



SMARAGDGROEN IN EEN KLEURENLICHTBAD

een exploratief effectonderzoek

Angelika Verhoog
Hennie van der Geest

Antroposofisch Gezondheidscentrum
De Lemniscaat
Leiden

AAN DIT PROJECT WERKTEN MEE:

Henriette Froklage: uitvoering badsessies, teambespreking proefpersonen

Hennie van der Geest: voorbereiding onderzoek, uitvoering onderzoek

Joop Hoekman: begeleiding kwantitatieve analyse, advies

Ria de Kok: voorbereiding onderzoek, redactie en lay-out

Liesbeth de Priester: voorbereiding onderzoek, uitvoering badsessies, teambespreking proefpersonen

Huib de Rooter: medisch onderzoek proefpersonen, teambespreking proefpersonen, advies

Angelika Verhoog: voorbereiding onderzoek, intake, teambespreking proefpersonen, uitvoering onderzoek

Met dank aan allen die praktisch en inhoudelijk hebben bijgedragen aan het tot stand komen van dit onderzoek:

De tien proefpersonen

Stichting Ondersteuning De Lemniscaat

Roel Amons

Erik Baars

Geoffry Courchain

Elsie Franken

Ton Hakkennes

George Maissan

Bram de Priester

Bob Siepman van den Berg

Doris Tobias

INHOUDSOPGAVE

1	ALGEMEEN DEEL	4
1.1	VOORWOORD	4
1.2	INLEIDING EN PROBLEEMSTELLING	4
1.3	DOELSTELLING EN VRAAGSTELLING	5
1.4	ONDERZOEKSMETHODE EN WERKWIJZE	5
1.4.1	<i>Kwalitatieve, fenomenologische benadering</i>	<i>6</i>
1.4.2	<i>Kwantitatieve benadering</i>	<i>7</i>
1.5	VERWACHTINGEN	9
1.6	VISIE	9
1.6.1	<i>Antroposofie</i>	<i>9</i>
1.6.2	<i>Het antroposofisch mensbeeld</i>	<i>11</i>
1.6.3	<i>Waarom een benadering vanuit het drie- en vierledig mensbeeld?</i>	<i>14</i>
1.6.4	<i>Visie op kleur</i>	<i>14</i>
1.6.5	<i>Visie op water</i>	<i>18</i>
1.7	MATERIAAL EN METHODES	19
1.7.1	<i>Het bad</i>	<i>19</i>
1.7.2	<i>De proefpersonen</i>	<i>21</i>
1.7.3	<i>De vragenlijsten</i>	<i>22</i>
1.7.4	<i>Metingen en meetinstrumenten</i>	<i>22</i>
2	KWALITATIEVE ANALYSE	23
2.1	INLEIDING	23
2.2	BEOORDELINGSINSTRUMENT	23
2.3	CASUÏSTIEK	24
2.3.1	<i>Casus 1, proefpersoon 7, mw. Hendriks</i>	<i>24</i>
2.3.2	<i>Casus 2, proefpersoon 6, Mw. Van Tilburg</i>	<i>33</i>
2.3.3	<i>Casus 3, proefpersoon 2, dhr. Kruyt</i>	<i>41</i>
2.3.4	<i>Een korte beschrijving van de overige proefpersonen</i>	<i>48</i>
3	KWANTITATIEVE ANALYSE	70
3.1	INLEIDING	70
3.2	DATA, VERZAMELING EN VERWERKING	70
3.3	SAMENHANG TUSSEN VRAGENLIJSTEN, METINGEN EN RAPPORTCIJFERS	74
3.4	VERSCHILLEN TUSSEN DE MANNELIJKE EN VROUWELIJKE PROEFPERSONEN	75
4	CONCLUSIES	77
5	DISCUSSIE	80
6	NAWOORD	88
7	LITERATUUR	89
8	BIJLAGEN	91

1 Algemeen deel

1.1 Voorwoord

Dit onderzoek is voortgekomen uit de wens om de kennis van de effecten van de nog jonge kleurenlichtbadtherapie te verruimen. Deze therapie werd door de kunstenares en schildertherapeute Liane Collot d'Herbois (1907-1999) als uitbreiding van de therapeutische mogelijkheden door middel van kleur, zoals in de schildertherapie, voorgesteld. Zij was ervan overtuigd dat de therapeutische werking van kleur via een bad een grote verrijking van de kleurentherapie zou zijn. De achterliggende gedachte hierbij was, dat het voor de huidige mens door zijn in toenemende mate eenzijdig cognitieve ontwikkeling steeds minder gemakkelijk is om zich met kleur als zodanig te verbinden. In een bad drijft de mens als het ware in de kleur, waardoor deze veel directer op de mens kan inwerken dan bijvoorbeeld in de schildertherapie, waarbij men zich actief met een kleur en opdracht verbindt. Een andere motivatie voor een uitwendige kleurentherapie via een bad was voor Collot d' Herbois de bemiddelende rol van het water. Zij waarschuwde voor de droge toepassingen, waarbij gekleurd elektrisch licht de mens zonder de buffer van het water direct bestraalt (zie Visie op kleur 1.6.4, Visie op water 1.6.5).

Het onderzoek is bedoeld voor artsen en therapeuten die geïnteresseerd zijn in de vanuit een antroposofische achtergrond ontwikkelde kleurenlichtbadtherapie. De onderzoekers willen hiermee een bijdrage leveren aan de onderbouwing van ideeën over de werkzaamheid van kleur als deze de mens via het medium water bereikt.

1.2 Inleiding en probleemstelling

Tussen 25 februari en 17 augustus 2009 is er in het Antroposofisch Gezondheidscentrum De Lemniscaat in Leiden een klein exploratief effectonderzoek naar de werking van de kleurenlichtbadtherapie uitgevoerd. Aan dit onderzoek deden tien proefpersonen mee. Iedere proefpersoon kreeg vijf baden toegediend. Het onderzoek beperkte zich tot één kleur: het smaragdgroen. (Collot d' Herbois zelf gebruikte voor deze kleur de Engelse naam viridian green.)

Het praktische deel van het onderzoek is uitgevoerd door twee badtherapeuten, een kunstzinnig therapeut en een arts. De verwerking van het onderzoek is begeleid door een wetenschappelijk onderzoeker.

In december 2008 publiceerden de onderzoekers een Ontwerp van een onderzoeksinstrument in *Praktijkonderzoek in de antroposofische gezondheidszorg*.

Dit onderzoeksinstrument is gebaseerd op ervaringen die tot dan toe waren opgedaan door een groep therapeuten die zich in het gezondheidscentrum met de kleurenlichtbaden bezig hield. Ook ervaringen van anderen met deze baden werden hierbij betrokken.

In de genoemde publicatie werden bepaalde verwachtingen uitgesproken over de effecten van het smaragdgroen toegediend via een kleurenlichtbad (pagina 148).

Nu het onderzoek is uitgevoerd, blijken een aantal verwachtingen bevestigd te zijn. Er zijn echter ook nieuwe vragen ontstaan. Vragen die niet alleen betrekking hebben op de uitkomsten van het onderzoek maar ook op het onderzoeksinstrument, dat wil zeggen de wijze waarop het onderzoek is uitgevoerd. Deze is door de nieuw opgedane inzichten bijgesteld en kan door toekomstig onderzoek verder verfijnd worden. In de Discussie (zie hoofdstuk 5) gaan de onderzoekers nader op genoemde thema's in. De onderzoekers zijn zich ervan bewust dat er op hun wijze van onderzoeken het een en ander af te dingen valt. Daarom hopen ze dat deze bijdrage tot reactie en activiteit bij collega's zal leiden.

1.3 Doelstelling en vraagstelling

Het doel van dit onderzoek is te laten zien dat een bepaalde kleur - in dit geval het smaragdgroen - via het kleurenlichtbad op de mens kan inwerken en welke effecten dit heeft. Hierdoor kan deze nieuwe therapie mogelijk vaker en doeltreffender toegepast worden dan nu het geval is. Het onderzoek richt zich op de mens in zijn drie- en vierledige samenhang (zie 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld).

Hieruit voortvloeiend is de onderzoeksvraag als volgt geformuleerd:

Welke effecten heeft het smaragdgroen op de drieledige mens en op de vierledige mens als het toegediend wordt via een kleurenlichtbad?

