

Para Visie

SPIRITUEEL MAANDBLAD

DONEREN, JA OF NEE?
EEN ANDERE KIJK
OP ORGAANDONATIE

ELOHIM
STEL JE OPEN VOOR EEN
ONTMOETING MET
DE OPPERENGELIEN

Doen!
**HANDGREPEN VOOR
EEN FITTE HERFST**

MEDIUM TOSCA

'HET UNIVERSUM BRENGT JE
ALTIJD TERUG OP HET JUISTE PAD'

Zwarte spiegels

Jouw toekomst & leven in beeld



En verder...

GOED IN JE VEL DOOR SOFROLOGIE
CHEMTRAILS: WORDEN WE BESPROEID?
GROENTEN IN HET ZONNETJE
HARPTHERAPIE BRENGT JE IN BALANS



‘De harp is hét medicijn van de toekomst’

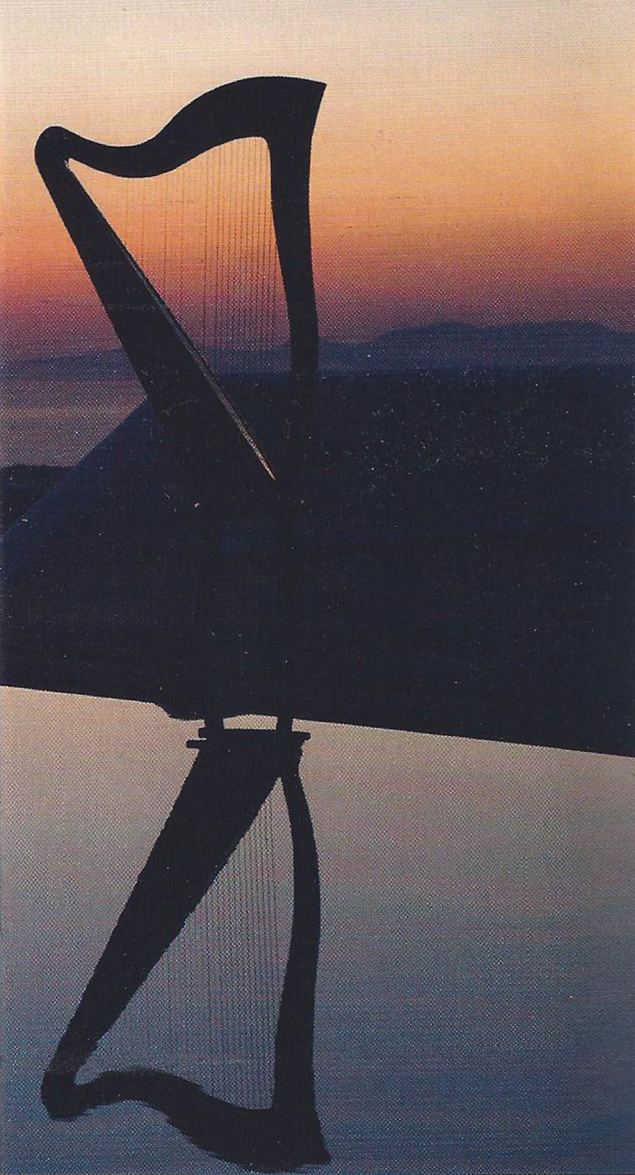
Harptherapie is geschikt voor mens en dier en wordt voor veel doeleinden ingezet, zoals bij stervensbegeleiding, pijnklachten, liefdesverdriet, relatieproblemen, stress, meditaties, healingssessies en nog veel meer. Om meer inzicht te krijgen in deze rustgevende therapie, legt ParaVisie vier harptherapeuten een aantal vragen voor.

