

## Hoog sensitiviteit (HSP) en kinesiologie



## Carin Jansen

Kinesiologiepraktijk Carin Jansen



Opleidingscentrum Espavo



Espavo Remedies

[www.opleidingscentrumespavo.nl](http://www.opleidingscentrumespavo.nl)

De term hoog sensitiviteit is geïntroduceerd in 1996 door Elaine N. Aron, een Amerikaanse psychologe.

Uit onderzoek blijkt dat tussen de 10% en 20% van de mensen hoog sensitief (HSP) is.

Er zijn verschillende testen waaruit zou blijken of mensen wel of niet hoog sensitief zijn...

[www.opleidingscentrumespavo.nl](http://www.opleidingscentrumespavo.nl)

Er wordt vaak met bijzondere trots gesproken over een kind dat hoog sensitief blijkt te zijn.



Maar wat zijn eigenlijk de kenmerken van mensen die hoog sensitief zijn?

[www.opleidingscentrumespavo.nl](http://www.opleidingscentrumespavo.nl)

Kenmerken zoals beschreven in aangeboden literatuur.

- stressgevoelig
- gevoelig voor burn-out
- keuzes maken is lastig
- vermoeidheid
- moeite hebben met 'nee'
- overspoeld door emoties



[www.opleidingscentrumespavo.nl](http://www.opleidingscentrumespavo.nl)

- jezelf op de laatste plaats zetten
- moeite met aangeven van grenzen



- gebrek aan eigenwaarde, 'ik' kracht
- groot aanpassingsvermogen
- problemen met werken in teamverband
- handelen vanuit gevoel

[www.opleidingscentrumespavo.nl](http://www.opleidingscentrumespavo.nl)

## Maar ook

- opmerkzaam zijn
- gevoel voor detail
- grote alertheid bij gevaar
- attent en behulpzaam zijn
- anderen aanvoelen in wat zij nodig hebben
- rijke fantasie en belevingswereld



[www.opleidingcentrumspawo.nl](http://www.opleidingcentrumspawo.nl)

Wanneer we dit lijstje plaatsen naast het lijstje met kenmerken van nieuwtijdskinderen zien we veel overeenkomsten.

[www.opleidingcentrumspawo.nl](http://www.opleidingcentrumspawo.nl)

Het grote verschil zit in de paranormale kwaliteiten die toegeschreven worden aan nieuwtijdskinderen (volwassenen).



[www.opleidingcentrumspawo.nl](http://www.opleidingcentrumspawo.nl)

Hoog sensitieve jonge kinderen: Ouders zijn vaak zeer trots op deze bijzondere eigenschappen. Deze kinderen worden vaak als uniek gezien.



[www.opleidingcentrumspawo.nl](http://www.opleidingcentrumspawo.nl)

Hoog sensitieve pubers: zijn snel en vaak moe, hebben moeite met concentreren, zitten niet lekker in hun vel, hebben vaak last van allergieën.



[www.opleidingcentrumspawo.nl](http://www.opleidingcentrumspawo.nl)

Herkent u zich ook in dit lijstje?

Er zijn ook veel volwassen HSP-ers!

[www.opleidingcentrumspawo.nl](http://www.opleidingcentrumspawo.nl)

## Wat is de oorzaak van hoog gevoeligheid?

- erfelijkheid
- de tijd waarin we leven, evolutie.
- er wordt veel van de kinderen gevraagd, de lat ligt hoog.
- straling
- gemanipuleerd voedsel
- vaccinatieschade
- enz.....



[www.opbeleidingscentrumgpa.nl](http://www.opbeleidingscentrumgpa.nl)

Hoog sensitieve mensen zijn dus erg gevoelig voor prikkels van buitenaf.

HSP-ers worden ook wel overprikkeld genoemd.

Door overprikkeling komt er een stress-reactie op gang in het lichaam waardoor klachten kunnen ontstaan.