Subvragen:

1. Zijn uit casuïstische beschrijvingen effecten van het bad met smaragdgroen licht af te leiden?
2. Treden er meetbare effecten op? Welke effecten vallen het meest op?
3. Voor welke indicaties kan het smaragdgroene bad therapeutisch worden ingezet?
4. Zijn er inzichten ontstaan aangaande de nabeelden die door het smaragdgroene bad optreden?
5. Zijn er verschillen tussen mannelijke en vrouwelijke proefpersonen te zien als het gaat om het beantwoorden van de vragen?
6. Welk effect heeft een bad met smaragdgroen licht op de volgende zintuigen: gezichtszin, tastzin, gehoorzin, reuk?

1.4 Onderzoeksmethode en werkwijze

Aan het kiezen van een passende methode en werkwijze ging een periode van uitproberen en doordenken van verschillende mogelijkheden vooraf. Vooral het praktische oefenen met de baden bracht de onderzoekers vaak op ideeën voor de uitvoering van het onderzoek.

De onderzoeksvraag wordt zowel kwalitatief als kwantitatief benaderd.

Om inzicht te geven in de werking van een smaragdgroen bad op de drie- en vierledigheid van de individuele proefpersonen zijn drie casussen gekozen voor een uitgebreide beschrijving.

Aan acht van de tien proefpersonen zijn de baden toegediend door dezelfde therapeut. De baden aan de laatste twee proefpersonen werden door een andere therapeut gegeven. Om de mogelijkheid van verschil door een eventuele andere benadering van de therapeut uit te sluiten, zijn de uitgebreide casussen uit de groep van acht proefpersonen genomen.

Bij iedere proefpersoon gebeurden wel bijzondere en opvallende dingen. Er waren overeenkomsten maar ook interessante verschillen. Om dit duidelijker naar voren te laten komen, is er ook van de overige zeven proefpersonen een korte bespreking gemaakt (zie 2.3.4).

Voor de uitgebreide beschrijving is gekozen voor proefpersonen die een zo groot mogelijke variatie laten zien, zoals iemand met een sterke werking (proefpersoon zeven) en iemand met een veel zwakkere werking (proefpersoon twee).

Een vraag die tijdens de opzet van het onderzoek speelde, was wat er zou gebeuren als de serie baden door omstandigheden onderbroken zou worden. Bij proefpersoon zes was er door ziekte en vakantie een onderbreking van drie weken. Vanuit dit perspectief is ervoor gekozen om ook deze casus te beschrijven.

1.4.1 *Kwalitatieve, fenomenologische benadering*

Hierbij wordt uitgegaan van waarnemingen gedaan door therapeuten en waarnemingen van de proefpersoon zelf.

- Waarnemingen gedaan door drie therapeuten (arts, badtherapeut en kunstzinnig therapeut).

Hierbij wordt gewerkt met:

- Anamnese en waarnemingen van de arts tijdens een gezondheidsonderzoek voor het eerste bad.
- Een vragenlijst die door de proefpersoon tijdens een intakegesprek met de kunstzinnig therapeut/onderzoeker ingevuld wordt.
- Waarnemingen van de kunstzinnig therapeut/onderzoeker tijdens het intakegesprek.
- Waarnemingen van de badtherapeut tijdens de badsessies en het narusten, inclusief de indrukken die de badtherapeut opdoet aan metingen van lichaamstemperatuur, bloeddruk, polsfrequentie, bloedsuiker- en hemoglobine waarde (zie 1.4.2 Kwantitatieve benadering).

Alle waarnemingen en gegevens worden door de arts en de betrokken therapeuten in een bijeenkomst bijeengebracht en gezamenlijk verwerkt. Dit leidt uiteindelijk tot een

gemeenschappelijk beeld van de drie- en vierledige samenhang van de betreffende proefpersoon, zoals dat door hen in die tijd is gezien.

- Waarnemingen van de proefpersoon zelf.
 - Hierbij wordt gewerkt met vragenlijsten die door de proefpersoon na iedere badsessie ingevuld worden. Het gaat hierbij om vragen die betrekking hebben op de door de proefpersoon waargenomen werking van het bad. Deze vragen zijn zodanig samengesteld dat de antwoorden door de onderzoekers gebruikt kunnen worden bij de beoordeling van de werking van het bad op de drie- en vierledigheid van de betreffende proefpersoon.
- Na het eerste bad vult de proefpersoon twee vragenlijsten in: één op de dag zelf en één op de volgende dag. Alle andere keren vult de proefpersoon alleen op de dag volgend op het bad de vragenlijst in.

Er zijn dus drie vragenlijsten:

- **Vragenlijst 1:** Deze wordt ingevuld door de proefpersoon tijdens het intakegesprek met de kunstzinnig therapeut, een van de onderzoekers. De antwoorden geven een indruk hoe de proefpersoon zich zelf beoordeelt ten aanzien van de drie- en vierledigheid.
- **Vragenlijst 2:** Deze wordt na het eerste bad ingevuld en wel op de dag waarop het bad gegeven is, tegen het einde van die dag.
- **Vragenlijst 3:** Deze lijst is bijna identiek aan vragenlijst 2. Er zijn alleen enkele vragen toegevoegd, die niet op de dag zelf beantwoord kunnen worden. Deze lijst wordt ingevuld op de dag volgend op ieder bad.

Bij het ontwikkelen van de vragenlijsten is uitgegaan van de kwaliteiten van de drie- en vierledige mens (zie 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld).

- Waarnemingen die mondeling aan de badtherapeut meegedeeld zijn.

1.4.2 Kwantitatieve benadering

Hierbij wordt uitgegaan van:

- de na de baden ingevulde vragenlijsten;
- de voor en na de baden uitgevoerde metingen van lichaamstemperatuur, bloeddruk, polsfrequentie, bloedsuiker- en hemoglobine waarde;
- rapportcijfers (zie voor de resultaten 3.2 Data, verzameling en verwerking).

De na de baden ingevulde vragenlijsten

De antwoorden hiervan geven mogelijkheden voor de volgende berekeningen:

- veranderingen na het bad, berekend per proefpersoon;
- veranderingen na het bad, berekend voor de totale groep proefpersonen;
- scores van het aantal beantwoorde vragen;
- scores van het aantal positief beantwoorde vragen;
- scores van het aantal beantwoorde vragen door mannelijke en vrouwelijke proefpersonen.

De metingen

Voor de baden en na het rusten worden door de badtherapeut metingen verricht.

De metingen van temperatuur, polsfrequentie, bloeddruk en bloedsuikerwaarde voor en na ieder bad en de metingen van het hemoglobine van het bloed voor het eerste en na het laatste bad zijn in twee opzichten waardevol. Ze vullen enerzijds de waarnemingen van de badtherapeut aan voor een kwalitatief oordeel en anderzijds kunnen de uitkomsten gebruikt worden voor een getalsmatige, kwantitatieve beoordeling (zie hoofdstuk 3 Kwantitatieve analyse).

Voor deze metingen is vanuit twee gezichtspunten gekozen:

- de metingen moeten gemakkelijk uitvoerbaar zijn, zonder tijdens de badbehandeling storend op de proefpersoon in te werken;
- de uitkomsten van de metingen moeten een bijdrage leveren aan de beantwoording van de onderzoeksvraag naar de effecten van het smaragdgroene bad op de drieledig en de vierledige mens (zie 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld).

Metingen met betrekking tot Drieledigheid

De lichaamstemperatuur zegt iets over de werkzaamheid van de onderpool en de wisselwerking van de onderpool met de bovenpool.

Ook de bloeddruk zegt iets over de verhouding van de bovenpool (systolische druk) en de onderpool (diastolische druk). De polsfrequentie geeft aanwijzingen over de activiteit van onder- en bovenpool in het middengebied.

Metingen met betrekking tot Vierledigheid

De lichaamstemperatuur zegt iets over de werkzaamheid van de ik-organisatie in de stofwisseling. In de bloeddruk komt enerzijds de samenwerking van het astraallichaam met het etherlichaam tot uitdrukking (systolische druk) en anderzijds in de diastolische druk de activiteit van het etherlichaam op zichzelf. De polsfrequentie zegt iets over de mate van beweeglijkheid van het astraallichaam. Via de bloedsuikerwaarde wordt iets zichtbaar van de mate waarin de ik-organisatie vat heeft op de onderste wezensdelen. In de hemoglobinewaarde van het bloed komt de kracht van het astraallichaam en zijn vermogen van gerichte beweging tot uitdrukking.

