

VOORWOORD

Allereerst een **gezond** 2002 toegewenst!

Gezondheid is het belangrijkste en meest essentiële in ons leven. Zowel voor onszelf, als de dierbaren om ons heen. Gezondheid is niet te koop, noch een verdienste. Het is geluk hebben in het leven, maar ook de garage (het lichaam) waarin onze (heilige) geest huist, moet goed worden verzorgd en met respect worden behandeld. Hoe wij ons **voelen**, kunnen we tot op zekere hoogte zelf bepalen. We hebben geen drugs, toxinen, tabak, alcohol of suiker nodig om ons beter te voelen. In tegendeel, een overmaat ervan leidt op den duur tot een algeheel gevoel van malaise. Dus, weg ermee! Goede voornemens voor 2002.

Zoals iedereen weet, zal de wereld nooit meer hetzelfde zijn na 11 september. Iedereen weet nog wat hij of zij aan 't doen was, toen het nieuws doorkwam. Geschiedenis is geschreven, door een handvol mensen, die in hun ogen de verderfelijke westerse maatschappij een les wilden leren door te straffen op een afschuwelijke manier. Onschuldige mensen waren het slachtoffer. Misschien brengt deze shock wat meer eensgezindheid, verbondenheid en moraliteit in deze kille, onpersoonlijke, harde wereld. Vaak hebben gebeurtenissen een bepaalde bedoeling, die later pas duidelijk wordt. Wraakgevoelens laaien direct op, echter het lost niets op, maar 'de andere wang' toekeren om opnieuw te laten slaan, zou in dit geval nog meer leed veroorzaken. Verbroedering en respect. Het is nog een lange weg. Begin bij jezelf, bij je gezin, bij je kinderen. Respecteer je partner. Heb je ouders lief. Breng je kinderen respect en moraal bij. Laat ze de natuur waarderen. Laat ze weten hoe hard je als ouder moet werken om alles bij elkaar te houden en dit alles te bereiken. Wees vrijgevig voor de zieken en hulpbehoevenden en geef met je **hart**. Geef anders niets. Dingen die je doet met heel je hart, hebben echte waarde! En wie weet, als iedereen begint bij zichzelf, veranderen er meerdere zieltjes, totdat Blijven dromen en hopen! Geloof, hoop en liefde, dat is het motto voor 2002.

Op de eerste editie van 'Ruggespraak' zijn ontzettend veel positieve reacties gekomen. Dit stimuleert mij om door te gaan. Bij deze dus de 2^e editie. Van tevoren heb ik geen echt plan, tot nu toe. Ik schrijf over wat mij te binnen schiet. Er zijn ontzettend veel onderwerpen om over te schrijven, dus voorlopig blijf ik nog wel even bezig. Ik hoop dat u weer net zoveel plezier beleeft aan deze editie als aan de vorige. Schriftelijke reacties, maar ook mondelinge, zijn van harte welkom.

Paul Kreukniet.

De Eerste Keer

Veel mensen komen bij mij met de vraag: “Hoe was het die eerste keer om iemand te ‘kraken’? Moeilijk? Eng?”

Ja, het was moeilijk en het was eng. Echter, het echte werk begon natuurlijk niet van de ene op de andere dag. Vanaf dag één, dat we in Engeland op school kwamen, hadden we 8 uur ‘Technique’ in de week, 4 uur ‘Muscle Testing’ en 2 uur ‘Routine’. Deze Engelse termen laten zich goed vertalen, echter het kwam hierop neer: 8 uur chiropractische technieken, 4 uur testen en anatomie van het spierstelsel en 2 uur neurologische, orthopedische en chiropractische testen oefenen. In het begin moesten we dus onze buurman of buurvrouw in de klas in ondergoed goed bekijken om de anatomie en afwijkingen daarvan te leren en te bekijken. Daarna werd er geleerd te voelen en te betasten en er werd je geleerd ervan te houden om iemand op professionele wijze te betasten, want het zou je beroep worden!

Allemaal best wel vreemd natuurlijk, want je bent dat allemaal niet gewend. Pas in het 2^e en 3^e jaar werden er ‘set-ups’ gedaan, om je te laten wennen hoe je een chiropractische manipulatie goed op zet. En als je hem goed opzet, heeft het nog maar een klein duwtje of zetje nodig om die ‘magic crack’ te krijgen! Wel eng hoor, maar het went snel. Door ervaring leert men en gelukkig kan er eigenlijk niets mis gaan, in tegenstelling tot wat velen denken. Het menselijk lichaam is enorm sterk, te sterk voor mijn handen.

