

Levensprocessen

Je komt hier iets te weten over hoe het etherlichaam en het astrale lichaam met elkaar samen werken.

Het etherlichaam noemen we ook wel vitaliteitslichaam en het astrale het belevingen lichaam.

Als deze twee met elkaar samen werken kun je tot activiteiten komen en ervaringen opdoen.

Het etherische verzorgt met zijn lichaamsprocessen de basis. Het astrale maakt dat je in beweging kunt komen. Zelfs als je door een ziekte of handicap niet alles kunt.

Deze verbinding tussen lichamelijke vitaliserende processen en ervaringen in beleving kun je beschrijven aan de hand van de levensprocessen.

Deze processen zijn; ademen, warm kunnen worden, gaan eten, gaan plassen en ontlasten, gaan slapen en groeien.

De onderlinge relatie en verbindingen van de levensprocessen kun je herkennen als je kijkt naar de geboorte van een kind.

1. Opname

Als eerste ademt een kind bij de geboorte doet het dat niet dan gaat het leven niet verder.

Vanaf het moment van de eerste ademhaling doe je als mens indrukken op en wordt je blootgesteld aan prikkels.

2. Aanpassen

Voor de geboorte en direct na de geboorte verzorgen wij de warmte.

Warmte is nodig om te kunnen leven.

Wij hebben het vermogen om de indrukken die we ervaren "warme" aandacht te geven. We kunnen bekijken of ze bij ons passen, zodat wij er een verbinding mee kunnen aangaan.

3. Afbreken

Aansluitend gaat het kind drinken en eten. Wij kunnen controleren daarmee of het spijsverteringskanaal is aangelegd tot en met de maag.

De voeding die we tot ons nemen moet afgebroken kunnen worden.

In psychische zin is het ook van belang ons te voeden met dingen die ons een gevoel van heelheid bezorgen. Als we voldoende voedende prikkels opnemen en die kunnen afbreken kunnen we met ieder onderdeel verder.

4. ***Scheiden***

De volgende stap is het uitscheiden door het plassen en ontlasten. Wij constateren daarmee dat het spijsverteringskanaal helemaal is aangelegd.

In lichamelijke zin is het kiezen wat mag blijven en wat uitgescheiden kan worden.

In psychische zin is het nodig om ja of nee te kunnen (leren) zeggen. Wat je toelaat en waar je nee tegen zegt.

Het is belangrijk je grenzen aan te geven.

5. ***In stand houden***

Na de verzorging van het ademen, de warmte, het eten en het plassen en of ontlasten kan een kind slapen.

In psychische zin gaat om een eigen gezond makend ritme te kunnen vinden en verzorgen. Ritme is mede nodig om gezond te blijven, je staande te houden.

6. ***Groei***

Door de afwisseling van slapen en waken en de goede voortdurende verzorging van alle voorgaande processen kan een kind letterlijk groeien in lengte en gewicht.

Op basis van de voorgaande psychische en lichamelijke processen is ook innerlijke groei mogelijk.

7. ***Tot stand brengen***

Het zevende proces sluit aan als de voorgaande processen in het leven goed verzorgd zijn. Het kind kan letterlijk gaan staan en iets nieuws gaan ontwikkelen

Al het voorgaande in lichamelijke en psychische zin maakt dat ieder van ons creatief kan worden, iets nieuws tot stand kan brengen.

Door deze processen voor het lichamelijke en psychische in de ontwikkeling schematische weergeeft kom je tot het onderstaande beeld.

schematische weergave van de zeven levensprocessen

Lichamelijk psychisch

Opname

Ademhaling Hoe neem ik op
wat binnenkomt ?
aan indrukken?
aan prikkels?

Aanpassen

Warmte Kan ik me
Huishouding verbinden met/ verhouden tot/
uiteenzetten met/ wat op mij
toekomst?
Kan ik het op
eigen temperatuur brengen?

Afbreken

Voeding *Wat voedt mij?*
Ontbijt Lezen, Muziek
Tussendoor Toneel, wandelen enz.
Lunch Kan ik mijn vragen
Tussendoor Stellen?
Avondeten Kan ik het uit elkaar
Tussendoor halen zodat ik meer
Overzicht krijg?
Hoe is het met irritatie, boosheid, agressie?

psychisch Lichamelijk

Tot stand brengen

Creatief Geslachts-
zijn, rijpheid
Kan ik het
geleerde Toepassen?

Kan ik ermee
spelen?

Groeien

kun je Lengte
innerlijk,
groeien?
Gewicht

In stand houden

kun je jezelf slapen
staande houden? inslapen
kun je jezelf doorslapen
gaande houden? ontwaken
Oefen je? middagslaap
Kun je je eigen
ritme vinden? genezen
beter worden

Scheiden

kan ik kiezen?
Kan ik ja zeggen,
kan ik neen zeggen?

In en uit Scheiding; Urineren, Defeceren, Zweeten,
Menstrueren, kwijlen. (lichamelijk)