TEKST: ARTHUR SCHROER

Wat is harptherapie? Marga Medema van *The Traveling Harp*: “Elk wezen heeft z'n eigen resonantietoon. Een frequentie die veilig en vertrouwd voelt. Elke cel in ons lichaam trilt en resonanceert bij eenzelfde frequentie, waardoor de energie verhoogd wordt. Aangezien elk orgaan een verzameling van cellen is, reageert een orgaan dus op een bepaalde klanktrilling. Er vindt 'herkenning' plaats. De harptherapeut speelt klanken die resoneren met iemands trillingsfrequentie, zodat het lichaam de verhoogde energie kan gebruiken om in balans te komen.” Lia van der Velde van *Harp-en-zang*: “Wanneer een object een sterkere en evenwichtiger vibratie heeft dan een ander object, kan de sterkere vibratie de minder sterkere 'met zich mee trekken'; dat noemen we *entrainment*. Alle klankhelingen, dus ook harptherapie, steunen op twee pilaren. De eerste is de wetenschap *Cymatica*. Hierbij wordt de invloed bestudeerd van klank op vaste stof, dus ook op het menselijk lichaam. De andere pilaar is intentie: in de klank kan een bedoeling worden gelegd die een gevoel naar boven roept.” Jan Jonker - *Praktijk met Harp en Ziel*, coördinator Europa, en docent bij de opleiding IHTP (*International Harp Therapy Program*): “Allereerst is harptherapie een volwaardig vak en geen zweverig gedoe! Harptherapie is een onbeschermd titel die iedereen mag voeren, maar pas als je de opleiding IHTP hebt gedaan, mag je jezelf gecertificeerd noemen. Wanneer een snaar in trilling wordt gebracht – getokkeld – ontstaat niet slechts één toon, maar tegelijkertijd een groot

aantal boventonen. Uit onderzoek is gebleken dat juist die boventonen tot op celniveau helend werken.” Maaïke Niemantsverdriet van *Instituut Niemantsverdriet*: “De harp is een zeer krachtig en magisch instrument dat bij bijna alle mensen prettig in het gehoor ligt. Het heeft door zijn vele snaren een enorm gevarieerd palet aan noten, frequenties en tonen. Al deze klanken kunnen het hele spectrum van de mens bereiken, dus zowel fysiek, mentaal, emotioneel als energetisch en spiritueel. De harptherapeut weet via de grondtoon van de desbetreffende persoon – deze is voor iedereen anders – je te raken in je ziel.”

Wanneer pas jij deze therapie toe? Marga: “Ik zet harptherapie in bij mensen met stressgerelateerde klachten en doe het bij stervensbegeleiding bij mens en dier. En ik pas het toe bij chronische pijnklachten. Daarnaast speel ik tijdens herdenkingen, uitvaarten, meditaties, rituelen en themaconcerten. Het is tevens breed inzetbaar gedurende diverse therapieën, healingssessies en ter ondersteuning in het dagelijks leven.” Lia: “Ik speel geregeld voor Alzheimerpatiënten en ouderen in verzorgingstehuizen. Ik improviseer ook bij meditaties en in combinatie met reiki. En overall waar behoefte is aan rust en ontspanning, zoals bij een herdenking of een verwerking.” Jan: “Ik zet het op een heel brede manier in. Dat kan zijn op de ic van een ziekenhuis, bij een dier, in verpleeghuizen en bij mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking. Maar ik doe ook individuele



sessies en pas het toe bij stervenden, liefdesverdriet, verlies van baan, relatieproblemen, coaching, et cetera.” *Maaïke*: “Zelf koppel ik deze therapie in een oud-Keltische omgeving in Portugal aan communicatieve vaardigheidstrainingen bij mensen die op een ‘fijnbesnaardere’ manier willen communiceren met zichzelf en hun omgeving. En het wordt ingezet bij verschillende energetische gezondheidstrainingen.”

In hoeverre heeft de therapie een positief lichamenlijk effect?

Marga: “Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat de hartslag zakt, de ademhaling rustiger en dieper wordt, de bloeddruk daalt en een hogere zuurstofopname in het bloed gemeten wordt. Er vindt meer ontspanning plaats. Ook wordt er minder pijn ervaren en nemen angstige gevoelens af.” *Lia*: “Het harmoniseert letterlijk het lichaam en streeft ernaar het zelfhelend vermogen van de mens aan te spreken.” *Jan*: “In de Verenigde Staten is onderzoek gedaan naar het effect van de harp. 71% van de cliënten geeft aan makkelijker te ademen, bij 84% verminderde de angst en 63% ervoer minder pijn.” *Maaïke*: “Harpvibraties kunnen van invloed zijn op het immuunsysteem, het hartritme, pijnbeleving, hormonen, slaapritme en nog veel meer.”