Over de eerste keer gesproken..... Op 1 september 1988 opende ik de deuren van mijn praktijk in Rhoon. De week ervoor had ik geadverteerd in de krant om alvast wat afspraken te krijgen. De telefoon van de praktijk stond doorgeschakeld naar ons woonhuis, zodat ik ook ‘s avonds afspraken kon noteren. Ik vergeet nooit mijn eerste telefoontje ‘s avonds:

- ‘met chiropractor Paul Kreukniet’
- “Ja, met Kwakkelstein, ik heb m’n nek gebroken, kunt u daar wat aan doen?”

Nou heb ik natuurlijk òòk een rare achternaam, maar dit sloeg alles. Een vent met een gebroken nek, die ook nog Kwakkelstein heette. Ik vertrouwde het niet.

- ‘Pa, doe niet zo lullig, dit is mijn eerste telefoontje! Neem een ander in de maling!’
- “Pardon. Ik ben Kwakkelstein en ik wil een afspraak!”

Later bleek, dat de patiënt ooit een auto-ongeluk had gehad, waardoor hij nekletsel had opgelopen. Dit was een echte vuurdoop! Hij bleek een dankbare patiënt en goed voor mijn zelfvertrouwen. Ik was 23 en ‘genas’ mijn 1^e patiënt. Zo zie je maar; heb **moed** en vertrouwen.

Zelfgenezend vermogen

Vorige keer heb ik het er al even over gehad. Het lichaam geneest zichzelf. In de chiropractie noemen wij dat 'Innate Intelligence', oftewel 'Aangeboren Intelligentie'.

Voortdurend probeert het lichaam een balans te vinden om gezond te blijven. Het reageert hierbij bijv. op signalen uit de omgeving; op voeding of toxinen, op bacteriën en virussen, op stress of op weefselbeschadigingen. Daarbij geeft het lichaam ook signalen af aan de hersenen, zoals moeheid, pijn, hoesten of braken, om de persoon te laten merken, dat er iets mis is, zodat er evt. wat aan kan worden gedaan.

Voortdurend probeert het lichaam een toestand te vinden van harmonie, 'homeostase' genoemd. Deze Aangeboren Wijsheid, de heling van binnenuit, is iets unieks en eigenlijk iets prachtigs. Veel over die heling, denk aan het genezen van een wondje of een snee, kunnen we lezen in boeken over fysiologie (werking van het lichaam) en anatomie. In het lichaam bepaalt de structuur van een weefsel de functie ervan. Echter vele genezingsprocessen of onderdelen van een proces kunnen niet aan de hand van boeken worden verklaard.

Het lichaam zal altijd proberen om gezond te blijven en gaat daarin erg ver. Ook is het lichaam flexibel en het duurt vaak jaren, voordat het lichaam opgeeft (denk aan alcohol- of drankmisbruik). Het lichaam zorgt goed voor ons, dus laten wij het ook met respect behandelen. Wanneer de balans te ver weg is, krijgen ernstiger ziekten of infecties kans om toe te slaan (denk aan kanker). Dan nog probeert het lichaam te vechten om te overleven.

Het is die **aanzet** om te overleven en die **aanzet** om de balans goed te houden die we zelfgenezend vermogen noemen. Je kunt het ook Levenskracht noemen. Of Levensenergie, of Chi, of Goddelijke kracht, of God, of Oerkracht. Er zijn verschillende namen voor, maar we bedoelen hetzelfde.

Soms moeten we een handje helpen, maar hopelijk komt het vanzelf allemaal goed. Zoals we weten, heeft ook de geest invloed op de levensenergie en vice versa. Het is bekend dat positief ingestelde mensen sneller en beter genezen dan negatieve mensen. Dit heeft niets met pijngrens te maken of dat je hard bent voor jezelf. Nee, het heeft meer met je hele levenswijze en levensinstelling te maken. Hoe kunnen wij die op een positieve manier beïnvloeden.