[www.opbeleidingscentrumgpa.nl](http://www.opbeleidingscentrumgpa.nl)

Bij stress is er een hoge dosis vitamine C en B nodig is om deze onder controle te krijgen.

De meeste hoog sensitieve mensen hebben een flink vitamine B tekort.



[www.opbeleidingscentrumgpa.nl](http://www.opbeleidingscentrumgpa.nl)

**Hans Reijnen** heeft een boekje geschreven over vitamine B12 en schrijft daarover:

*“Praktisch alle B12-tekort-patiënten in de praktijk blijken namelijk spirituele **(hoog)gevoelige mensen** te zijn, met vaak een ‘missie’ voor zichzelf en voor de hele mensheid. Juist deze groep mensen gaat vaak gebukt onder allerlei typische gezondheidsproblemen (vermoeidheid, allergieën, hooggevoeligheid, mentale problemen, etc.) die in feite veroorzaakt worden door een over het hoofd gezien B12-tekort.”*

[www.opbeleidingscentrumgpa.nl](http://www.opbeleidingscentrumgpa.nl)

Op de website van [nlbewustgezond.nl](http://nlbewustgezond.nl) staat:

- *“Het vitamine B-complex staat ook wel bekend als antistress-vitamine en speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van neurotransmitters. Wat doen die neurotransmitters? De neurotransmitters serotonine, noradrenaline en dopamine regelen de aandacht, focus en slaapcyclus. Deze neurotransmitters zijn dus belangrijk bij de concentratie op school, tijdens huiswerk en voor een goede nachtrust. Een tekort aan vitamine B(12) zou ervoor kunnen zorgen dat het kind zich hyperactief gedraagt, angstig wordt en zelfs obsessief gedrag vertoont.”*
- *Dit verklaart waarom er in de praktijk zoveel gelijkenissen bestaat tussen kinderen met ADHD symptomen en HSP-ers.”*

[www.opbeleidingscentrumgpa.nl](http://www.opbeleidingscentrumgpa.nl)

Er zijn veel overeenkomsten tussen HSP-ers en kinderen/volwassenen met ADHD- of ADD-kenmerken in de opnamen van vitaminen en mineralen.



Zijn mensen met ADHD en aanverwante onbalansen dan ook hoog sensitief?

[www.opbeleidingscentrumgpa.nl](http://www.opbeleidingscentrumgpa.nl)

## Hoe gaat Espavo te werk met HSP-ers?

Espavo betekent: *'Dank je wel dat je in je kracht bent gaan staan'*.

Eén van de bijzondere kenmerken van Espavo is dat het op een eenvoudige manier op de diepere lagen van het bewustzijn en onderbewustzijn aan het werk gaat en binnen korte tijd grote merkbare, blijvende veranderingen tot stand brengt.

[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

- Sinds 2003 actief in het ontwikkelen van technieken en methoden om met name deze doelgroep HSP-ers goed te kunnen balanceren en begeleiden.
- Maar ook mensen met andere onbalansen, klachten en ontwikkelingsvraagstukken hebben veel baat bij de benaderingen vanuit Espavo.

[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

## 54 Espavo remedies®



[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

## Enkele technieken

- 🌀 Aarden
- 🌀 Balans van de ogen/oren
- 🌀 Remedies
- 🌀 Opnamen vitaminen/mineralen
- 🌀 Allergieën elimineren
- 🌀 Intuïtieve begeleiding

[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

## Aarden

Kenmerken van niet goed geaard zijn:

- 🌀 Moeilijk kunnen concentreren
- 🌀 Zich enigszins afwezig voelen
- 🌀 Duizelig zijn
- 🌀 Moe voelen
- 🌀 Druk zijn
- 🌀 Veel gaan snoepen of koffie drinken
- 🌀 Nergens zin in hebben

[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

## Balans ogen en oren

HSP-ers raken vaak het snelst overprikkeld via hun ogen en hun oren.




Ogen: 

Er treedt als het ware een soort 'kokervisie' op bij overprikkeling van de ogen.

