

## Documentatie over alfatraining

- 1 Inleiding**
- 2 Alfatraining en het onderbewustzijn**
- 3 De oorsprong van de alfatraining**
- 4 Hersengolffrequenties**
- 5 Opbouw en basis van de training**
- 6 Praktisch gebruik in het dagelijks leven**

### **1 Inleiding**

In dit stuk wordt ingegaan op de achtergronden van de alfatraining. De oorsprong van alfatraining wordt uitgelegd, ingegaan wordt op de betekenis van de frequentie van de hersengolven op alfaniveau en de inhoud van de training. Vervolgens wordt dieper ingegaan op de technieken die in de training worden gebruikt. Tot slot wordt aangegeven wat de betekenis van het toepassen van de techniek die bij alfatraining wordt aangeleerd in het dagelijks leven kan betekenen.

### **2 Alfatraining en het onderbewustzijn**

Het woord *alfa* is afgeleid van een bepaalde frequentie van hersengolven (alfaritme). In het alfaritme concentreert het bewustzijn zich op intuïtie, verbeelding en creativiteit, en is vrij van stress. De volwassene bevindt zich alleen in dit ritme net voor hij in slaap valt, gedurende zijn slaap, net na het ontwaken en in snel vergankelijke momenten van sterke emotie of diepe gedachten. Bij het normale bewustzijn spreekt men van *bètaniveau*.

In de alfatraining leert men via een korte weg op alfaniveau te geraken. In de loop van de training leert men te "schakelen" tussen het normale bewustzijn en het alfaniveau. Dit omschakelen naar alfaniveau kan men doen tijdens studie achter het bureau, tijdens een vergadering, in stressvolle situaties of gewoon op een lekker rustig moment. Behalve dat men meer ontspannen overkomt verandert er voor anderen op dat moment uiterlijk niets. Wel heeft men, bij een goede beheersing van de techniek, de beschikking over een scala aan uitgebreide persoonlijke mogelijkheden die anders niet beschikbaar leken. Wanneer men de alfatraining heeft gevolgd is men dus in staat de nieuw ontdekte eigen vaardigheden te gebruiken in het dagelijkse leven, tijdens het werk, bij studie of voor persoonlijke groei.

Alfatraining heeft alles te maken met bewustzijn en onderbewustzijn. De training maakt het in feite mogelijk om een groter deel van het onderbewustzijn aan te spreken en bewust te gebruiken. De aandacht voor het bewustzijn is zeker niet nieuw. Deze aandacht en dan met name aandacht voor het diepere deel van het

bewustzijn, zien we vooral binnen oosterse culturen. Yoga, verschillende 'sporten' als Tai Chi. en veel verschillende meditatievormen hebben daar een centrale plaats in het dagelijks leven. In de westerse cultuur heeft het bezig zijn met het bewustzijn niet altijd zo'n centrale plaats gehad. Hoewel vraagstukken betreffende de mogelijkheden en de grenzen van het bewustzijn ons vanaf de oude Grieken al hebben bezig gehouden zien we vanaf de Renaissance deze belangstelling versterkt terug. Vandaag de dag is deze belangstelling zelfs groot te noemen. De invloed vanuit het "oosten" is daarbij ook merkbaar.

In de tweeduizend jaar dat onze christelijke westerse cultuur oud is zien we dat verschillende wetenschappers zich verdienstelijk hebben gemaakt bij de exploratie van het menselijk bewustzijn. In het kort gaan we in op een aantal uitgesproken ontwikkelingen en standpunten.

Denkers als Socrates en zijn leerlingen Plato en Aristoteles hebben de latere filosofen geïnspireerd tot nadenken over de rol en vooral de zetel van het bewustzijn. Via René Descartes (1), die een onderscheid maakte tussen een immateriële ziel in een materieel lichaam, komen we in de moderne discussies waarbij dit onderscheid nog steeds bestreden dan wel aangehangen wordt. Het zijn vandaag de dag onder meer mensen als Daniel C. Dennett, Rupert Sheldrake en Gary Zukav die de discussie gaande houden. Waar Dennett (2) stelt dat ook bewustzijn zal ontstaan in computerbreinen wanneer deze maar complex genoeg zijn, pleit Sheldrake voor het idee dat ons bewustzijn verbonden is met het bewustzijn van andere menselijke wezens die ooit geleefd hebben. Zukav (3) benadert een en ander meer spiritueel en beschouwd ons bewustzijn als de ziel, het middelpunt tussen energie en materie. Discussies met onder meer Dennett en Sheldrake vinden we terug in het boek "Een schitterend ongeluk" (4), een verslag van ontmoetingen die Wim Kayzer (VPRO) had met vooraanstaande wetenschappers van deze tijd. Opvattingen over het brein als een machine, zoals bijvoorbeeld een klok of computer kennen minder mogelijkheden toe aan de mogelijkheden ervan dan opvattingen over het brein als onderdeel van een kosmische eenheid of immateriële ziel.

