

The
Optimist

The Optimist

ODE AAN
INSPIRATIE
EN POSITIEF
NIEUWS

Eigenwijs
genezen
van kanker

Uw tong is
een spiegel

Heling uit
de **USSR**
met Scenar

Ancient
Thai Massage

Omslagthema:

Ontdek helende kracht

Meer: Is de **mens** niet geëvolueerd maar **ontworpen**?
Kiezen tussen **eco of ego** • Leren **luisteren** naar uw gevoel
Koffie en **klimaat** in Kenia • Eten voor een **gezonder brein**

VOOR ALLE CONSUMINDERAARS! P. 20

THEOPTIMIST.NL € 9,95
JULI/AUGUSTUS 2019 / NR. 187



Helende impuls van Scenar-technologie

Het lijkt op een afstandsbediening en het verlicht in een mum van tijd uw gezondheidsklachten. Is hier sprake van een kosmonautisch sprookje of staan *Scenar-believers* met beide benen op de grond?

DOOR: INGE KRAMP

Psycholoog en acupuncturist Rob Esser werkt al vijftien jaar met Scenar-technologie. Nog altijd wordt hij verast door de verbluffende werking van de therapie: 'Een vrouw had al jaren rugklachten en kon nauwelijks nog lange afstanden lopen. Ze sjokte zo'n beetje door het leven als gevolg van een vernauwing tussen haar lendenwervels. Na een aantal behandelingen met het Scenar-apparaat werden haar klachten minder en minder. Op een MRI-scan bleek dat de ruimte tussen haar eerste en tweede lendenwervels zich hersteld had. De specialist kon zijn ogen niet geloven!'

'Scenar is dienstbaar aan het lichaam.'

Innerlijke balans

'Ons lijf heeft een krachtig zelfherstellend vermogen dat onder ideale omstandigheden in staat is om blessures, ziekten en wonden gemakkelijk te genezen', vertelt Esser. Hij legt uit dat het lichaam van nature een innerlijke balans probeert te handhaven, maar daar niet altijd in slaagt. 'Wanneer we met pijn te maken krijgen, kunnen we schrikken. Dan reageert niet alleen de aangedane plek in ons lichaam, maar het hele gestel, inclusief onze geest. We verstijven, trekken onze schouders op en verzetten ons tegen de pijn.'

Het lichaam komt terecht in de 'fight or flight'-modus en is niet in staat om de processen in gang te zetten die nodig zijn voor genezing. Soms treedt het zelfgenezend vermogen alsnog in werking wanneer de spanning is afgenomen. Vaker echter raakt het probleem geïsoleerd en vergeten. 'Klachten raken verwaarloosd en gaan

sluimeren. Met als resultaat spijsverteringsklachten, lage rugpijn, hoofdpijn of andere chronische klachten', ziet Esser in zijn praktijk.

Het Scenar-apparaat brengt de natuurlijke genezingsprocessen, die tijdelijk stil zijn komen te liggen, opnieuw op gang. De Scenar-therapeut beweegt het apparaat over het lichaam dat signalen afgeeft via de huid. Het zenuwstelsel herkent de signalen als lichaamseigen prikkels en schudt vervolgens de hersenen wakker. Zo draagt de techniek bij aan het herstel van acute, chronische en emotionele gezondheidsklachten.

Opzienbarend

Scenar-therapie wordt gebruikt voor het verhelpen en verminderen van uiteenlopende klachten. Esser somt op: 'Ademhalingsproblemen, spijsverteringsklachten, botbreuken, hartklachten, problemen met bloedvaten, spieren, pezen, nieren of genitaliën. Op bijna alle pijnklachten kan gewerkt worden met Scenar. Dat staat voor Self-Controlled Energo-Neuro Adaptive Regulation'. Vooral in Rusland is onderzoek gedaan naar de resultaten van de therapie. De Medische Staatsuniversiteit in Rostov aan de Don onderzocht het effect van Scenar-therapie op spijsverteringsaandoeningen, zoals brandend maagzuur, maagzweren en inflammatoire darmziekten. Ruim 90 procent van de patiënten merkte verbetering. Uit ander klinisch onderzoek blijkt dat het aantal aanvallen van angina pectoris met 46 procent vermindert door Scenar-therapie, terwijl dit percentage voor mensen die nitroglycerine slikt 39 procent is. De Pochon CHA Universiteit in Zuid-Korea deed onderzoek naar de werkzaamheid van Scenar voor fibromyalgie. Van de patiënten rapporteerde 87 procent een 'effectieve pijnverlichting' die minimaal een maand na de behandeling aanhield.