Rapportcijfers

Er zijn na afsluiting van de praktische onderzoeksperiode rapportcijfers met betrekking tot een sterke of zwakke werking van het bad gegeven.

- Rapportcijfer gegeven door de badtherapeut die de baden toediende en deelnam aan de besprekingen van de proefpersonen met de arts.
- Rapportcijfer gegeven door de kunstzinnig therapeut/onderzoeker die het intakegesprek voerde, aan de besprekingen met de arts deelnam en de afsluitende telefoongesprekken voerde.

Deze rapportcijfers zijn spontaan en zonder lang na te denken gegeven. Ze geven een globale indruk van de betreffende therapeut over het effect van het bad op de proefpersonen weer.

De rapportcijfers worden gerelateerd aan de uitkomsten uit de vragenlijsten en de effecten die afgeleid kunnen worden van de metingen.

1.5 Verwachtingen

Collot d'Herbois beschrijft het smaragdgroen als de meest genezende (most healing colour) van alle kleuren. Vanuit deze opvatting en vanuit de eigen ervaringen met de werking van deze kleur in de schildertherapie, gaan de onderzoekers ervan uit dat er een krachtige gezondmakende, dat wil zeggen evenwichtscheppende werking van uitgaat.

Vanuit het standpunt waarbij er naar de drieledige mens gekeken wordt, betekent dit dat eenzijdigheden van de afzonderlijke gebieden, zowel in de zin van een te sterke als van een te zwakke werking, tot een beter evenwicht gebracht worden. Hierdoor ontstaat er tevens een meer harmonische samenwerking tussen de drie gebieden onderling (zie voor het drieledig mensbeeld 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld en voor het smaragdgroen 1.6.4 Visie op kleur).

Vanuit het standpunt waarbij er naar de vierledige mens gekeken wordt, bestaat de verwachting dat de ik-organisatie versterkt wordt, omdat het smaragdgroen de meest lichtverwante en in die zin ook de meest geestelijke van alle kleuren is. Het ik kan grotere zeggenschap over de overige wezensdelen verkrijgen, waardoor eenzijdigheden meer in evenwicht gebracht worden. De door het smaragdgroen meestal optredende warmtereactie duidt eveneens op een versterking van de ik-organisatie. Ook kan hierdoor de verbinding tussen de wezensdelen onderling en met name tussen de bovenste en onderste wezensdelen bevorderd worden (betere incarnatie). (Zie voor het vierledig mensbeeld 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld en voor het smaragdgroen 1.6.4 Visie op kleur).

1.6 Visie

1.6.1 Antroposofie

De onderzoekers werken vanuit het antroposofische gedachtegoed.

De antroposofische achtergrond mondt uit in een levensbeschouwing, waarbij mens en wereld niet eenzijdig vanuit het fysieke bestaan worden benaderd. Er worden ook niveaus onderscheiden die niet direct zintuiglijk waarneembaar zijn. Hierdoor komen

visies op evolutie en menselijke ontwikkeling en daarmee samenhangend ook op ziekte en gezondheid in een specifiek licht te staan.

Rudolf Steiner is de grondlegger van de antroposofie. In vele boeken en talloze gepubliceerde voordrachten geeft hij zijn lezers de mogelijkheid om een spirituele blik op de werkelijkheid te ontwikkelen. In de context van dit onderzoek wordt er op een beperkt, voor het onderzoek relevant deel van de antroposofische wereldbeschouwing ingegaan.

Evolutie

De antroposofische visie op de evolutie wijkt af van de in onze tijd gangbare opvatting dat het leven voortkomt uit de oerknal en dat het leven zich door fysieke selectiemechanismen tot steeds betere en hogere vormen ontwikkeld heeft. De antroposofie maakt aannemelijk dat geestelijke en fysieke ontwikkeling hand in hand gaan met elkaar. Het gaat hierbij dus niet eenzijdig om een fysieke ontwikkeling. De mens wordt gezien als een geestelijk wezen dat op aarde in een fysiek lichaam geïncarneerd is. Zowel zijn geest als zijn ziel en zijn lichaam zijn doortrokken van de geestelijke krachten die hem geschapen hebben (zie 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld). Deze krachten zijn zowel in de mens zelf waar te nemen als ook in de hem omringende wereld.

In die zin staat de mens dus niet los van de wereld waarin hij leeft maar is hij er helemaal mee verweven. Hij maakt er deel van uit. Iedere mens leeft als individu in deze samenhang. Er bestaat een spanningsveld tussen enerzijds de invloeden van buitenaf die hij ondergaat en anderzijds de eigen vermogens en de activiteit waarmee hij zijn eigen lot vorm geeft en in de hem omringende wereld ingrijpt.

Therapie

Voor de therapie heeft een dergelijke zienswijze gevolgen. Ziekte en gezondheid zijn in dat licht beschouwd niet zuiver fysieke verschijnselen maar zijn ten diepste verbonden met het ziele- en geestwezen van de mens en met diens verbondenheid met zijn omgeving.

De keuze voor een therapie wordt vanuit deze benadering zo gemaakt dat deze zoveel mogelijk in overeenstemming is met de bovengenoemde visie.

Bij de keuze voor bepaalde therapeutische middelen laat men zich dus leiden door het besef dat de krachten die de mens in zich draagt ook in de hem omringende wereld aanwezig en werkzaam zijn en daar gevonden en therapeutisch aangewend kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan geneesmiddelen die uit de minerale wereld stammen of uit de planten- of dierenwereld gewonnen zijn. In die zin kunnen ook de kleuren als therapeutisch middel gezien worden. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat kleur niet alleen een verschijnsel is dat buiten de mens zichtbaar is maar dat kleur ook in de menselijke ziel leeft en werkzaam is. Daarnaast heeft kleur ook invloed op het menselijk lichaam. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het door iedereen gemakkelijk te ervaren verschijnsel dat rode tinten verwarmend op de mens werken. In die zin kan zelfs gezegd worden dat de mens een kleurwezen is (zie 1.6.4 Visie op kleur).

Ook bij een therapie met water gaat het vanuit bovengenoemde zienswijze niet alleen om het fysieke verschijnsel water maar ook om verschillende specifieke, niet fysieke kwaliteiten die op de mens werken. Een algemeen bekend voorbeeld hiervan is de verfrissende werking van water (zie 1.6.5 Visie op water).

1.6.2 *Het antroposofisch mensbeeld*

Op deze plaats kan er van dit uitgebreide thema alleen een algemene indruk gegeven worden.

In de antroposofie wordt uitgegaan van een veelzijdig en gedifferentieerd mensbeeld. Het menselijk wezen wordt in principe als een geestelijk wezen beschouwd, dat zich tijdens zijn leven op aarde in een fysiek lichaam incarneert. Vanuit verschillende standpunten toont de mens zich in de antroposofie iedere keer op een ander niveau en met andere kwaliteiten. In onderstaande hoofdstukken *Het drieledig mensbeeld* en *Het vierledig mensbeeld* wordt op de twee in dit onderzoek betrokken standpunten nader ingegaan. Het menselijk wezen kan ook benaderd worden vanuit de kosmisch werkzame krachten die uitgaan van de planeten, het zevenledig mensbeeld of vanuit de vaste sterren, het twaalfledig mensbeeld. Al deze aspecten samen dragen bij tot een omvattende visie over het wezen van de mens. Als er vanuit een van de genoemde uitgangspunten naar een mens gekeken wordt, leert men verschillende menselijke delen en functies beter onderscheiden. Het gaat daarbij beslist niet om van elkaar losstaande gebieden maar om een groot samenwerkend geheel.

Samenhangend met de geformuleerde onderzoeksvragen volgt hier een beknopte beschrijving van het drieledig mensbeeld en het vierledig mensbeeld. In hoofdstuk 2 Kwalitatieve analyse, kan men in 2.3 Casuïstiek een indruk krijgen hoe er met deze uitgangspunten in de praktijk gewerkt kan worden.

Het drieledig mensbeeld

Als er over het drieledig mensbeeld gesproken wordt, neemt men een standpunt in waarbij er naar gebieden gekeken wordt die in de mens met elkaar samenwerken. De functies van deze gebieden zijn van elkaar te onderscheiden maar ze zijn niet van elkaar gescheiden. Op alle niveaus werken deze gebieden met elkaar samen.

