

## Gestalttherapie en Bach Bloesem remedies

Kent u de dr. Bach Bloesem remedies? Ik ontmoette de remedies begin jaren 80 toen ik Klassieke Homeopathie in Eindhoven studeerde. Diverse trainingen gevolgd bij het Bach Centre Nederland - de Ruwe Dravik in Eindhoven. Destijds onder leiding van Willem Versteeg en Koos van Ravesteijn. De Bach Bloesem remedies zijn voornamelijk heilzame bloemen die volgens een procedé van verwelking in een zonnebad hun energie afgeven aan een oerwater. Dit wordt dan weer verdund in kleine flesjes brandewijn, de zogenaamde stock bottles.

De remedies helpen bij diverse emotionele situaties waar men in vast kan zitten. Denk aan angst of paniekaanvallen, onzekerheid over jezelf of moeite met keuzes maken, steeds weer blijven malen in je hoofd waardoor je niet kunt slapen, gevoelens als apathie of juist gedrevenheid, oververmoeidheid, stress, moedeloosheid of schuldgevoelens. Ook bieden ze hulp bij traumatische ervaringen.



De remedies hebben geen bijwerkingen en zijn veilig in gebruik. Evenals andere vormen van holistische natuurgeneeswijzen werken de Bach Bloesem remedies door de mens te behandelen en niet de kwaal of de symptomen van die kwaal. De remedies onderdrukken niet een negatieve houding of levensinstelling, maar zetten deze om naar een positieve instelling. Het effect hiervan is dat de daaruit ontstane blokkades worden opgeheven. Dit laatste is tevens het doel van Gestalttherapie of Life coaching: daar waar je vast bent blijven zitten, helpen om die blokkades op te lossen zodat het zelf genezend vermogen haar werk weer kan doen.

Vaak vervallen velen van ons in moeilijke tijden en bij oververmoeidheid in negatieve gemoedstoestanden. Als je kiest voor Gestalttherapie wordt je door de therapeut uitgenodigd om verantwoordelijkheid te nemen voor wie je bent, wat je ervaart en wat je nodig hebt. Gestalttherapie geeft je enerzijds nieuwe energie en anderzijds kan er ook weerstand zijn. Die weerstand is overigens helemaal niet verkeerd, het is een natuurlijke reactie van een gezond persoon. Al met al daagt Gestalttherapie je uit en maakt het veel emoties los. In zulke perioden zijn de remedies van onschatbare waarde voor het herstellen van evenwicht. Ook zijn er interessante ervaringen met het verwerken van traumatische ervaringen en de ondersteuning van remedies daarbij.

Zelf de Bloesem remedies thuis toepassen in lastige situaties? Dat kan uitstekend. De Bach Centra in Engeland en Nederland leerden ons destijds dat de geneeswijze expliciet gemaakt is met de intentie een veilige geneeswijze te creëren die iedereen zelf kan toepassen. Uiteraard zijn de remedies geen vervanging voor medicijnen die u nodig hebt als u ziek bent. Het vervangt zeker niet de noodzakelijke tocht naar een medisch specialist. Gebruik dus altijd je gezonde verstand en zoek een dokter of therapeut op als het nodig is.

Zelf leren toepassen voor eigen gebruik? Er zijn hele leuke cursussen in den lande waar je leert om zelf de remedies toe te passen. Ook een heel scala aan boeken aan de hand waarvan je remedies voor jezelf kunt selecteren. Een leuke introductie is 'Het werk van dr. Edward Bach'.

May you all be happy and well !