Dr. Sigmund Freud kan als de grondlegger wordt beschouwd van de moderne psychologie. Hierin speelt het bewustzijn, onderverdeeld in een bewust en onbewust deel een centrale rol. Freud ontdekte in 1887 tijdens experimenten met hypnose, dat een persoon die onder hypnotische invloed verkeert, zich in een heel andere bewustzijnstoestand bevindt dan normaal. Freud noemde deze toestand het onbewuste, en beschouwde dit onbewuste als "een poel van driften en neurosen". Veel van Freuds werk heeft te maken met de wijze waarop dit onbewuste het menselijk leven bepaald. De mogelijkheden van dit onbewuste zijn in Freuds ogen zeer groot en niet beperkt tot een eventueel materiële grondslag. Een belangrijke leerling van Freud was Jung. Hij verschilde op bepaalde punten van mening met zijn leermeester en ontwikkelde een eigen filosofie over het menselijk bewustzijn. Jung stelde de menselijke geest ook voor als onderverdeeld in het bewuste en het

---

1 Descartes, René, Meditaties over de eerste filosofie waarin het bestaan van God en het onderscheid tussen menselijke ziel en lichaam worden bewezen.

2 Dennett, Daniel C., Het bewustzijn verklaard, Amsterdam, 1991

3 Zukav Gary, De zetel van de ziel, Utrecht, 1989

4 Kayzer Wim, een schitterend ongeluk, Amsterdam, 1995. Naar de gelijknamige televisieserie in januari 1993, uitgezonden door de VPRO.

onderbewuste.

Hij schatte dat het bewuste deel van het bewustzijn ca. eenderde van het totaal omvatte. Het bewuste wordt bestuurd door het ego. Dit ego of "ware gezicht" verbergt de mens voor de buitenwereld door middel van een denkbeeldig masker, de persona genaamd. In het onbewuste vinden we volgens Jung de archetypen van de mensheid, die een opbergplaats zijn van onbewust verzonken ervaringsgegevens als angst voor de dood, de drang tot zelfbehoud en het accepteren van het noodlot. Ook de aanwezigheid van talenten zetelt in dit gebied. Aan het onbewuste zijn ook de problemen die met zeer sterke emoties samenhangen gebonden.

Deze neurosen kunnen een dermate groot probleem voor een persoon zijn dat hij of zij niet in staat is om ervaringen en omstandigheden op een objectieve manier te verwerken. Het interessantste deel van Jung's filosofie is echter dat hij het onbewuste deel laat uitmaken van een reusachtige onbewuste oceaan, die alle menselijke wezens omvat. Een dergelijk idee vinden we ook in de overtuigingen van Rupert Sheldrake die rept van *morfogenetische velden* die functioneren als blauwdruk voor vorm en gedrag. Deze velden kunnen zich voortplanten over ruimte en tijd heen. Hierdoor kunnen gebeurtenissen die in het verleden plaatsvonden invloed hebben op andere gebeurtenissen die waar dan ook plaatsvinden. Dit soort ideeën kennen hun oorsprong in de oude oosterse overtuigingen. Daarin is sprake van een universeel tijdloos energieveld waarin informatie is opgeslagen. In de zogenaamde esoterische wetenschap wordt dit geheugen de *Akasha-kronieken* genoemd. Hierin ligt vast wat ooit is gebeurd en geweten.

