

Het Belang en Effect van aanraking



Door P.F.v.d.Meer jr

Pentahof@planet.nl

www.pentahof.nl

Dit is uitgave no. 989 van het Lage
Landen Leerhuis

Datum 31-07-2016

Het belang en effect van aanraking.

Elkaar aanraken; we doen het zo vaak, op vele manieren doch meestal zonder er bij na te denken. Maar elke aanraking is uniek. Elke aanraking spreekt een taal. Een aanraking kan meer dan 1000 woorden zeggen. Het is vanaf den beginne een middel tot communicatie. Het is een taal die in drie seconden meer liefde of



haat kan overbrengen dan vijf minuten van zorgvuldig gekozen woorden. Het is de meest directe vorm van communicatie.

Onze huid is het grootste en, na onze hersenen, toch wel het belangrijkste orgaan dat we hebben. Zeer gevoelig en elektrisch geladen. De huid is

het grootste orgaan waar zich verschillende soorten van receptoren (een soort schotelantennes) in bevinden, die alles uit de omgeving opvangen, zoals koude, warmte, druk, pijn, tast enz. Veel informatie komt via de huid ons lichaam binnen. De vingertoppen behoren tot de gevoeligste delen van ons lichaam. Wanneer je liefdevol wordt geaaid en gestreeld zet dat processen in werking die niet alleen voor welbehagen zorgen, maar ook voor een betere gezondheid. Aanraken is een levensbehoefte voor zowel mens als dier, want het geeft je een gevoel van verbonden zijn. Er is iemand die om jou geeft. Dit begint al bij de geboorte van een mens wanneer je vanuit het geboortekanaal de nieuwe wereld in gaat en je de aller eerste aanraking ervaart van je moeder of vader. Voor de geboorte is het kind nog één met de moeder, na de geboorte is het kind in een nieuwe omgeving en gescheiden van de

moeder. Juist dan is het van groot belang om het kind te laten merken dat het veilig is in de handen van de ouders door het te strelen, masseren en het kind op het lichaam van de moeder te leggen. Ouders van nu besteden veel te weinig tijd aan lichamelijk contact met hun kinderen. Geknuffeld worden door de ouders is van groot belang. Aanraken is net zoals eten en drinken een eerste levensbehoefte.

Moederdieren zijn heel lang en intensief bezig met het likken van hun jongen. Dit om ze schoon te maken, te masseren, de bloedstromen te stimuleren en voor het eerste contact. Dit heeft tot gevolg dat er bepaalde stoffen worden vrijgemaakt waardoor het jong zich ontspannen voelt, geaccepteerd en de pijn van de geboorte verdwijnt. Babyratjes stoppen zelfs met groeien, als ze niet gelikt worden. Een andere proef geeft aan dat aapjes die een moeder hebben, beter groeien dan aapjes die de fles krijgen. Een poes met pasgeboren jongen gaat dagenlang door met likken. Een kind dat weinig aangeraakt wordt, maakt een minder goede ontwikkeling door. Aanraken is letterlijk van levensbelang voor zowel jonge als oude mensen. Zonder huidcontact kunnen mensen niet liefdevol leven en vereenzaamt men en het doet het hart afkoelen. Aanraking is zeer belangrijk in het menselijk leven. Elk ontstaan van leven begint met een aanraking. Zonder aanraking geen voortplanting en dus geen leven. Uit een gruwelijk experiment van de Duitse keizer Frederik II in de dertiende eeuw is ons het belang van aanraking op een onomstotelijke manier duidelijk geworden. Om iets te weten te komen over de oorsprong van taal, liet de keizer een aantal baby's in twee groepen verdelen. De ene groep kreeg volledige aandacht. De baby's werden gevoed, er werd tegen ze gesproken en ze werden aangeraakt en geknuffeld. De andere groep kreeg te eten en te drinken, maar de noodzakelijke aandacht en aanraking werd hen onthouden. De baby's uit deze tweede groep stierven allemaal.