Hoe zit dat met betrekking tot onze emoties? *Marga*: “Emoties mogen naar boven komen, die daardoor ervaren en losgelaten kunnen worden. Bijvoorbeeld verdriet, onmacht, frustratie en boosheid, maar ook gevoelens van genieten, plezier en vreugde worden ervaren.” *Lia*: “In de harptherapie van IHTP worden speciale kerktoonladders gebruikt en wordt de toonladder gezocht die aansluit bij de cliënt. Ik vind zelf de resonante toon van een persoon, doordat ik die intuïtief ‘zie’. Dan speel ik vervolgens muziek die het best past bij de emoties van de cliënt.” *Jan*: “Tijdens het spelen kan er een ontlading van emoties zijn. Veelal verdriet, maar ook bijvoorbeeld woede of opstandigheid. Juist bij de harp is er een mogelijkheid om jezelf te uiten, geheel met en in jezelf. Dit komt mede omdat er geen woorden aan te pas komen.” *Maaïke*: “De harp kan heel wat teweeg brengen en oude opgeslagen emoties verzachten of laten verdwijnen. Het kalmeert en geeft meer balans. Het kan je eigenwaarde en persoonlijke groei versterken.”

En spiritueel gezien? *Marga*: “Op spiritueel vlak maak je als harptherapeut met je intentie en bewustzijn via klank contact met de resonantietoon van degene voor wie je speelt. Op die manier ontstaat er een verbinding en wisselwerking, waarbij de ander zichzelf kan ervaren. Vanuit die verbinding met zichzelf wordt het zelfhelend vermogen aangesproken, waardoor heling mogelijk wordt.” *Lia*: “De harp heeft een ‘hemelse’ klank. Het is een archetypisch instrument dat geassocieerd wordt met engelen, het goddelijke, Licht en heelwording. Dat op zich geeft ruimte voor de mens om op gevoelsniveau in contact te staan met het goddelijke en dat levert rust op. Niet voor niets is het sterfbed van iemand een belangrijke plek voor een harptherapeut om te spelen.” *Jan*: “Ik wil het begrip ‘spiritualiteit’ graag definiëren als ‘de persoonlijke, innerlijke ervaring’. Religie en spiritualiteit liggen vaak dicht bij elkaar. Die innerlijke ervaring wordt gedragen door de harp – in elk geval gehoord en erkend. Ik merk regelmatig hoe bevrijdend die erkenning en de grote behoefte daaraan is. En dat werkt weer door op andere ‘lagen’.” *Maaïke*: “Op energetisch gebied balanceert de harp enorm. De klanken en vibraties hebben een zeer grote invloed op aura en chakra’s. Ook meridianen en acupunctuurpunten reageren hier positief op.”

Hoe dicht wordt de harp bij je gehouden tijdens de behandeling? *Marga*: “Dat is wisselend en hangt af van de persoon en situatie. Het draait voor de therapeut om aftasten en voelen, waarbij altijd de persoonlijke ruimte ►



▲ Marga Madema



▲ Lia van der Velde



▲ Jan Jonker



▲ Maaïke Niemantsverdriet

➤ Meer over de geïnterviewden én een filmpje over harptherapie vind je op paravisie.nl

van iemand of een dier wordt gerespecteerd. Zij bepalen de afstand. En daarnaast is er de mogelijkheid om in geluidsterkte te variëren.” *Lia*: “Harptherapie is niet van afstand afhankelijk. Praktische zaken spelen een rol. Wanneer iemand op bed ligt of wanneer er meerdere personen in de ruimte aanwezig zijn, kan het verder weg worden gedaan. Maar meestal zit ik naast de cliënt of naast het bed.” *Jan*: “De praktijk leert dat een cliënt dat zelf uitstekend kan aangeven. Zaak is om die afstand goed waar te nemen en vooral te respecteren. Wanneer de afstand duidelijk is, kan deze variëren van bijvoorbeeld acht meter tot directe aanraking op de huid. Denk bijvoorbeeld aan een doof persoon, die met handen of voeten de klank kan voelen door middel van direct contact met de klankkast.” *Maaïke*: “Je kunt in de kamer staan of op de rand van het bed zitten of de persoon zelf de harp laten vasthouden en bespelen. Er is zelfs een speciale harp ontworpen voor mensen die altijd op bed liggen of in een rolstoel zitten om zelf te kunnen bespelen.”