Onbekende delen van het bewustzijn worden ook aangesproken door mensen met bovennormale gaven. Verschijnselen als telepathie, waarnemen op afstand en telekinese (beïnvloeding van materie met behulp van geestelijke krachten) zijn in de loop der jaren overtuigend gedocumenteerd. Vooral onderzoek naar de onbewuste telepathische afstemming tussen eenzijdige tweelingen wordt regelmatig door de media onder de aandacht gebracht. Ook van spontane toekomstvoorspellingen, vooral door kinderen, zijn volop gedetailleerde getuigenbeschrijvingen beschikbaar. Omdat verklaringen voor deze verschijnselen door de huidige reguliere wetenschappelijke traditie niet gegeven kunnen worden, worden ze vaak als verzinsels, bedrog of toeval betiteld. Echter gerenommeerde wetenschappers geven aan dat, buiten toeval en bedrog, zich toch dit soort verschijnselen voordoen, terwijl we die niet kunnen verklaren. De richting van de verklaring wordt vaak gezocht in het benutten van minder bekende mogelijkheden van ons bewustzijn. Zo werden ook de effecten van hypnose uiteindelijk aanvaard als niet zijnde bedrog. Een mens is onder hypnose tot dingen in staat die moeilijk mogelijk blijken in een normale bewustzijnsstaat. Ook voor de opmerkelijke prestaties van yoga- en meditatie beoefenaars geldt dat de verschijnselen zijn geaccepteerd zonder dat een eenduidige verklaring aanwezig is.

*Dichter bij huis geldt dat wanneer we spontaan of 'op intuïtie' antwoorden krijgen op vragen die ons bezig houden, we dat vooral danken aan het feit dat we kunnen putten uit de mogelijkheden die het gebruik van dit deel van het bewustzijn ons biedt.*

Grote genieën hebben waarschijnlijk onbewust veel gebruik gemaakt van de mogelijkheden die het alfaniveau ons biedt. Ludwig van Beethoven schreef

bijvoorbeeld zijn beroemde negende symfonie terwijl hij stokdoof was en Michelangelo maakte zijn beroemde plafond-schilderingen in de Sixtijnse kapel in Rome, terwijl hij op zijn rug lag en niet in staat was de vorderingen van zijn werk te zien. Toen men Einstein naar de bron van zijn genialiteit vroeg, zei hij: "Ik weet het echt niet, het komt gewoon naar mij toe".

### **3 De oorsprong van de alfatraining**

De grondlegger van de alfatraining is José Silva.

José was elektrotechnicus met een grote belangstelling voor hypnose (5). Zijn kennis van elektronica, hypnose en enkele experimenten bij zijn kinderen om onvoldoendes op hun rapporten weg te werken, gaven hem het inzicht dat een bepaalde mentale training het vermogen tot leren kon verbeteren. José wist reeds dat het menselijk brein een geringe mate van elektriciteit opwekt (zichtbaar te maken met een EEG) en hij had gelezen over experimenten in het begin van deze eeuw die het alfa hersenritme aantoonde.

José begon hypnose te gebruiken om het brein van zijn kinderen tot rust te brengen en hij ontdekte wat voor velen een paradox scheen te zijn: hij stelde vast dat het brein meer energie produceerde wanneer het minder actief was. Bij lagere frequenties kon het brein meer informatie ontvangen en opslaan. Het kritieke punt was het brein klaar wakker te houden bij deze frequenties die meer voorkomen tijdens het dagdromen en slapen, dan tijdens gewone bezigheden.

Hypnose veroorzaakte wel de verbetering van het opnamevermogen, waar José naar zocht, maar leidde niet tot een bepaalde onafhankelijke gedachtegang waardoor dingen beredeneerd en begrepen kunnen worden. Naast herinneren van feiten zijn ook inzicht en begrip noodzakelijk. José verliet de hypnose en richtte zich op het experimenteren met oefeningen om het brein tot rust te brengen en het toch meer onafhankelijk en alert te houden dan bij hypnose het geval was. Dit zou, zo redeneerde hij, leiden tot een verbeterd begrip en dus een hoger IQ. De oefeningen waaruit uiteindelijk de alfatraining is ontstaan, vereisten een ontspannen concentratie en een levendig, verstandelijk voorstellingsvermogen als middel om lagere niveaus te bereiken. Werden die eenmaal bereikt, dan bleken deze niveaus effectiever te zijn om te leren dan in een bètatoestand. Uiteindelijk bleken deze oefeningen tot meer te leiden dan alleen de verhoging van het leervermogen. Door een vergrote ontvankelijkheid voor signalen vanuit het lichaam en het onderbewustzijn gecombineerd met een toename van de mogelijkheid om met de wil lichamelijke en geestelijke processen te sturen geeft de alfatraining ook mogelijkheden voor een gezonder leven. Uit onderzoek blijkt tevens dat ook de gevoeligheid voor buitenzintuiglijk waarnemen toeneemt.