Men kan bij het drieledig mensbeeld twee polen onderscheiden die door een bemiddelend tussengebied met elkaar verbonden zijn. Deze gebieden zijn de bovenpool, de onderpool en het middengebied. In psychische zin is de activiteit van de bovenpool het *denken* met een wakker bewustzijn. De activiteit van de onderpool is het *willen* met een slapend bewustzijn. Tussen beide polaire activiteiten werkt het bemiddelende *voelen* met een dromend bewustzijn. Ook op het fysieke niveau zijn deze drie gebieden te onderscheiden. De bovenpool kan dan waargenomen worden in het functioneren van het zenuw-zintuigstelsel (hersenen, zenuwen en zintuigen). In dit gebied heersen rust en koelte. De onderpool drukt zich op het fysieke vlak uit in het stofwisselings-ledematenstelsel (stofwisselings- en bewegingsfuncties). Hier heersen beweging en warmte. Het bemiddelende gebied komt op dit niveau tot uitdrukking in het ritmische systeem (ritmische functies van hart en longen). Van hieruit kunnen de polaire functies geritmiseerd en geharmoniseerd worden. Er gaat van dit middengebied een streven naar evenwicht tussen de beide polen uit.

Vanzelfsprekend zijn de drie gebieden in een mens nooit helemaal in evenwicht met elkaar. Het gaat om een beweeglijk, veranderlijk geheel.

Er kunnen problemen optreden als er een overheersing of juist een verzwakking van een gebied optreedt. Ook een gebrekkige samenwerking van de drie gebieden onderling kan tot problemen leiden.

Beoordelingsreferentie driedig mensbeeld

	bovenpool	middengebied	onderpool
bewustzijnsniveau	waken	dromen	slapen
niveau van de zielenactiviteit	denken	voelen	willen
lichamelijk niveau	zenuwzintuigstelsel	ritmisch gebied	stofwisselings-ledematenstelsel

Het vierledig mensbeeld

Met het begrip vierledigheid worden de vier wezensdelen of lichamen van de mens bedoeld. Hierbij is het uitgangspunt dat de mens als geestelijk wezen zich tijdens zijn incarnatie verbindt met de op aarde heersende omstandigheden. Dat wil zeggen dat hij zich omhult met wezensdelen die verwantschap hebben met de verschillende zijns- of verschijningsvormen van de aardse wereld.

De vier wezensdelen zijn:

- het fysieke lichaam
- het etherlichaam
- het astraallichaam
- de ik-organisatie met het ik.

Vanuit dit gezichtspunt is het fysieke lichaam te beschouwen als een puur stoffelijk deel dat bestaat uit aardse fysieke substanties. In zijn werkelijke hoedanigheid is dit lichaam pas echt waar te nemen na de dood als het uiteenvalt in de verschillende aardse substanties. Dit lichaam maakt dus deel uit van de aardse, droge, minerale wereld. Karakteristieke eigenschappen van het fysieke lichaam zijn zwaarte, dichtheid, substantie.

Het etherlichaam, ook het levenslichaam of levenskrachtenlichaam genoemd, is het deel van het menselijk wezen waardoor het fysieke lichaam als een levend organisme kan functioneren. Alles wat met vernieuwen, groeien, verzorgen, voeden, kortom met vitaliteit te maken heeft, dankt de mens aan zijn etherlichaam. Het etherlichaam maakt het voor de mens mogelijk dat hij leeft en gedijt. Door middel van het etherlichaam kan de mate van welbevinden en de beschikbare energie ervaren worden. Ook gewoonten, herhalingen en herinneringen ontstaan door middel van het etherlichaam. De kwaliteit van het menselijk etherlichaam komt tot uitdrukking in de gezondheidstoestand van de mens. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de kleur en de gevuldheid van de huid, de vorm van het lichaam (mager of meer ronde vormen), de levendigheid enzovoort.

De mens heeft het etherlichaam gemeen met de plantenwereld. Het element water is de drager van het etherische. Het menselijk organisme en alles wat leeft, is doortrokken van het element water (zie 1.6.5 Visie op water).

Het astraallichaam is het wezensdeel waaraan de mens zijn bewustzijn te danken heeft. Het is de drager van zijn instincten, hartstochten, gevoelens, wils- en bewegingsimpulsen en van alle waarnemingen en gedachten die zijn ziel doortrekken. Het geeft hem de mogelijkheid om zijn eigen binnenwereld met de hem omringende buitenwereld te verbinden. Het astraallichaam drukt zich uit in beweging tussen tegenstellingen of polen, bijvoorbeeld spanning en ontspanning. Als voorbeeld beschrijft Steiner het lachen en het huilen.

In het fysieke lichaam komt het astraallichaam onder meer tot uitdrukking in de spiertonus, de bloeddruk, in de uitscheiding, de pijn en in de beweeglijkheid van een mens.

Het beweeglijke element lucht is de fysieke uitdrukking van het astrale.

Ook dieren hebben een astraallichaam, al is dit minder ontwikkeld dan bij de mens. Het astraallichaam leeft in een luchtorganisme, dat de mens en het dier doortrekt.

De mens heeft als enige van de op aarde levende wezens nog een vierde wezensdeel: de *ik-organisatie*, het wezensdeel waardoor het meest geestelijke deel van de mens - zijn ik - tot uitdrukking kan komen. Hierdoor is de mens in staat om zelfbewust en door zelfreflectie en zelfkennis zijn leven vorm te geven. Hij dankt hieraan de mogelijkheid om uit te groeien tot een onafhankelijke individualiteit. Het zelfbewustzijn werkt als afbraakproces via de bovenpool. De warmte (het vuur) is het element, waardoor het ik zich met het menselijk organisme kan verbinden. De ik-organisatie en de daarmee samenhangende warmte doordringen het gehele menselijk wezen. Dit uit zich in de warmte van enthousiasme en liefde maar ook in de fysiek meetbare temperatuur. Bij koorts is het ik bijzonder actief. Met het hart en het bloed is het ik sterk verbonden. De bloedsuikerwaarde zegt iets over de mate van deze verbondenheid. Het immuunsysteem staat in zijn geheel onder de leiding van het ik. Het ik kan binnen het zieleleven van de mens een onafhankelijke positie innemen. Het kan eenzijdigheden waarnemen en in 'zijn eigen geest' omvormen. Alles wat van buiten komt, zoals waarnemingen, maar ook bijvoorbeeld alle substanties die via het voedsel opgenomen worden, moeten zo omgewerkt worden dat ze onderdeel worden van de individuele mens: ze moeten door-ikt worden. Het ik is in staat om aan alle psychische en fysieke functies de voor de betreffende individualiteit juiste maat te geven. Het in de warmte levende ik kan de gehele drie- en vierledige organisatie doortrekken en op alle gebieden werkzaam zijn (zie 1.6.4 Visie op kleur).

De in het voorgaande genoemde verschillende lichamen kunnen worden onderscheiden, maar ze doordringen elkaar volkomen en vormen samen een geheel.

Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen de bovenste en de onderste wezensdelen.

De bovenste wezensdelen (*ik-organisatie* en *astraallichaam*) maken bewustzijn mogelijk. Zolang de mens wakker is, werken zij samen met de onderste wezensdelen (etherlichaam en fysiek lichaam). Door de activiteiten die met het bewustzijn samenhangen, worden de levenskrachten van de onderste wezensdelen verbruikt. Er ontstaat vermoeidheid. Tijdens de slaap verlaten ik-organisatie en astraallichaam de onderste wezensdelen die in die periode in samenwerking met de hogere hiërarchieën zorgen voor regeneratie.

Bij het sterven verlaat ook het etherlichaam het fysieke lichaam, waardoor dit niet meer onderhouden wordt en uiteenvalt.