1. Verzamel mensen om je heen, waarbij je een goed gevoel hebt. Heb je wel eens mensen ontmoet, die je daarna ontzettend bewonderde? Om hun energie. Om hun charisma. Om hun prestaties. Om hun vitaliteit? Vaak zijn dat mensen met een bepaalde levenswijze, waarbij lichaam en geest in harmonie zijn. Ze 'zitten lekker in hun vel'. Ga met deze mensen om. Ze geven wat energie aan jou af en je kunt wat opsteken over een gezonde levenswijze. Vaak ga je je zelf ook wat prettiger voelen.
2. Zoek af en toe rust en stilte. Iedereen heeft rust nodig op zijn of haar tijd. God nam ook rust op de zevende dag!

Hou die rust erin. In de vorm van lezen, hobbyen, mediteren, wandelen etc. Ik zelf zoek graag de natuur op. Ik wandel en 'praat met mij zelf', even tijd voor mij zelf en ga dan ook alleen. En wat ik bespreek is tussen mij en

3. Geregeld bewegen. Het lichaam moet worden gebruikt om in conditie en gezond te blijven. Het lichaam is niet gemaakt om statisch te blijven. Het verfrist lichaam en geest. Het hoeft niet professioneel, recreatief wandelen is voldoende.
4. Goede voeding. Je bent wat je eet. Wees **heel** matig met suikers en drink heel veel water. Reinig je lichaam, het houdt zeker je geest zuiver. Iedereen kent het nut van verse producten. Probeer het een week en kijk hoe je je voelt!
5. Persoonlijke hygiëne en verzorging. Ooit gemerkt als je bij de kapper vandaan komt en je trekt een mooie jurk aan of kostuum, hoe goed je je kunt voelen? Je voelt je aantrekkelijk of mooi en zelfverzekerd: je krijgt een andere uitstraling. Je levenskracht neemt toe. Verzorg je dus goed en wees rein en schoon, het helpt. En verwen je af en toe op een extra bezoek aan de kapper, je bent het waard!
6. Leef meer intens. Geniet! Ook van kleine dingen. Van de natuur, van een glimlach om je heen. Houd je man of vrouw eens wat langer vast dan die ½ seconde en zeg, dat je van hem/haar houdt. Trakteer jezelf ook eens van tijd tot tijd. Of dat nou een business-class stoel in een vliegtuig is of een goed glas wijn, dat is voor iedereen weer anders. Het doet je goed.
7. Geef met je hart. Geven geeft een goed gevoel, in welke vorm dan ook. Een goed doel, een persoon bijstaan of helpen. Het opent kanalen naar een 'hoger' bestaan. Bedenk dat als je niet kunt geven in armoede, je het nooit zult kunnen in rijkdom!
8. Respecteer de natuur en alles wat daar bij hoort. Respect voor alles wat leeft brengt ons bij de bron van het bestaan. Wees er zuinig op en leef er mee in harmonie. Het zal je beter doen voelen. Tenslotte krijgen wij ook alle zuurstof van de natuur!
9. Voor mijzelf erken ik een allesomvattende energie die alles in werking zet en houdt. Iedereen kan die energie noemen zoals hij of zij wenst. Ik erken die kracht, ik respecteer die kracht en voel die kracht. Ook aarzel ik nooit om hulp te vragen, wanneer ik die nodig heb. En dat brengt mij gelijk aan het laatste punt.
10. Vergeet niet te danken. Wees nederig, alles is niet vanzelfsprekend. Dank ook in slechte tijden, niet alleen in goede. Als dat betekent dat je af en toe door je knieën moet, doe dat dan. En doe dat wat in lijn ligt met de Allesomvattende Energie. Het zal met je meewerken, let maar op! Wees harmonieus in alles wat je doet. Luister naar je innerlijke stem bij beslissingen; brengt het innerlijke vrede? Dan is **dat** de juiste beslissing!

Wist u dat

- een 'whiplash', behalve bij aanrijdingen, ook bij andere ongelukjes kan optreden,
- Z.K.H. Bernard, Prins der Nederlanden, zich chiropractisch laat behandelen,
- hernia-operaties steeds minder worden uitgevoerd,
- er steeds meer naar alternatieven wordt gekeken,
- in rugpijn vaak een familiale aanleg een grote rol speelt,
- even rustig in de wachtkamer zitten, voor een behandeling, de behandeling ten goede komt,
- te laat komen stressverhogend werkt,
- regelmatig 'onderhoud' de kans op spit, rugpijn, akute lumbago, ischias etc. verkleint,
- chiropractie geen leeftijdsgrens kent,
- na geneeskunde en tandheelkunde, chiropractie de grootste groep vertegenwoordigt?