Binnen de VS hebben vele honderdduizenden mensen bij de organisatie Silva Mind Control van José Silva de alfatraining gevolgd. Ook in vele andere landen, waaronder Nederland, is deze organisatie actief.

De alfatraining die bij Linea Verde kan worden gevolgd heeft een andere opzet en is meer aangepast aan het Europees geestelijk erfgoed. Linea Verde werkt met wekelijkse bijeenkomsten in kleine groepen in plaats van een training van een week voor een grote groep. Waar binnen de Amerikaanse traditie het maatschappelijk

---

5 Uit Alfatraining van Jose Silva en Philip Miele, 1993, Deventer, pag 20 e.v.

succes vaak centraal staat, staat bij de training die door Linea Verde wordt gegeven meer de persoonlijke ontwikkeling centraal. De drijfveer om deel te nemen aan de training zal dan ook niet zozeer het bereiken van materiële welstand of maatschappelijk succes zijn, maar eerder de persoonlijke ontwikkeling.

De alfatraining zoals deze wordt gegeven door Linea Verde kan afhankelijk van de eigen behoeften, tot de volgende resultaten leiden:

- \* het geheugen wordt verbeterd
- \* slapeloosheid kan men overwinnen
- \* effectiever leren studeren / vergaderen
- \* ondersteuning bij stoppen met roken / afslanken e.d.
- \* verdwenen herinneringen kunnen worden opgeroepen
- \* creativiteit wordt hervonden
- \* talenten komen boven
- \* verkrijgen van meer zelfvertrouwen
- \* ontspannen zijn in stressvolle situaties

Het idee achter Alfatraining is dat een groot scala van persoonlijke mogelijkheden nog verborgen ligt in het onderbewuste. Het zijn die mogelijkheden waar onder meer ook hypnotiseurs, yogi's en eeniige tweelingen, bewust of onbewust, uit putten. Met behulp van alfatraining leert men bewust gebruik te maken van deze reeds latent aanwezige persoonlijke mogelijkheden.

#### 4 **Hersengolffrequenties**

De naam alfatraining refereert aan de frequentie van de hersengolven die men uitzendt wanneer men op dit bewustzijnsniveau verkeert. Dit betekent dat het relatief eenvoudig is om te meten of men op alfaniveau verkeert.

In 1928 vond de Oostenrijker Hans Berger de voorloper van de huidige elektroencefalograaf (EEG) uit. Met dit instrument kan men de frequenties van de hersengolven meten. De twee frequenties die hij kon meten, noemde hij het bèta of bewuste en het alfa of onbewuste. Modern wetenschappelijk onderzoek van de menselijke geest heeft aangetoond dat er vier belangrijke frequentiegebieden bestaan. Bij elk van deze frequentiegebieden behoort een ander type en niveau van bewustzijn.

**bèta:** Op dit niveau concentreert de geest zich op de normale fysieke dimensies, zoals die door de vijf zintuigen worden waargenomen: b.v. tijd, ruimte, logica, rede en concrete ideeën en voorwerpen. In het bètaritme bevindt de frequentie van de hersengolven zich tussen 21 en 14 hertz. Dit is het snelste ritme en wordt door de volwassen mens het meest gebruikt.

**alfa:** In het alfaritme concentreert het bewustzijn zich op intuïtie, verbeelding en creativiteit en is vrij van de zorgen en frustraties van de dagelijkse omgeving. De volwassene bevindt zich alleen in dit ritme net voor hij in slaap valt, gedurende zijn slaap, net na het ontwaken, na een zware maaltijd en in snel vergankelijke momenten van sterke emotie of diepe gedachten. In dit ritme bevindt de frequentie van de hersengolven zich tussen 13 en 7 hertz.

**thèta:** De controle over functies als hartslag, bloedsomloop en spijsvertering, worden verondersteld hier te zetelen. Dit is het gebied van diepe meditatie en ongewone inspiratie. In dit gebied ligt de frequentie tussen 6 en 4 hertz. Op dit niveau vallen de meeste mensen in slaap.