Beoordelingsreferentie vierledigheid

	ik/ik - organisatie	astraallichaam	etherlichaam	fysiek lichaam
ziele-geest niveau	manifestatie van het ziele- geest wezen	verhouding tussen polariteit in denken en voelen	scheppend vermogen	vorm
fysiek-eterisch niveau	verbondenheid van het ziele- geestwezen met het lichaam	verhouding tussen polariteit in fysiek - etherische processen	regeneratie	stof

1.6.3 Waarom een benadering vanuit het drie- en vierledig mensbeeld?

De keuze voor een benadering vanuit het drie- en vierledig mensbeeld en niet vanuit een bepaald ziektebeeld, is gebaseerd op het idee dat op die manier ruimere toepassingsmogelijkheden zichtbaar kunnen worden. De onderzoekers menen met deze werkwijze een onafhankelijker standpunt in te nemen. Als duidelijk wordt hoe een bepaalde kleur op het menselijk organisme inwerkt dan kan van daaruit naar een patiënt gekeken worden. Gaat het bijvoorbeeld bij een bepaalde mens om een te geringe verbinding tussen de bovenste en de onderste wezensdelen, dan kan een kleur voor het bad gekozen worden die deze verbinding kan verbeteren. Ook naar ziektebeelden kan vervolgens op deze manier gekeken worden: als een ziekteverschijnsel samenhangt met een bepaalde verstoring van het evenwicht in de drie- of vierledige samenhang dan kunnen, vanuit de door dit onderzoek opgedane bevindingen, aanknopingspunten voor de therapeutische toepassing van het kleurenlichtbad gevonden worden.

1.6.4 Visie op kleur

Kleur is een alledaags verschijnsel. Iedereen leeft ermee, meestal zonder er veel over na te denken.

Er zijn vele theorieën over het verschijnsel kleur ontwikkeld. Deze tekst beperkt zich tot een aantal ideeën die het begrip van de effecten van kleur op de mens ondersteunen. Voor gedachten die het toedienen van een therapeutisch kleurenlichtbad onderbouwen, wordt gebruik gemaakt van de ideeën en aanwijzingen voor een dergelijk bad van Liane Collot d'Herbois. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van ervaringen uit de schildertherapie en reeds opgedane ervaring met de therapeutische kleurenlichtbaden.

Kleur tussen licht en duisternis: Goethe

Door de onderzoekers wordt kleur niet opgevat als een puur fysisch verklaarbaar verschijnsel.

Een van de meer verborgen kanten van kleur openbaart zich als er gelet wordt op de invloed die kleuren hebben op de menselijke ziel en de menselijke geest. In die zin sluiten we aan bij de opvatting van Goethe. In tegenstelling tot Newton, die kleur als een louter fysisch verschijnsel verklaart, beschouwt Goethe kleur als een met mens en wereld samenhangend verschijnsel.

Goethe gaat in eerste instantie uit van de zintuiglijke waarneming en niet van theorieën. Zijn opvatting is gebaseerd op ontelbare waarnemingen en vergelijkingen van het verschijnsel kleur. Hij ontdekt op deze wijze een wetmatige samenhang van het verschijnen van kleur tussen licht en duisternis. Zonder licht en zonder duisternis kan kleur niet zichtbaar worden. Beiden zijn nodig om kleur te laten ontstaan. Men kan dit zelf waarnemen als men bijvoorbeeld door een prisma kijkt. De zichtbaar wordende kleurbanden bevinden zich altijd tussen licht en donker, bijvoorbeeld langs de randen van een raam (licht venster en donker kozijn). Ditzelfde verschijnsel kan waargenomen worden als men naar de zonsopgang of naar de zonsondergang kijkt. Als het helemaal donker is, zien we geen enkele kleur. Ook in zeer fel licht ontstaan geen of nauwelijks kleuren. Pas als de duisternis verlicht wordt of als het licht verduisterd wordt, dat wil zeggen wanneer zowel licht als duisternis aanwezig zijn, verschijnen de atmosferische kleuren met hun vele tinten.

Goethe onderscheidt vele verschillende soorten kleurverschijnselen die onder bepaalde omstandigheden optreden (zie Goethes kleurenleer). Door zijn diepe verbinding met het verschijnsel kleur merkt hij tenslotte een bepaalde invloed van de verschillende kleuren op de mens op. In het hoofdstuk *Zintuiglijk-morele werking van de kleur* van zijn boek over kleurenleer gaat hij hierop in. Hiermee maakt hij een begin met de zienswijze, dat kleuren een werking op de mens hebben en hem kunnen beïnvloeden. Later knopen anderen, waaronder Steiner, hierbij aan.

Goethe vat zijn bevindingen samen in zijn bekende kleurencirkel, waarbij hij tot het principe van polariteit en Steigerung komt. In zijn kleurencirkel zijn de kleuren door Goethe naast elkaar, als het ware in het platte vlak geplaatst. Steiner gaat een stap verder. In zijn zienswijze heeft iedere kleur een eigen dynamiek in de ruimte (zie de volgende paragraaf). Dit wordt door Collot d'Herbois verder uitgewerkt en verdiept en ook bruikbaar gemaakt voor therapeutische doeleinden.

Invloed van kleur op het menselijk wezen: Steiner, Collot d'Herbois

Steiner

Steiner spreekt in tal van voordrachten over kleur. Ook hij gaat, net als Goethe, uit van het verschijnen van kleur tussen licht en duisternis. Licht en duisternis zijn bij hem niet voornamelijk zintuiglijk waarneembare verschijnselen maar vooral geestelijke krachten. Hij brengt tot uitdrukking dat kleuren een wezenlijk onderdeel zijn van de geestelijke wereld en hoe ze verbonden zijn met het ziele- en geestwezen van de mens. In de geestelijke wereld is de mens omringd en doorweven van kleur. Iedere kleur heeft haar eigen kwaliteit en wezen. In de aardse omgeving, vooral in de atmosfeer, hebben de kleuren deze hemelse kwaliteiten behouden. Doordat de mens ten diepste verbonden met kleur op de aarde komt, heeft kleur ook na zijn geboorte grote invloed op hem.

Uitgaande van de opvatting van het bestaan van een geestelijke wereld die het aardse bestaan en ook de mens doordringt, beschrijft Steiner de kleuren vanuit verschillende perspectieven.

Enerzijds spreekt hij over kleur als zintuiglijk waarneembaar verschijnsel en over de daaruit voortvloeiende en voor ieder mens waarneembare en beleefbare werking op het zieleleven van de mens en op zijn fysieke gesteldheid (denk hierbij bijvoorbeeld heel eenvoudig aan lichamelijk warm of koud worden door kleuren).

Ook maakt Steiner begrijpelijk dat kleur deze invloed op de mens kan hebben. In zijn opvatting omtrent de ontwikkeling van de aarde en de mens van een puur geestelijk naar een toenemend dichter wordend bestaan, maakt hij duidelijk hoe de samenhang van de mens met de kleurenwereld is.

Collot d'Herbois

Collot d'Herbois werkt de opvatting van Steiner verder uit. Zij levert met haar werk een zeer grote bijdrage aan het begrip van de werking van de kleuren op de gehele mens. Ook voor haar zijn licht en duisternis geestelijke entiteiten. Tussen de polariteit van licht en duisternis verschijnen de kleuren als wezens.

Zij verwerkt de bevindingen van Steiner zodanig, dat ze op grote schaal voor kunstenaars en voor therapeuten toepasbaar worden. Hiermee maakt ze het mogelijk dat genoemde inzichten de basis vormen voor een gedetailleerde toepassing in de kleurentherapie, zowel op ziele-niveau, als op geestelijk en op fysiek niveau. In de schildertherapie zijn vele van haar inzichten toegepast en verder ontwikkeld. Het voorliggende onderzoek is ook bedoeld als een bijdrage in die richting.

Kleur als therapeutisch middel

In verschillende therapierichtingen speelt de expressie via kleur door middel van schilderen een rol.

In de vanuit de antroposofie ontwikkelde kunstzinnige therapie wordt bijvoorbeeld vooral met het inlevende schilderen gewerkt. Margarethe Hauschka heeft als eerste een samenhangende visie op deze manier van werken ontwikkeld. Naast het door de patiënt actieve werken met kleur in de schildertherapie zijn er ook andere therapeutische toepassingen van kleur gangbaar.

Er zijn therapieën waarbij de zieke met gekleurd elektrisch licht beschenen wordt. Het kijken in een met kleur verlichte ruimte is een andere mogelijkheid. Er wordt, vooral in de heilpedagogie, met door gekleurd licht beschenen gordijnen gewerkt. De kunstzinnig therapeute Marianne Altmaier ontwikkelde een therapie waarbij de patiënt naar daglicht kijkt dat door gekleurde glazen vensters in een donkere ruimte schijnt.

In de meridiaantherapie worden gekleurde zijden lapjes op bepaalde meridiaanpunten geplaatst. Collot d'Herbois raadde soms ook toepassingen aan van bijvoorbeeld gekleurde polsbanden. Daarnaast noemde ze als therapeutische mogelijkheid het drinken van water dat door gekleurd glas beschenen was.