Aanraken kan op vele manieren en op vele momenten en is altijd met een bedoeling. De meest bekende aanraking is via de handen om met iemand kennis te maken. Ook je armen om iemand heen slaan doen we wel als iemand verdrietig is om te troosten of als je blij bent om de ander te zien. Een schouderklopje is een heel simpel gebaar, maar kan al zeer versterkend werken. Aanraken kan ook via een kus met de mond. Dit is een meer intiemere manier die wij in onze cultuur niet bij zomaar iedereen hanteren. Bij andere culturen is het weer heel normaal. Toen ik bijvoorbeeld jaren geleden in een ziekenhuis in Frankrijk was, viel het mij op dat het verpleegkundig personeel elkaar s' morgens begroete met een kus. In Amerika is het een veel gebruikte gewoonte om elkaar te begroeten met een omarming (give me a hug). In een relatie geeft een omarming vooral voor een vrouw een veilig gevoel.



Vele mensen vinden een omarming een beetje eng. Dit komt door het ego wat liever niet te dicht benaderd wordt. Het ego houdt liever alles een beetje op afstand. Dit heeft ook weer te maken met de maatschappij waarin wij leven. We leven met z'n allen steeds meer langs elkaar heen. We willen alles sneller, vlugger en we hebben geen geduld meer. Ieder leeft voor zichzelf. Vlug... kinderen naar de crèche en snel naar het werk. Nog even boodschappen doen, sporten en de kinderen weer ophalen. We communiceren steeds meer via de computer en onze smartphones. Wij zijn steeds meer geremd in onze uitingen van liefde. Zo is het ook met ons aanrakingsgedrag. In onze maatschappij onderdrukt

men uitingen van liefde en daarmee aanrakingsgedrag. Wat jammer voor ons. Wat jammer voor de miljoenen menselijke wezens die alles zouden willen geven voor wat een geliefde hond of kat al op één dag aan aanraking ontvangt. Hoe schrijnend is het dat dieren in onze maatschappij krijgen wat wij, als menselijke wezens, zo hard nodig hebben. Hoe schrijnend is het dat pasgeboren dieren soms meer aandacht krijgen van mensen dan dat pasgeboren babys krijgen. Kortom we zijn in een lichamelijk contactarme maatschappij terechtgekomen, waarin wij veel minder aanraken en ook steeds minder aangeraakt worden. Aanraken is een vergeten taal geworden.



Een grove indeling van verschillende soorten aanraking werd gemaakt door [Richard Heslin](#). Hij categoriseerde de aanrakingen naar de boodschap die er mee wordt uitgedrukt: van onpersoonlijk tot persoonlijk:

1. Functioneel-professioneel zoals een kapper met een klant, een voetbaltrainer met een speler en een dokter met een patiënt.
2. Sociaal-beleefd zoals een handdruk of een vluchtige kus.
3. Vriendschappelijk-warm zoals een vriendschappelijke klop op de schouder of een warme omhelzing.
4. Liefde-intimiteit zoals een kneepje in de wang van je geliefde en een hartstochtelijke kus.

5. Seksueel prikkelend zoals wederzijdse aanraking die gepaard gaat met seksueel contact.

Vanuit deze grove indeling naar betekenis van aanraking, kan een nog gedetailleerde indeling van aanrakingen gemaakt worden. Bijvoorbeeld:

Accidentele aanraking, Taakgerichte aanraking, Aanraking als groet, Affectieve aanraking, Expressieve aanraking, Koesterende aanraking, Verzorgende aanraking, Behulpzame aanraking, Helende aanraking, Reddende aanraking, Afwerende aanraking, Bestraffende aanraking, Sportieve aanraking, Sussende aanraking, Rituele aanraking, Sensuele aanraking, Seksuele aanraking, Sadistische aanraking, Agressieve aanraking, enz.