**delta:** Dit is het niveau van het totale onbewuste. Uit studies is gebleken dat mensen die leren deze hersengolffrequenties bewust te produceren, blijk geven van een veel groter vermogen om gestelde doelen te bereiken en positievere gedragingen bezitten dan mensen die dit niet kunnen. Bovendien hebben ze een betere gezondheid, kunnen ze feiten sneller leren en herinneren en bezitten ze een maximum aan intuïtie en creativiteit. Het vermogen tot buitenzintuiglijke waarneming lijkt voornamelijk op dit niveau gelegen. In dit gebied ligt de frequentie van de hersengolven tussen 3 en 1/2 hertz. Dit is het langzaamste niveau van de hersengolven. Dit gebied overheerst in perioden van zeer diepe slaap, coma en verdoving.

Naast de alfatraining, die gericht is op een geleidelijke ontwikkeling waarbij rekening gehouden wordt met de persoonlijke groei, de eigen mogelijkheden en onmogelijkheden, bestaat er ook een meer technisch georiënteerde werkwijze. Deze werkwijze, de biofeedback is ook een effectieve methode om snel te leren om naar alfaniveau te 'schakelen'. Gekoppeld aan een EEG en een monitor kan men bewust de productie van alfagolven stimuleren. Hierbij ziet men op de monitor direct het effect van zijn of haar inspanning. Deze werkwijze wordt echter alleen aangeraden in het geval er sprake is van specifieke persoonlijke doelen die te maken hebben met bijvoorbeeld concentratie voor studie en effectief gebruik van het geheugen. Voor persoonlijke groei in meer algemene zin is de alfatraining veel geschikter. In het dagelijks leven zal men immers meer nodig hebben dan eigenschappen die zijn gebaseerd op conditionering. Men moet leren de nieuwe persoonlijke mogelijkheden te ontwikkelen in samenspraak met hoe men zich reeds ontwikkeld heeft en de persoonlijke doelen die men zich stelt in een wereld waarin men zich als persoonlijkheid moet meten met anderen. De basis hiervoor wordt gelegd in de alfatraining.

## **5      *Opbouw van de training***

Samengevat ziet de opbouw van de training er als volgt uit. Er vindt bij de eerste bijeenkomst een kennismaking plaats waarbij ieders persoonlijk doel besproken en omschreven wordt. In de loop van de training wordt steeds aandacht besteed aan het bereiken van dit doel. Tijdens de bijeenkomsten luistert men naar de speciaal ontwikkelde muziek waardoor men al in een bepaalde 'alfastaat' komt. Hierna krijgt men door de trainer geleide meditatieoefeningen. Na deze oefening beschrijft men zijn ervaring en wordt er kort geëvalueerd. Centraal staan bij de oefeningen ademhalingstechniek, visualisatieoefeningen, kleurenbeleving en speciaal ontwikkelde muziek.

### *Ademhaling*

Het is belangrijk om op de juiste wijze te ademen. Om de ontspanning totaal te ervaren, start de training met het leren van een juiste ademhaling, welke in alle situaties altijd toepasbaar en werkzaam is. Tijdens de training ligt het accent op de buik ademhaling.

### *Visualisatie*

Visualiseren is het innerlijk voorstellen, inbeelden. Bekend is dat indien men een negatief beeld van zichzelf heeft, de omgeving dit ook bevestigt. Dit bevestigt weer het negatieve beeld dat men van zichzelf heeft. Zo blijven mensen jarenlang in dezelfde niet gewenste patronen leven. Het is de kracht van de training om weer te leren visualiseren, maar dan in positieve zin ten gunste van de persoon zelf. Uiteindelijk geeft de vaardigheid om in positieve zin te visualiseren deelnemers de sleutel tot verandering in de zelf gekozen richtingen.

Door het visualiseren van een eigen ideaal natuurgebied, wordt een zogenaamd anker gecreëerd waar men op elk gewenst moment gebruik van kan maken. In luttele seconden kan men, ook in een werksituatie, een voorstelling maken van dit gebied en de daarbij behorende ontspanning oproepen. In de training zit een

systematische opbouw en naar verloop van tijd gaat men in dit natuurgebied gebruik maken van een imaginaire werkkamer. In deze kamer zijn weer diverse acties mogelijk, men gebruikt dat wat men voor zijn ontwikkeling of het bereiken van zijn persoonlijke doelen nodig heeft. In werkelijkheid is men op een diep niveau gebruik aan het maken van de mogelijkheden die het eigen diepere bewustzijn biedt.

