

OVER LEVEN, EEN BEWEGINGSBLAUWDruk

VAN MARGARET MULDER

Margaret Mulder die in "kinesiologie" nr. 3 2002 een artikel schreef over de aanwezigheid van "ongeremde Primaire Reflexen in ons lichaam", leidde in september 2003 een Energiedag over hetzelfde onderwerp.

Margaret geeft met haar boek "Over Leven, een bewegingsblauwdruk" diepere achtergronden aan over primaire reflexen. Deze P.R. (Primaire Reflex/Reflexen) oftewel "overlevingsreflexen", zijn bewegingen in ons organisme, die zich vanaf de vijfde week in de baarmoeder tot ongeveer vier maanden na de geboorte chronologisch behoren te ontwikkelen. Ze hebben alles te maken met een gezonde basis van ons zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor ons geestelijk en lichamelijk welzijn, oftewel met onze persoonlijkheid. Met dit boek wil Margaret Mulder verklaringen aandragen voor stoornissen als leer- en gedragsstoornissen bij kinderen en op latere leeftijd het krijgen van een burn-out, M.E., een auto immuun ziekte, RSI, ADHD, bekkeninstabiliteit, een hormonale ziekte en nog meer.

Ons zenuwstelsel is ontstaan uit beweging, waarbij P.R. eigenlijk ketens van bewegingen zijn, die de foetus en later de baby in staat stellen te overleven. De ontwikkeling van de verschillende P.R. gaat chronologisch.

Wanneer een reflex op haar hoogtepunt is, wordt het sein voor de opkomst van de daarop volgende reflex gegeven. Als een P.R. zich gedeeltelijk ontplooit, zorgt dit voor stagnatie van de beweging van de volgende P.R.

Na de geboorte kan een baby door de oefeningen (het maken van bewegingen) die hij doet, een P.R. onder controle brengen. Na vier maanden, met een uitloop van een half jaar tot een jaar na de geboorte, zouden de P.R. onder controle moeten zijn, zgn. geïnhibeerd. Wordt het proces van de beweging niet afgerond, dan blijft de P.R. "ongeremd" aanwezig.

In onze cultuur, met steeds minder tijd voor bewegen, verloopt de inhibitie niet volledig automatisch en blijven de P.R. vaker ongeremd. Bij het opgroeiende kind kunnen bepaalde vaardigheden wel verworven worden, maar dit kost heel veel energie en zal naar compensatie zoeken binnen het zenuwstelsel.

Belangrijk binnen de ongeremde P.R., die een belangrijke rol spelen bij de vorming van ons

organisme en persoonlijkheid, is de motorische ontwikkeling en het fysiek functioneren.

Opmerkelijk is dat ongeremde P.R. ook vaak al genetisch worden doorgegeven en voorkomen in het DNA.

Afhankelijk van de begrenzing die gebruikt wordt voor een P.R. spreekt men over 7 tot 15 reflexen. Margaret hanteert in haar boek 7 P.R., aangevuld met 2 "Overgangsreflexen", waarbij ze de functies én de gevolgen van het compensatiegedrag van de verschillende ongeremde reflexen duidelijk maakt. Hieronder de P.R. met een door mij gemaakte, zeer gecondenseerde aanduiding;

1. Terugtrek Reflex- gevoelig worden voor prikkels van buiten.
2. Angst Verlamming Reflex en Moro Reflex- activering van het organisme, met name de beweging van skeletspieren.
3. Palm Reflex- opname, verwerking en vertering van voedsel .
4. Asymmetrische Tonische Nek Reflex- stimulatie van het evenwichtscentrum; spieren worden homolateraal geoefend.
5. Ruggengraat-Bekkenreflex- rotatie van de bekkenbeweging tijdens de geboorte.
6. Aarden-Zuigreflex- gecontroleerde zuigbeweging.
7. Tonische Labyrint Reflex- houdingsreflex; van volledig uitstrekken tot weer de foetushouding aannemen.



"Over Leven, een bewegingsblauwdruk"
door Margaret Mulder, ISBN 907566592X

Overgangsreflexen die zich voordoen tussen \pm 3 tot 10 maanden na de geboorte zijn:

1. Landau Reflex- het balanceren van buig- en strekspieren.
2. Symmetrische Tonische Nek Reflex- de zwaartekracht overwinnen door vanuit kruipen te gaan staan.

Dit geheel wordt aangevuld met een rij symptomen, die op de aanwezigheid van P.R. kan duiden (mijns inziens de gevolgen van bovengenoemde ongeremde P.R.).

Aansluitend wordt duidelijk gemaakt hoe iemand door de aanwezigheid van ongeremde P.R. "opeens" op latere leeftijd burn-out kan zijn of overspannen is, M.E. kan krijgen, of een depressie, of een of een andere auto immuun ziekte, bekkeninstabiliteit of een postnatale depressie. Het lichaam is "op". De effecten van het compensatiegedrag hebben teveel tol geëist.

In de "Verhalen uit de praktijk", van jong tot oud, worden ongeremde P.R. vermeld. Helaas is er over het vaststellen hiervan geen duidelijkheid. Vervolgens geeft Margaret uitleg waardóór P.R. niet geïnhibeerd worden, of hoe dit enigszins te voorkomen is. Dit kan te maken hebben met:

1. Onverwerkte gebeurtenissen en hoe iemand hiermee omgaat. Balancerende voeding kan een rol spelen.
2. Hoe diepgaand is een zintuiglijke impressie. Onderscheid wordt gemaakt in de kwaliteit van de impressie en de manier waaróp de impressie binnenkomt.

