lang nadat het gevaar voorbij is.

Biologische versus zelf geïnduceerde pauze

Er is een belangrijk onderscheid te maken tussen twee vormen van pauze:

Biologische pauze

Deze ontstaat door een daadwerkelijk trauma of een ernstige verstoring van het zenuwstelsel.

Zelf geïnduceerde pauze

Dit is een aangeleerd psychologisch patroon, waarbij gedachten, overtuigingen of langdurige mentale gewoonten het lichaam in de pauzestand houden, ook wanneer er geen fysiek gevaar meer is. Dit onderscheid is belangrijk, omdat beide vormen een andere benadering van herstel vragen. Tijdens een behandeling kan ik testen of iemand zich in de pauzestand bevindt en of deze biologisch of zelf geïnduceerd is.

- Bij een biologische pauze kan ik werken aan herstel.
- Bij een zelf geïnduceerde pauze kan ik iemand leren hoe de pauze modus weer uitgeschakeld kan worden.

De pauze modus en de reguliere geneeskunde

De meeste mensen realiseren zich niet dat de pauze modus geen erkend concept is binnen de conventionele geneeskunde. Toch kan dit perspectief, voor wie openstaat voor alternatieve verklaringsmodellen, nieuwe inzichten bieden in de ervaring van Parkinson. Zeker wanneer beweging geblokkeerd, traag of onsamenvattend aanvoelt, kan dit kader helpen om dagelijkse klachten beter te begrijpen.

Vecht-, vlucht- en bevrozing reacties

Veel mensen kennen de vecht- en vluchtreactie, evenals de bevrozing modus. Over deze reacties is veel geschreven. De bevrozing modus kan tijdelijk zijn, maar ook overgaan in een langdurige pauze stand. Het is belangrijk dit zoveel mogelijk te voorkomen.

Ik kan technieken aanleren die helpen om je veilig te gaan voelen, zodat het lichaam niet steeds terugschiet in deze modus. In het begin is dit vaak lastig, zeker als iemand al een groot deel van zijn leven — of zelfs zijn hele leven — in deze staat heeft gefunctioneerd.

Stap voor stap kan dan een nieuw patroon ontstaan waarin veiligheid wordt ervaren. Wanneer dat gebeurt, is het niet langer nodig om in een overlevingsmodus te blijven.

TERUG UIT NIEUW ZEELAND

Met nieuwe energie en inzichten kom ik volgende week weer terug naar Nederland. Ik heb nieuwe collega's ontmoet en kennis en behandelingen kunnen uitwisselen. Het zal wel wennen zijn voor mij, hier is tussen de 22 en 28 graden.



BLUE BLOCKERS

... een bril die het blauwe licht filtert ...

Versterk je immuun systeem door blue blockers te dragen. Meer achtergrond informatie zie <https://tinyurl.com/>