### *Kleurenbeleving*

Om voor een ieder het visualiseren mogelijk te maken, wordt de techniek van de kleurenbeleving gebruikt. Door het noemen van een getal, tezamen met een kleur, wordt een combinatie gelegd, hetgeen als een 'haken en ogen'-systeem werkt. Telkens als men van getal en kleur verandert, 'telt' men zichzelf op een dieper meditatief niveau. Door later terug te tellen, komt men in eigen gewenst tempo weer terug uit meditatie. De kleuren hebben volgens bepaalde uit het oosten afkomstige opvattingen nog diverse andere betekenissen en effecten die te maken hebben met de invloed van lichtfrequenties op acupunctuurpunten en bioresonanties.

### *Klanken*

Het gebruik van de in de training gebruikte muziek kan gezien worden als een vorm van klanktherapie. Het beluisteren van dit soort muziek wordt ook wel eens aangeduid met "de pedagogiek van het luisteren". Dat is niet alleen letterlijk bedoeld, door de bijzondere stimulering van het gehoor en de hersenen, maar ook symbolisch, doordat deze geluiden, waarbij de gevoeligheid voor speciale frequenties wordt aangewend, de mens in staat stelt om naar binnen te luisteren, naar de eigen verborgen mogelijkheden. Door het beluisteren van deze muziek komt men vanzelf op het alfaniveau. Het vormt dan ook een effectieve en zeer prettige ondersteuning bij de training.

De basis voor klanktherapie is al tientallen jaren geleden gelegd. Sinds die tijd gaat deze ontwikkeling in een gestaag tempo door. Vooral door nieuwe mogelijkheden op opnamegebied en onderzoek worden de mogelijkheden tot ontwikkeling van dit soort muziek steeds geavanceerder. Klanktherapie is een instrument om vitaliteit en energie te stimuleren op basis van de fundamentele betekenis van klank, gehoor en hersenen<sup>6</sup>. De naam therapie is misschien enigszins misleidend. Het gaat niet om een therapie in de gebruikelijke zin maar om een mogelijkheid het verloren gegane vermogen om te luisteren weer opnieuw te verwerven. De samenhang en de werking berusten op de biologische verbindingen van de klankopnemende organen met het gehele lichaam.

In de training luistert men naar de klanken uit de natuur. De muziek en de natuurgeluiden waarnaar geluisterd wordt, zijn op een bijzondere manier toebereid en zijn geschikt om het gehoor te regenereren. Hiermee kan zij dienen als een toegangspoort tot lichaam en geest. Klanktherapie beïnvloedt het functioneren van de hersenen. Omdat de hersenen kunnen worden opgevat als de schakelkast voor het gehele lichaam, beïnvloeden de klanken dan ook het gehele lichaam.

---

<sup>6</sup> "Werken met genezende klanken", van Ingo Steinbach. Daarin staat tot in detail hoe de werking van klanken ons lichaam en leven beïnvloed.

## *Aroma's*

Binnen de training zal niet actief aandacht worden besteed aan aroma's. Het gebruik ervan wordt door deelnemers doorgaans alleen als 'een prettige geur' ervaren. Deze geuren zijn gemaakt uit planten. Al eeuwenlang is de genezende werking van planten bekend. Tegenwoordig gaan we weer meer gebruik maken van deze kennis. Ook de kracht en uitwerking van geuren is opnieuw in de belangstelling komen te staan. Van planten maakt men etherische oliën die gebruikt worden voor de spirituele aromatherapie. De verschillende geurende etherische oliën hebben een specifieke uitwerking op ons gestel. .

Van een aantal oliën is bekend dat ze de creativiteit verhogen omdat ze de (intuïtieve kant van de) hersenen activeren. Het is een waardevol hulpmiddel bij creatieve visualisatie en geleide fantasie. Naast een rustgevend effect zijn vooral deze effecten de aanleiding voor het gebruik van etherische oliën bij de alfatraining.

De oliën die het meest worden gebruikt om meditatie gemakkelijker te maken, zijn voornamelijk afkomstig van bomen met geurig hout of aromatische harsen.

Een aantal oliën wordt gewonnen uit zaden en vruchten, in het bijzonder die uit de citrusfamilie. Speciaal aan hun energie wordt een ongeunstelde opgewektheid ontleend. In de traditionele aromatherapie worden zij daarom vaak toegepast als antidepressiva (7).