Als deze prikkels niet goed verwerkt worden in het brein, veroorzaakt dit reactiviteit en worden de P.R. niet geïnhibeerd, ook op latere leeftijd niet.

Margaret besteedt ook aandacht aan "Intentingen en ongeremde P.R.: een gevaarlijk huwelijk" (zie voor dit onderwerp ook ons decembernummer 2005 over "Vaccinaties").

Het boek wordt besloten met de therapievorm om de ontbrekende beweging terug te halen in het organisme en P.R. inhibitie mogelijk te maken. Aandacht wordt besteed aan: opsporing en ontstaan van ongeremde P.R. activiteit, het verwijderen van onnodige (spier)spanningen en reactiviteit uit het lichaam, aangevuld met oefeningen over bewegen en lichaamshouding.

Het boek "Over Leven, een bewegingsblauwdruk" zal ons kinesiology veel kunnen opleveren als we zoeken naar de oorzaak van steeds weer terugkomende onbalansen. Het boek biedt informatie die een waardevolle aanvulling op ons vak is. De geboden informatie vraagt echter wel om de nodige verdieping.

De "Begrippenlijst" zou wat mij betreft wat uitgebreid kunnen worden aangezien er zijdelings begrippen worden gehanteerd, die niet voor iedere kinesiology even duidelijk zullen zijn.

FREELANCERS OPGEPAST!

De belastingdienst kondigt, nu ik dit stukje schrijf, het steeds weer aan met spotjes die je er onontkoombaar op attent maken: freelancers krijgen dit jaar bij de aangifte inkomstenbelasting 2005 extra aandacht van de fiscus. In de NSK-cursus fiscale aspecten is besproken dat je in een aantal gevallen net zo goed of soms beter kunt worden aangemerkt als free-lancer. Dat is bijvoorbeeld het geval als je een oefenpraktijk hebt of een kleine (beginnende) praktijk. Het voordeel voor de free-lancer zit met name in de verplichtingen: die zijn minder zwaar dan voor de ondernemer. De grens voor ondernemerschap is niet exact aan te geven, maar als je meer dan 1225 uur werkt in je praktijk (inclusief administratief werk, bijhouden cliëntgegevens etc) of als je klantenkring groter wordt en je dus per saldo boven de Kleine Ondernemers Regeling uitkomt voor de omzetbelasting, dan is er toch wel echt sprake van ondernemerschap.

Ben je dus fiscaal nog free-lancer, dan kan het zijn dat je aangifte door de inspecteur met meer aandacht wordt beoordeeld. Of je daar echt bang voor moet zijn is de vraag, tenminste, als je je zaken goed hebt geregeld. Een goede administratie, waaraan in de cursussen praktijkvoering van de NSK de nodige aandacht is besteed, is natuurlijk van belang. Strikt genomen ben je niet verplicht om een administratie bij te houden als free-lancer. Maar het is om veel redenen wel aan te raden.

De inspecteur zal eigenlijk twee soorten vragen beantwoord willen zien:

- o "Zijn de aangegeven inkomsten juist", ofwel "is alle omzet verantwoord?"
- o "Zijn alle opgevoerde kosten daadwerkelijk gemaakt en zijn ze fiscaal acceptabel?"

Als je een duidelijke administratie hebt en je afsprakenagenda bewaart, kun je normaal gesproken goed aantonen dat je alle inkomsten kunt verantwoorden. Mocht de inspecteur daar anders over denken, dan moet deze aantonen waarom dat zo is.

Bij vragen over de kosten kunnen meer discussies ontstaan. Zorg in ieder geval dat je alle bonnen en betalingsbewijzen hebt. De hoofdregel is dat je zakelijke kosten helemaal mag aftrekken. Dat zijn dan kosten die -binnen redelijke grenzen- nodig zijn voor de uitoefening van je werkzaamheden, zoals vakliteratuur, testdozen, de computer die je alleen zakelijk gebruikt (deze moet je wel afschrijven).

Kosten met alleen een privé-karakter mag je helemaal niet aftrekken. Daarbij gaat het om persoonlijke verzorging, kleding (behalve bijvoorbeeld uniformen e.d.).

Van kosten die een zakelijk én privé-karakter hebben, mag je alleen het zakelijk deel aftrekken. Denk daarbij aan het zakelijk deel van de telefoongesprekken.

Daarnaast gelden voor sommige kosten bijzondere regels: kosten voor seminars en congressen, zoals energiedagen, zijn voor 75% aftrekbaar. Autokosten zijn aftrekbaar tegen 18 cent per kilometer, maar je moet wel aannemelijk kunnen maken welke zakelijke ritten je hebt gemaakt: dus hou daarvan een administratie bij.

Voor de werkkamer zijn de regels te ingewikkeld om in het korte bestek van dit artikel te kunnen bespreken.

Tot slot: als je voor kosten die je hebt gemaakt en die je in je inkomensberekening hebt meegenomen een vergoeding hebt ontvangen (zoals bijvoorbeeld de vergoeding voor de kosten van bestuurswerk) moet je deze wel bij je inkomsten tellen.

Zie voor meer informatie: <http://www.belastingdienst.nl>
<http://www.fiscaal.nl>
april 2006, Ger Popping