In toenemende mate wordt men zich er in bredere kring meer bewust van dat kleuren een gunstige invloed op de zieke mens kunnen hebben. In ziekenhuizen wordt steeds meer aandacht besteed aan de kleurgeving van de ruimten.

Smaragdgroen

Het smaragdgroen is een bijzondere kleur. Het gaat hierbij niet om het groen van de plantenwereld met al zijn tinten maar om een helder groen, zoals dit in sommige mineralen te vinden is, bijvoorbeeld in de smaragd. In de atmosfeer ontstaat deze kleur wanneer een zeer krachtig licht in de duisternis schijnt. Het is de meest lichtverwante kleur die we kennen. In het dagelijks leven kunnen we deze kleur zien als we een witte badkuip vullen met water. Dat water krijgt naarmate de badkuip meer gevuld wordt een steeds duidelijker, helder lichtgroene kleur! Dit is de tint die we in het kleurenlichtbad zo dicht mogelijk proberen te naderen.

De kleurenwereld is een beweeglijke, tussen licht en duisternis levende wereld. Het smaragdgroen vormt hierbij een uitzondering: het heeft in die zin, net als het licht zelf, geen beweging maar alleen een richting. Het schept grenzen en vormen. De andere kleuren bewegen er, opkomend vanuit de duisternis, omheen. Het lichtverwante karakter van het smaragdgroen maakt het mogelijk dat er door haar inwerking op de duisternis beweging en ruimte ontstaan. Het schept een ruimte waarin alle andere kleuren hun eigen kwaliteit en dynamiek tonen. De van zichzelf eerder als koel te ervaren groentint van het smaragdgroen wekt bij de mens die zich ermee uitzet, zoals tijdens het onderzoek en ook in de schildertherapie, een incarnerend effect met een vaak krachtige warmte-impuls op.

Vanuit de therapeutische ervaring met de kleur smaragdgroen valt de analogie met de kwaliteiten van het ik en de ik-organisatie op. Denk hierbij onder andere aan de onafhankelijke positie die het ik kan innemen maar ook aan de krachtige werking van het ik op alle gebieden van de mens (zie het vierledig mensbeeld in 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld). Het smaragdgroen laat verwante kwaliteiten zien. De kracht waarmee het smaragdgroen zich manifesteert is bepalend voor de plaats van alle andere kleuren. Vandaar dat er bij de onderzoekers van uitgegaan werd dat deze kleur, toegediend via het kleurenlichtbad, een werking op mogelijk alle gebieden van de drie- en vierledigheid van de proefpersonen zou kunnen hebben. Deze kleur kan een ik-versterkende werking op de mens hebben. Met andere woorden: het kan helpen om het geestelijk deel van de mens actief te laten zijn in het zieleleven en het lichamenlijk functioneren en welbevinden van de mens.

Nabeelden

In het Goudse onderzoek wordt aandacht besteed aan de nabeelden die na een kleurenlichtbad waargenomen kunnen worden. Dit wordt door hen verbonden met vermoedens betreffende de vitaliteit van de patiënt, zowel ten aanzien van het verschijnen van het nabeeld als van de kwaliteit ervan: met het toenemen van de vitaliteit verandert het nabeeld in gunstige zin. Er wordt in het genoemde onderzoek ook vastgesteld dat het gebruik van allopathische medicijnen een ongunstige invloed heeft op het zien van een levendig nabeeld.

Nabeelden worden zichtbaar na het intensief kijken naar verschijnselen tussen licht en donker. Het zijn beelden die niet in de omgeving waar te nemen zijn maar die voortkomen uit de mens. Nabeelden zijn complementair aan het waargenomen verschijnsel. Hierbij kan het om kleuren gaan maar ook om verschillende grijs tinten. Enkele voorbeelden: het zien van de kleur geel roept een violet nabeeld op. Het zien van groen roept een magenta nabeeld op. Na het zien van wit ontstaat er een zwart nabeeld. In principe is het verschijnen van de nabeelden wetmatig en dus voor ieder mens hetzelfde. Er zijn echter ook verschillen tussen mensen te constateren (zie 2.3

Casuïstiek). Meestal is men zich niet echt bewust van het verschijnen van de nabeelden, omdat men normaliter niet wacht maar van de ene kleur naar de andere kleur kijkt.

Om een nabeeld duidelijk waar te nemen kan de volgende kleine proef gedaan worden: men kijkt $\pm$ 30 seconden geconcentreerd naar een gekleurd vlak. Daarna kijkt men naar een wit vlak. Hier verschijnt in de complementaire kleur het nabeeld. Het karakter van het nabeeld lijkt op de atmosferische kleuren die in de lucht en in de regenboog te zien zijn. Met het bewegen van de ogen beweegt het nabeeld mee. (In het geval van het kleurenlichtbad kijkt men naar het gekleurde water in het bad en ziet men na het uitschakelen van het licht in de donkere ruimte eveneens het nabeeld verschijnen.)

Goethe plaatst de nabeelden in de categorie van de fysiologische kleuren. Hij gaat er dus vanuit dat het waarnemen van deze kleur samenhangt met fysiologische processen van de waarnemer.

1.6.5 Visie op water

Water is een medium dat de meeste stoffen kan doordringen en met elkaar kan verbinden. Water verzacht, weekt, maakt soepel, lost op. Het kan geconcentreerd zijn, zwaar en samenhangend. Maar het kan ook een vorm aannemen waarin het licht en luchtig is en opstijgt als mist of damp. Water past zich gemakkelijk aan omstandigheden aan. Daardoor kan het onder invloed van de wind of door niveauverschillen van de ondergrond in beweging komen en zich golvend, kolkend, stromend en kabbelend tonen. Onder invloed van de temperatuur kan het verstarren tot ijs en sneeuw en dan de prachtigste vormen aannemen of zich vervluchtigen in damp. Ook in het aannemen van vormen past het water zich gemakkelijk aan. Zijn eigen oervorm is echter de druppelvorm.

In de visie die ten grondslag ligt aan de kleurenlichtbadtherapie wordt water niet als levenloos beschouwd.

Overal waar leven heerst, is water te vinden. Het is de voorwaarde voor het bestaan van leven. En waar geen water is, houdt het leven op. In de wereld van aarde, planten, dieren en mensen is het van levensbelang. Water wekt en onderhoudt alle levensvormen. Water is de drager van leven.

In het water komen de verschillende uitdrukkingsvormen van de etherwereld fysiek tot verschijning (zie het vierledig mensbeeld in 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld).

Water als therapeutisch middel

De verfrissende, verkwikkende kwaliteit van water is algemeen bekend en wordt in het dagelijkse leven door iedereen ervaren. Alleen al dit aspect van water maakt het begrijpelijk dat het een therapeutisch bruikbaar medium is.

Al in oude tijden werd water in verband gebracht met genezing. Denk bijvoorbeeld aan de genezingen in de bijbel waarbij water een rol speelt.

Veel badplaatsen hebben hun bestaan te danken aan de met water verbonden genezende krachten, vaak in combinatie met geneeskrachtige, in het water opgeloste substanties.

Nadat de werking van water lange tijd een marginale functie in de medische wereld had, werd de therapeutische werking van uitwendige toepassingen ervan herontdekt. Een bekend therapeut op dit gebied is Kneipp. Met allerlei baden, afgietsels, omslagen, waterlopen en het lopen in de ochtenddauw maakte hij gebruik van de verkwikkende en stimulerende invloed van het water en ondersteunde hij het genezingsproces van patiënten. Van hieruit hebben zich vele therapievormen ontwikkeld.

In de antroposofisch therapeutische praktijk speelt de badtherapie eveneens een belangrijke rol. De badtherapeut verlevendigt het water voor de therapie begint, door het met zijn armen in een lemniscatische stroming te brengen. Daardoor wordt het water toegankelijker voor de etherkrachten. Als gevolg daarvan worden de fysieke krachten minder sterk; in een bad wordt de zwaarte grotendeels opgeheven. Het narusten na een badbehandeling hoort bij een badtherapiesessie.

In de kleurenlichtbadtherapie worden kleur en water bewust bij elkaar gebracht. De werking van de kleur wordt zodoende door de bemiddelende kwaliteit van water geïntensiveerd.