Interactief apparaat

Scenar is niet het enige apparaat op de markt dat werkt met elektronische impulsen. Het onderscheidt zich echter van andere biofeedbacktechnieken door de interactieve wijze waarop het met het lichaam communiceert. De Scenar-technologie geeft niet alleen impulsen af aan het lichaam, maar is ook in staat om impulsen te ontvangen. Het is een heen en weer gaan van signalen, waarbij het apparaat zich telkens weer afstemt op de boodschappen die het krijgt van het lichaam.

Scenar-therapie is in de jaren zeventig ontwikkeld door de Russische wetenschapper Alexander Karasev. Jarenlang leidde hij een medisch onderzoeksteam ten behoeve van de ruimtevaart. Het team onderzocht behandelmethoden die kosmonauten in staat zouden moeten stellen in de ruimte zichzelf te behandelen. Het resultaat van dit uitgebreide onderzoek is het Scenar-apparaat.

Karasev heeft niet stilgezeten de afgelopen jaren. De afgelopen tien jaar heeft hij een enorme stap gezet met de ontwikkeling van *Cosmodic* (wat 'allesomvattend' betekent in het Russisch), een aanvullende techniek. Esser spreekt enthousiast over de ontwikkelingen: 'Ik werk tegenwoordig met een apparaat dat beide technieken verenigt. Deze *slider* maakt zowel gebruik van de aanwakkerende kwaliteit van de Scenar-technologie als van de ondersteunende werking van de *Cosmodic*. Ze vullen elkaar heel mooi aan.'

Effect op emotionele klachten

Naast fysieke klachten zijn ook emotionele klachten met Scenar en *Cosmodic* te behandelen. 'Zo heb ik een vrouw onder behandeling gehad die kampte met een postnatale depressie (red.: postpartum). Haar arts schreef antidepressiva voor, maar zij wilde graag iets anders proberen en kwam bij mij terecht. Na twee behandelingen liep ze als een ander mens de deur uit.' Hoe de Scenar-technologie precies inwerkt op de geest laat zich moeilijk beschrijven, geeft Esser aan. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De werking van onze organen heeft invloed op hoe we ons voelen. De afgifte van neurotransmitters en endorfines beïnvloedt onze stemming. Dat wat we voelen, of het nou angst, bedruktheid of spanning is, vindt ergens zijn weerslag in onze cellen. Het verbaast de acupuncturist niet dat Sce-



nar effect heeft op emotionele problemen als depressie, stress en angsten. 'Daar waar het lichaam in beweging wordt gebracht, gebeurt ook iets in onze geest.'

Eerder begrepen we dat de Scenar over de huid van het aangedane gebied bewogen wordt. Hoe werkt dat als er sprake is van emotionele klachten? 'Dan werk ik op de rug', geeft Esser aan. De acupunctuur gaat ervanuit dat op de rug punten corresponderen met de organen in ons lichaam, die op hun beurt weer verband hebben met hoe we ons voelen. Zo hangt alles met elkaar samen. 'Het mooie van werken op de rug is dat de Scenar-technologie op deze manier de gelegenheid krijgt om zelf aan het lichaam te "vragen" waar ondersteuning nodig is', legt Esser uit. 'Soms is het zo dat klachten een andere oorsprong hebben dan de plaats waar ze zich uiten. Het apparaat ontvangt van het lichaam het signaal op welke plek het ondersteuning nodig heeft en kan zo precies de juiste prikkels afgeven die op deze plek nodig zijn om te werken aan herstel.' •