Het aanraken van dieren geeft een band met het dier. Vele dieren vinden het heerlijk als ze aangeraakt worden door een mens. Een hond wil altijd begroet worden, even lekker kriebelen. Het aanraken van een warm levend dier geeft voldoening en kan ook vertroosting geven. Het aanraken van een machine, auto of wat voor onnatuurlijks dan ook, geeft geen voldoening. Een machine is een koud, dood en gevoelloos ding. Al zou je de hele dag het stuur mogen aanraken (vasthouden) van de mooiste auto, vrachtwagen of trekker, het zal niet de ware voldoening geven. De aanraking van een verwarming voelt wel behaaglijk, maar is toch geheel anders dan de aanraking van een geliefd mens.

Helaas zijn er steeds meer kinderen die opgroeien zonder dieren en dus het dagelijkse contact missen wat eigenlijk zo belangrijk is voor de rest van het leven. Vele kinderen hebben vandaag de dag meer aanraking met een computer of telefoon, dan met een dier of mens.

Aanraken kan positief zijn of negatief. Een aanraking kan met negatieve of positieve gevoelens ontvangen worden. En degene die jouw aanraakt kan dit doen met positieve of negatieve bedoelingen. Boksers raken elkaar aan met negatieve bedoelingen. Bij dit soort aanrakingen is geen liefde. Maar deze aanrakingen zijn bedoeld om de ander te schaden en te pijnigen. Een liefdevolle aanraking geeft warmte en tussen man en vrouw kan deze aanraking een liefdesspel tot gevolg hebben. Door aanraking, die overgaat in knuffelen, ontstaat het hormoon oxytocine en vasopresine, waardoor een geluksgevoel ontstaat. Elke seksuele daad begint met aanraking.



Massage is een vorm van intieme aanraking wat groot positief effect heeft. Door massage gaat de energie vrij stromen door het lichaam en worden blokkades in het energiesysteem geleidelijk weggenomen. Het lichaam of lichaamsdeel wordt langzamerhand weer voorzien van de juiste energietoever en bloedstromen. Daarom voel je je na een massage vaak als herboren. Het is mede daarom, dat in de geneeskunde met massage zeer positieve resultaten worden bereikt.

Er is onderzoek gedaan bij kinderen, die elkaar veel pesten op school. Men liet deze kinderen elkaar masseren, wat resulteerde in een veel vriendschappelijkere houding onder elkaar dan vóór de massages. Contact en verbinding brengt mensen sneller in balans.

Door met liefdevolle aandacht en intentie en de juiste kennis van de massagetechnieken te masseren, creëer je als therapeut veiligheid en ontspanning bij degene die de massage ontvangt en kunnen genezingsprocessen optimaal plaatsvinden, waarbij gezondheid en vitaliteit worden bevorderd. Het mooie is dat ook de masseur zich na een massage lekker en voldaan voelt. Kortom, aanraking door massage is voor de cliënt en masseur een bijzonder geschenk. We zien dan ook een enorme toename van massage de laatste jaren, ten opzichte van sommige culturen hebben we echter nog wel een slag te slaan. Masseren is eigenlijk niets anders dan met respect aanraken. Met de juiste intentie aanraken maakt van massage (zowel voor de ontvanger als gever) een heilzaam gebeuren. Goed voor lichaam en geest.

Het is bewezen dat massages de bloedcirculatie stimuleren en de flexibiliteit van het lichaam verhogen. Ook voorkomt masseren stress, stijve spieren, sommige aanhoudende pijnen, depressies en gevoelens van paniek. Massage brengt je in harmonie met jezelf, met je omgeving, met het grotere geheel. Zo kan men het lichaam ervaren als de beste vriend, met een eigen intelligentie. Dat is thuiskomen bij jezelf.

Massage wordt steeds meer erkend als een waardevolle techniek in de gezondheidszorg.

Aanraking die geschiedt vanuit zelfverloochening en zelfovergave, is een aanraking die doordringt tot in het hart. Het brengt het hele lichaam in spanning, in volle bewustzijn. Alsof het opeens wakker wordt en de volle aandacht schenkt aan degene door wie je aangeraakt wordt. Het heeft een helend effect. Vooral met massages worden in de geneeskunde positieve resultaten bereikt en bevorderen ze de

helingsprocessen.