1.7 Materiaal en methodes

1.7.1 Het bad

Het bad is 2 meter lang, 80 centimeter breed en 56 cm hoog (buitenmaten). Het bad wordt zo gevuld dat de proefpersoon zo veel mogelijk onder het wateroppervlak ligt.

De kleur in het badwater

In elke zijwand van het bad bevinden zich drie lampen voor de toevoer van het gekleurde licht. Ook in het ruggedeelte bevindt zich een lamp. De lichttoevoer gebeurt via glasvezelkabels. De kleur wordt door middel van een lichtmengpaneel bepaald. Door het gebruik van deze techniek is het mogelijk de juiste tint smaragdgroen zo dicht mogelijk te benaderen. Bovendien is het mogelijk om bij alle baden van alle proefpersonen exact dezelfde tint te gebruiken.

De verduistering van de badruimte

Bij de kleurenlichtbadtherapie gaat het om een verduisterde ruimte die verlicht wordt. Tijdens de oefenperiode die vooraf ging aan dit onderzoek werden de volgende waarnemingen en ervaringen opgedaan: als de badruimte verlicht is door het gewone daglicht (en soms zelfs door zonlicht) is de kleur smaragdgroen in het water minder duidelijk zichtbaar. Wat dan vooral opvalt, zijn de sterke schaduwen van de lichaamsdelen op de badwand. Deze schaduwen hebben een violette tint. Doordat het lichaam van de proefpersoon en de schaduwen daarvan een grote ruimte in het bad innemen, is de waarneming van de kleur groen maar zeer beperkt. Dit geldt zowel voor de proefpersoon zelf als voor de therapeut.

Ook het nabeeld blijkt dan beperkt te zijn, zowel van kleurintensiteit als van omvang en laat zich alleen zien op witte oppervlakten, zoals de badrand. Er wordt tijdens het narusten en daarna nauwelijks een werking van het bad ervaren.

Als de badruimte schemerachtig verduisterd is, is het smaragdgroen in het water krachtiger te zien. De schaduwen zijn minder sterk en hebben nu een grijsachtige tint. De waarneming van de kleur is uitgebreider.

Het nabeeld is te zien op witte oppervlakten, maar ook enigszins zwevend in de ruimte. De werking van het bad wordt wel, weliswaar mild, ervaren, zowel bij het narusten als later. Ook door de therapeut wordt de kleur duidelijker waargenomen en sterker ervaren.

Als de badruimte helemaal verduisterd is, is het groen in het badwater het duidelijkst zichtbaar.

Bovenstaande gedachten en waarnemingen alsmede de ervaringen met het kleurenlichtbad zoals deze opgedaan zijn in Den Haag en Gouda, leidden ertoe dat voor een volledig verduisterde ruimte is gekozen.

De temperatuur van het badwater

De temperatuur van een bad heeft altijd invloed op degene die het bad neemt. In het geval van het kleurenlichtbad, waarbij het in eerste instantie om de werking van de kleur gaat, kan de watertemperatuur een ondersteunende rol hebben. In een onderzoek naar de werking van een kleur moet ze daaraan ondergeschikt zijn.

Tijdens de oefenbaden zijn er verschillende temperaturen uitgetoetst. Hoe de warmte wordt ervaren, blijkt afhankelijk te zijn van de persoon. Een temperatuur van 36 graden kan door iemand als te warm gevoeld worden terwijl iemand anders het als te koel ervaart. Om toch tot een voor het onderzoek bruikbare constante te komen zonder de proefpersoon te sterk te belasten, is gekozen voor 1 graad onder de lichaamstemperatuur, oraal gemeten. Deze temperatuur is bij de oefenbaden als neutraal ervaren.

De duur van het bad

Normaliter kan de duur van therapeutische baden gevarieerd worden. In het kader van een onderzoek is een vaste tijdsduur noodzakelijk. Uit de ervaring opgedaan tijdens de oefenbaden bleek 7 minuten een prettig gemiddelde te zijn, die ook voor de proefpersonen geschikt geacht werd. Bij een langere duur was de werking soms te sterk, bij een kortere duur veel zwakker.

Het aantal baden

Omdat duidelijk is dat van de proefpersonen voor dit onderzoek een grote inzet wordt gevraagd, is tijdens de proefperiode onderzocht hoeveel baden er minimaal nodig zijn om een werking te ervaren. Uit eigen waarneming is opgemaakt dat bij het toedienen van 5 baden een duidelijk toenemende versterking van de werking te ervaren is. Na het 5^e tot het 7^e bad kon eerder een bestendinging dan een versterking waargenomen worden.

Dit heeft geleid tot de keuze om 5 baden te geven.

1.7.2 De proefpersonen

Selectie

De proefpersonen zijn niet vanuit een bepaald gezichtspunt gekozen. Het zijn mensen die over het aanstaande onderzoek gehoord hadden en graag wilden meedoen.

Een beperkende factor voor het meedoen aan het onderzoek was het feit dat badkamer en rustruimte alleen op woensdag voor het onderzoek beschikbaar waren. Omdat ernaar gestreefd is om de baden binnen een afgebakend tijdsbestek te geven (tussen februari en augustus 2009), moesten enkele mensen die graag proefpersoon hadden willen zijn, uitgesloten worden. Voor alle proefpersonen moest het mogelijk zijn om in de ochtend of de vroege middag voor het bad te komen. Voor dit vroege tijdstip is gekozen omdat er rekening gehouden werd met een wakker makende werking van het smaragdgroen. Een later op de dag ontvangen bad met deze kleur zou mogelijk een ongunstig effect op het inslapen in de avond kunnen hebben.

Gezondheidstoestand

Er is in eerste instantie bij de selectie niet gelet op de gezondheidstoestand van de proefpersonen. Wel is door de arts tijdens het gezondheidsonderzoek vooraf gekeken of er contra-indicaties voor het geven van deze specifieke baden aanwezig waren.

Bij de tien proefpersonen die aan dit onderzoek meededen was dit niet het geval.

Het was opvallend dat de schijnbaar gezonde mensen toch relatief veel gezondheidsklachten hadden. Aangezien de onderzoeksvraag zich richtte op de vraag hoe de kleur smaragdgroen op de drie- en vierledige samenhang van de mens werkt, leek dit geen groot probleem.

De klachten van de proefpersonen hadden vaak een algemeen karakter. Veel voorkomend waren problemen met de slaap, variërend van moeilijk inslapen, slecht doorslapen, te vroeg wakker worden of combinaties hiervan. Ook vermoeidheidsklachten waren een vrij algemeen thema. Spanningsklachten kwamen eveneens bij meerdere mensen naar voren. Meerdere proefpersonen hadden hoofdpijnlachten. Velen hadden geen goede warmte (soms niet door hen zelf opgemerkt).

Echte ziekteverschijnselen bleken bij meerdere proefpersonen ook aanwezig te zijn. Hier zijn te noemen: problemen aan hart- en bloedvaten, darmstoornis, stoornis van het zenuwstelsel, migraine en burnout.

De verwachting was dat ondanks deze grote variatie in ziekteverschijnselen, uit de antwoorden op de bij dit onderzoek behorende vragenlijsten en de waarnemingen van de badtherapeuten, toch karakteristieke kenmerken van de werking van smaragdgroen toegediend via een kleurenlichtbad naar voren zouden kunnen komen. Uitgangspunt is immers niet de vraag naar veranderingen bij bepaalde ziekten maar de blik te richten op veranderingen betreffende de drie- en vierledigheid van de proefpersoon.

Geslacht en leeftijd

Aan dit onderzoek deden vier mannelijke en zes vrouwelijke proefpersonen mee. Dit is niet een bewuste keuze van de onderzoekers, maar is gebaseerd op de het aanbod van proefpersonen. Dit geldt ook voor de leeftijd van de proefpersonen. Deze lag tussen 22 jaar en 72 jaar.

1.7.3 De vragenlijsten

De vragenlijsten worden beschreven in de hoofdstukken 1.4.1 en 1.4.2 en worden als bijlage toegevoegd.

1.7.4 Metingen en meetinstrumenten

Tijdens het onderzoek zijn door de badtherapeut op een aantal momenten metingen verricht. Voorafgaand aan elk bad en na afloop van het narusten werden lichaamstemperatuur, bloeddruk, polsfrequentie en bloedsuikerwaarde gemeten. Voor aanvang en na afloop van de onderzoeksperiode werd de hemoglobine waarde van het bloed gemeten.