Dankzij recente en nog lopende research beschikken we thans over een schat aan kennis over de fysieke eigenschappen en de werking van etherische oliën, zoals hun chemische samenstelling, hun werking tegen bepaalde bacteriën en virussen, hoe het komt dat sommige oliën gevaarlijk zijn, de wijze waarop zij in de bloedbaan doordringen, hun uitwerking op de verschillende organen in het lichaam, het mechanisme van de reuk en zelfs een beetje over hun uitwerking op de hersenen.

## **6 Praktisch gebruik in het dagelijks leven**

Wij leven in een cultuur waarin aan rationeel denken grote waarde wordt gehecht. Hierdoor komt het gevoel en de intuïtie nogal eens in de verdrinking. Vaak blijkt echter dat het maken van zuiver verstandelijke keuzen en het verstandelijk analyseren van persoonlijke kwesties niet altijd de juiste weg naar een prettig en zinvol leven is. Het kan hierbij echter moeilijk zijn erachter te komen wat men eigenlijk zou willen, wat wel een juiste keuze kan zijn. Om een balans te brengen tussen verstandelijk beredeneren en het trachten te voelen wat goed is, is de alfatraining zeer geschikt. Ze geldt als een van de meest beproefde technieken voor het verbeteren van het evenwicht tussen lichaam en geest. Het is een vorm van actieve meditatie en leert effectief gebruik te maken van intelligentie en bewustzijn. De training is niet alleen bedoeld om een aangename toestand van ontspanning te ervaren, maar om tevens gevoel, creativiteit en intuïtie te gebruiken om problemen op te lossen of positieve veranderingen in het leven te bewerkstelligen.

---

7 Patricia Davis die het boek "Spirituele aromatherapie" schreef geeft aan dat bij spirituele aromatherapie de etherische oliën worden gebruikt om invloed uit te oefenen op het etherische lichaam, de geest en op de ziel. De uitdrukking spirituele aromatherapie duidt zo op het gebruik van deze oliën als een manier om het fysieke lichaam te genezen door invloed uit te oefenen op het subtiele ofwel energetische lichaam van degene die de behandeling ondergaat.

De personen die deze training hebben gevolgd geven aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen en meer tot rust en tot zichzelf zijn gekomen. Verder zit de kracht van de training in elke deelnemer zelf. Men krijgt een techniek aangereikt die men thuis verder kan gebruiken en ontwikkelen. Het is geen cursus met tijdelijke effecten, het is een investering waar men de rest van het leven mee voort kan.

*Enkele uitspraken van deelnemers na het volgen van de training:*

“Belangrijkste positieve effecten van de training waren voor mij:

- eenvoudig om diep te ontspannen
- hulp in moeilijke of stressvolle situaties (voorbereiding bij ‘moeilijke’ gesprekken b.v.)”

“Dankzij de meditatieoefeningen en de muziek kan ik me in korte tijd veel beter concentreren, en ben een stuk rustiger geworden.”

“Ik heb krachten leren ontwikkelen waarvan ik het bestaan niet wist.”

“Ik heb me altijd heel thuis gevoeld op de training, dat maakt het voor een ‘beginner’ heel toegankelijk. De training heeft me uit een depressie geholpen. Ben anders naar contacten en dingen gaan kijken. Laat dit ook zien in mijn gedrag. Het is voor mij een verrijking!”

“Ik vond de training heerlijk, keek er elke week naar uit en mis hem nu ook. Het heeft me de mogelijkheid gegeven om mijn lichaam en geest te ontspannen. Ik ervaar meer rust in mezelf en heb ook meer zelfvertrouwen gekregen.”

“Ik heb deze training heel fijn gevonden. Veel ‘geestelijke’ rust gekregen. Ben ook van plan om er thuis mee door te gaan.”

“In alle drukte van het leven waren de samenkomsten ‘de strohalm’ waaraan ik me vastgreep.

De heerlijke muziek gaf me een het zalige gevoel van een zonnige zondagochtend. De watergeluiden spoelden de scherpe kantjes van alles af.”

“Deze training heeft mijn hele leven veranderd. Ik zie de dingen nu positief, dingen waar ik me vroeger druk om maakte gaan nu langs mij heen. Mensen vinden mij spontaner en opener geworden.”