Bij een liefdevolle aanraking komt het gelukshormoon oxytocine vrij.

Je kunt iemand ook aanraken vanuit je egoïstische belangen of voor zinnelijk genot.

Aanraken van mensen, dieren, planten, bomen en de aarde geeft een verbinding met de natuur, met datgene wat leeft. En deze verbinding is van zeer groot belang. Met blote voeten op de aarde staan, geeft een aanraking met de aarde wat ontspannend werkt. Aanraken is voelen, is herkennen, is ontmoeten, is leven.

Wanneer tweelingzielen elkaar aanraken in zelfverloochening en zelfovergave, zal dit een ongekende intense liefdes uitwerking hebben die het hele lichaam doortrekt. Wanneer tussen deze twee alle energieën in harmonie en synchroniteit overgaan, wat groot zal dat zijn. Dat is Liefde!

Aanraking bij tweelingzielen is inderdaad van een andere orde omdat het Goddelijke Bewustzijn in zijn geheel zich door tweelingzielen uitdrukt. De Liefde die daarmee gepaard gaat is zo puur en krachtig dat het alles te boven gaat. Met andere zielsverbindingen zijn het doorgaans ervaringen vanuit fysiek/menselijk niveau, vaak gaat dit ook gepaard met lust en verleiding. Bij ons was daar geen enkel sprake van. In het begin van ons samenzijn waren de fysieke aanrakingen zo krachtig met



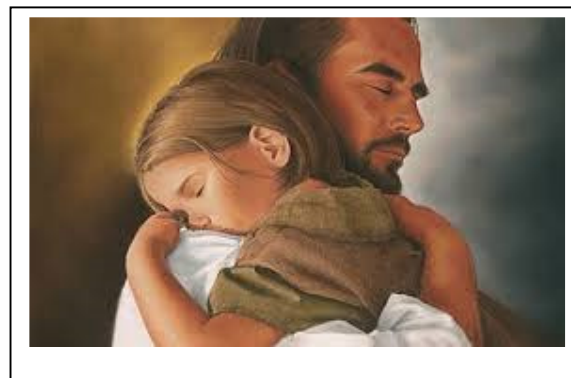
het Goddelijke doordrenkt dat we ons regelmatig op een ander level bevonden. Het fysieke valt als het ware weg. Het maakte niet uit bij welke vorm van aanraking, een innige of "gewone" omhelzing, een kus, massages, naast elkaar zitten/staan/liggen het vasthouden van handen en ook op seksueel vlak, het gaat echt voorbij het fysieke. De Goddelijke aanrakingen waren/zijn er ook op momenten dat we elkaar in de ogen aankijken of wanneer we elkaar spreken maar niet fysiek bij elkaar zijn.

De aanrakingen in het begin van onze relatie waren ongekend en tegelijk de weg naar het loskomen van aards menselijke behoeftes. de kracht van aanraking is er nog steeds, dan nu wel vanuit een behoefteeloze staat/bewustzijn. We leven nu vanuit het Zijn, alles is transparanter geworden...de aanraking in het hart dit is het Goddelijk Zijn, Dat wat we in werkelijkheid allen zijn. (Aldus de ervaring van tweelingzielen ASJA)

Een zeer bekend gedeelte uit de Bijbel is de geschiedenis van de verloren zoon. Nadat de zoon tot inkeer kwam, stond hij op en ging naar zijn vader. En opstaande ging hij naar zijn vader. En als hij nog ver van hem was, zag hem zijn vader, en werd met innerlijke ontferming bewogen; en toe lopende, viel hem om zijn hals, en kuste hem. (Lukas15:20)

Er staat zo mooi dat ze elkaar om de hals vielen. Een intieme aanraking die kenbaar maakt dat men zichzelf overgeeft aan de ander. Dat men zich herenigt met de ander. Iemand zegenen gebeurt meestal door middel van een handoplegging. Dus ook weer aanraking, wat een energieoverdracht betekent.

Aanraking is anno 2016 een vergeten taal geworden!



Aanraken, één van de eerste levensbehoeften