Wat zijn kortstondige en langdurige effecten van harptherapie? *Marga*: “Kortstondige effecten kunnen zijn dat je in een andere stemming geraakt, emoties ervaart en loslaat, dieper ademhaalt en rustiger wordt. Je ervaart meer ontspanning, een moment van troost, vreugde en plezier. Langdurige effecten zijn dat je beter in je vel kunt komen te zitten of uit een coma kan raken. Het zelfhelend vermogen van het lichaam is uitgenodigd en dit zal op elk vlak z'n positieve doorwerking hebben.” *Lia*: “Ik verneem met regelmaat dat mensen na een harptherapiesessie later nog steeds baat hebben bij de herinnering eraan. En het lichaam kan blokkades loslaten door de klank, waardoor het resultaat nog lang kan nawerken.” *Jan*: “Kortstondig verdiept de ademhaling zich en word je rustiger, waardoor ontlading kan plaatsvinden. Bij koorts kan de temperatuur dalen. Door het spelen is men afgeleid van de eigen pijn en ervaart die minder. Langdurige effecten kunnen een toename van het welbevinden zijn of verschuiving van klachten, waardoor deze blijvend als minder worden ervaren.” *Maaïke*: “Kortstondige effecten van harptherapie kunnen zijn: genieten, ontroe-

ring, diepere ademhaling, het hart dat regelmatig en rustiger klopt, emoties die los kunnen komen en meer je eigen lijf voelen. Langdurig gezien kom je meer in balans, waardoor verschillende aandoeningen mogelijk verdwijnen. Je zult beter slapen, minder pijn hebben, meer energie en levenslust ervaren en je zekerder en sterker voelen. Dat komt mede doordat aura en chakra's zich beter hebben uitgebalanceerd.”

Wat wil je tot slot zelf nog kwijt? *Marga*: “Harptherapie is een kunst waarbij klank en dienstbaarheid samen een evenwicht vormen. De harptherapeut stelt zich open vanuit zijn intentie, bewustzijn, kunde en kennis. Ik ben ervan overtuigd dat er een enorme wijsheid schuilt in de helende werking van klank. Ik hoop van harte dat er steeds meer mensen en dieren mee in aanraking mogen komen.” *Lia*: “Toen ik een keer speelde voor een oude heer in een ziekenhuis, zei hij na afloop: ‘Dat was net een gebed’. Hij was mij heel dankbaar en dan ben ik dat ook voor alles wat je op zo'n moment voor iemand mag betekenen.” *Jan*: “Harptherapie is een serieus vak, *an Art*, en verdient als zodanig ook aandacht en erkenning te krijgen. Certificering via de IHTP is een waarborg voor goede kwaliteit. In Amerika zijn harptherapeuten in dienst van instellingen en hebben ze een volwaardige plek, onder andere binnen het patiëntenoverleg. De expertise wordt door specialisten en verpleegkundigen zeer gewaardeerd en volop ingezet. Mijn wens is dat ook in Nederland en Europa op korte termijn de harp een normale verschijning wordt in elke instelling, want trilling blijkt uit meerdere publicaties hét medicijn van de toekomst te zijn. Een Harp helpt!” *Maaïke*: “Harptherapie is op zichzelf staand en is geen muziek- of klanktherapie. Dit omdat de harp een speciaal instrument is met een scala aan tonen. Dat heeft bijvoorbeeld een klankschaal, gong of stemvork niet. De klanken van deze laatste attributen zijn algemener en niet toegespitst op de grondtoon van iemand. Bovendien is de klank van een harp zo intens en hemels dat dit bijna niet door een ander instrument geëvenaard kan worden. Ik ben nog geen mensen tegengekomen die er niet door geraakt worden.” ■

A close-up photograph of two hands playing a harp. The fingers are positioned over the strings, which are illuminated by warm, golden light. The background is a soft, out-of-focus pattern of vertical lines, likely the harp's frame or strings.

‘Harptherapie kalmeert, geeft meer balans en laat je eigenwaarde groeien’