[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

## Oren

Overprikkeling via oren ontstaat vaak doordat:

-  Een HSP-er erg gevoelig is voor wat er tegen hem/haar gezegd wordt
-  Kritiek
-  Geluiden



[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

Wat gebeurt er met het aarden wanneer je K27 masseert in combinatie met links/rechts kijken?

?

[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

Wanneer de ogen/oren gebalanceerd zijn is men vaak niet meer geaard.



Het lichaam beschermt zichzelf tegen overprikkeling

[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

## Oplossing?

Tamus schermt het auraveld af voor negatieve prikkels van buitenaf.



[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)




## Gevolg?

Ogen en oren testen sterk en de HSP-er blijft geaard.



[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

## Andere Espavo remedies voor HSP-ers

-  Tijgeroog: om minder betrokkenheid te voelen bij de emoties van anderen.
-  Bamboe: om de aura te schonen van negatieve energie.
-  Agaat: om het etiket los te kunnen weken welke door jezelf of anderen is opgeplakt.

[www.opleidingcentrumespavo.nl](http://www.opleidingcentrumespavo.nl)

## Opname vitaminen en mineralen

Het immuunsysteem is niet alleen een systeem dat het lichaam beschermt tegen ziekmakers van buitenaf

Het werkt ook aan de emotionele en mentale weerbaarheid van de mens.

[www.opbeidingscentrumespavo.nl](http://www.opbeidingscentrumespavo.nl)

## Opname vitaminen en mineralen



Onvoldoende opnamen van vitamine C, B, D en de mineralen zink en magnesium bij:

- HSP-ers
- ADHD en aanverwante problemen
- Vermoeidheidsklachten
- Allergieën

[www.opbeidingscentrumespavo.nl](http://www.opbeidingscentrumespavo.nl)

## Aanvullen via suppletie?








De opnamen van vitaminen en mineralen herstellen via de methode van Espavo geeft een blijvende verbetering.



[www.opbeidingscentrumespavo.nl](http://www.opbeidingscentrumespavo.nl)

## Resultaat

-  Meer energie.
-  Betere concentratie..
-  Neurotransmitters worden beter aangemaakt waardoor concentratie verbetert.
-  Fysieke weerbaarheid herstelt zich.
-  Mentale en emotionele weerbaarheid vergroot.

[www.opbeidingscentrumespavo.nl](http://www.opbeidingscentrumespavo.nl)

## Allergieën elimineren

Allergieën, een gevolg van een slecht functionerend immuunsysteem.



De histamines die vrij komen beschermen het lichaam tegen de overgevoelighed.



[www.opbeidingscentrumespavo.nl](http://www.opbeidingscentrumespavo.nl)

Uit ervaring en onderzoek blijkt dat hoog gevoelige mensen eerder kans hebben om allergieën en/of intoleranties te ontwikkelen dan mensen die minder gevoelig zijn.



Espavo pakt met name de oorzaak van de overgevoeligheden aan zodat de onbalans zich sneller herstelt en/of wegblijft.

[www.opbeidingscentrumespavo.nl](http://www.opbeidingscentrumespavo.nl)

## Intuïtieve begeleiding

-Trainingen om beter om te gaan met  
hooggevoeligheid van kinderen,  
pubers en volwassenen.




-In de praktijk worden talloze  
handvaten geboden.

[www.opleidingscentrumespavo.nl](http://www.opleidingscentrumespavo.nl)

## Meer informatie?

 **Cursussen?**  
[www.opleidingscentrumespavo.nl](http://www.opleidingscentrumespavo.nl)

 **Remedies?**  
[www.carin-kinesio.nl](http://www.carin-kinesio.nl)

 **Vragen?**  
Stuur een email naar [info@carin-kinesio.nl](mailto:info@carin-kinesio.nl)

Of kom naar de beurstafel van Espavo

[www.opleidingscentrumespavo.nl](http://www.opleidingscentrumespavo.nl)