De omstandigheden waaronder deze metingen plaatsvonden waren telkens dezelfde: de proefpersoon zat op het bed in de rustruimte die steeds dezelfde temperatuur had en ook steeds op dezelfde manier was ingericht.

- Voor het meten van de lichaamstemperatuur is gebruik gemaakt van een digitale koortsthermometer FTX van Medisana.
- De bloeddruk en de polsfrequentie werden gemeten met behulp van een bovenarm-bloeddrukmeter, de Omron M6.
- Voor het meten van de bloedsuikerwaarde van de proefpersoon werd gebruik gemaakt van de Precision Xceed.
- De hemoglobine waarde werd gemeten met Hemo Cue B-Hemoglobine.

2 Kwalitatieve analyse

2.1 Inleiding

Het doel van dit exploratief onderzoek naar de werking van de kleur smaragdgroen toegediend via een kleurenlichtbad, is zo veel mogelijk te weten te komen over de effecten van dit bad op de drie- en vierledige samenhang van de tien proefpersonen.

Naast de kwantitatieve resultaten, die gevonden worden door een statistische benadering van de groep als een geheel, is een benadering van belang, waarbij naar de werking van het bad op de individuele proefpersoon gekeken wordt. Het verbreedt naar de opvatting van de onderzoekers het inzicht in de werking van het bad.

Voor deze benadering wordt gebruik gemaakt van de fenomenologische methode, zoals die ook in een patiëntenbespreking toegepast wordt. Bij een dergelijke bespreking worden de waarnemingen van een groep therapeuten tot een gezamenlijk beeld verwerkt. Vanuit dit beeld ontstaat de vraag naar de tendensen die zichtbaar worden en tenslotte worden deze tendensen benoemd en geordend. In het geval van dit onderzoek vindt deze ordening plaats naar het drie- en vierledig mensbeeld. Het gaat hierbij om een beschrijving en beoordeling van het moment waarop de proefpersoon ontmoet is (zie 2.3 Casuïstiek).

2.2 Beoordelingsinstrument

Voor deze beoordeling is gebruik gemaakt van de volgende gegevens:

- De beantwoording van de vragen in de vragenlijsten tijdens het intake gesprek.
- De beantwoording van de vragen in de vragenlijsten, die na de baden ingevuld werden.
- De eigen toevoegingen aan de vragenlijsten.
- Het door de badtherapeut genoteerde mondelinge verslag van de proefpersoon over de veranderingen die in de week tussen de baden opgetreden zijn.
- Opmerkingen die door de proefpersoon tijdens de badsessies zijn gemaakt.
- Waarnemingen van de badtherapeut.
- Metingen van lichaamstemperatuur, bloeddruk, polsfrequentie, bloedsuiker- en hemoglobine waarde.
- De opmerkingen die door de proefpersoon drie weken na het laatste bad in het korte telefonisch gesprek gemaakt worden.

De beoordeling van de veranderingen die door het bad zijn ontstaan, zijn gerelateerd aan het door de arts en de twee therapeuten gevormde beeld van de drie- en vierledigheid van de proefpersoon, volgens dezelfde fenomenologische methode als bij 2.1 beschreven. Dit beeld maakt het mogelijk de veranderingen die door het bad

teweegebracht zijn individueel te beoordelen (zie 1.4 Onderzoeksmethode en werkwijze).

De beschreven proefpersonen kregen ieder vijf baden met de kleur smaragdgroen toegediend.

Voorafgaand aan het eerste bad vond een intakegesprek met de kunstzinnig therapeut plaats. Er volgde een gezondheidsonderzoek door de arts, dat mede bedoeld was om eventuele contra-indicaties voor het geven van een bad op te sporen. De arts, de badtherapeut en de kunstzinnig therapeut deelden hun aan de proefpersoon opgedane waarnemingen en vormden met elkaar een beeld betreffende de drie- en vierledige samenhang van de proefpersoon.

Vanuit het gevormde beeld van de proefpersoon probeerden de onderzoekers na beëindiging van de serie baden tot een beoordeling van de werking van de baden op de betreffende proefpersoon te komen (zie 1.4 Onderzoeksmethode en werkwijze). Het komt hierbij vanzelfsprekend voor dat een fenomeen zowel iets over de drie- als over de vierledigheid zegt.

Om de privacy van de proefpersonen te waarborgen worden in de beschrijvingen naast algemeen voorkomende gezondheidsklachten nadrukkelijk alleen ziekteverschijnselen genoemd, die in een bepaalde richting wijzen.

Uiteraard zijn fictieve namen gekozen.

2.3 Casuïstiek

In deze paragraaf worden de drie casussen beschreven, met daarna een korte beschrijving van de overige proefpersonen.

2.3.1 Casus 1, proefpersoon 7, mw. Hendriks

De vijf kleurenlichtbaden met smaragdgroen vonden plaats tussen 13 mei en 10 juni 2009

Opmerkingen van de proefpersoon zijn steeds opgenomen in een kader

Mw. Hendriks is een 45-jarige vrouw. Haar postuur is lang en slank met stevigheid in het onderlichaam. Haar lichaam is goed gevormd. Haar donkerblonde haar draagt ze in een strakke knot. Ze heeft een wat gespannen en erg vermoeide, zorgelijke uitdrukking. Ze lijkt wat moeite te hebben om zichzelf echt te laten zien. In eerste instantie komt ze wat afstandelijk en kritisch over. Bij nadere kennismaking wordt ook haar enthousiasme beleefbaar.

Haar huidskleur is bleek, soms wat grauwig. Ze maakt een vrij 'droge' indruk. Vaak leeft ze onder stress en ze heeft geregeld hoofdpijn. Haar benen en voeten zijn koud. Ze komt voor de baden met de trein naar Leiden nadat ze eerst haar drie kinderen verzorgd en naar school gebracht heeft. Ze leidt een druk leven met haar gezin en een veeleisende baan.

Mw. Hendriks voelt zich verbonden met water en ook met kleur. Ze is goed in staat om een nabeeld te zien.

Zij komt iedere week op dezelfde dag en op hetzelfde tijdstip in de ochtend voor haar bad.

Het eerste bad op 13 mei 2009

Mw. Hendriks ziet er vermoeid uit. Ze heeft wat kort geslapen maar voelt zich goed. Ze maakt een afstandelijke, wat zakelijke indruk. Haar huidskleur is grauwbleek. Ze heeft zorgen over verschillende dingen. Haar handen zijn warm maar haar voeten en benen voelen koud aan.

De temperatuur van het badwater ervaart ze als prettig warm. Dit blijft bij alle vijf baden zo. In het water kan ze zich goed ontspannen. Ze voelt hoe haar voeten en benen warm worden.

Tijdens het rusten is ze lekker warm. Over haar hele lichaam voelt ze haar huid tintelen. Na 10 minuten valt ze bijna in slaap.

Na het rusten voelt ze zich heel ontspannen. Ze heeft de beleving meer in haar lijf te zitten. Haar voeten en benen zijn warm. De huidtintelingen neemt ze nog steeds waar. In haar buik heeft ze een zwaar gevoel. Ze heeft lichte hoofdpijn gekregen. Haar ademhaling is rustig. Bij het afscheid nemen toont mw. Hendriks zich dankbaar voor deze ervaring. Ze maakt een levendiger en opener indruk.

Aanvulling op de vragenlijst

Mw. Hendriks voegt met eigen woorden toe dat ze zich meer in haar lichaam voelt en meer aanwezig is in het nu. Ze is niet, zoals gewoonlijk, bezig met dingen die ze later op de dag nog moet doen en daardoor is ze minder dan anders op efficiëntie gericht. Ze doet minder dingen tegelijkertijd. De hele dag door moet ze gapen.

Ze beschrijft ook dat de interesse voor haar omgeving gegroeid is maar dat ze zich daarbij tegelijkertijd meer afgebakend en meer bij zichzelf voelt. Haar vaak aanwezige gevoel een tuimelaar te zijn die bij een duw heen en weer stuitert, is veranderd. Ze kan beter weerstand bieden. Daarnaast voelt ze meer grond onder haar voeten. Ze voelt zich rustiger, stabiel, vol vertrouwen.

Veranderingen die toegeschreven worden aan het bad

Naar aanleiding van de vraag of ze in de week na het eerste bad veranderingen opgemerkt heeft die ze toeschrijft aan het bad vertelt ze dat ze de vorige keer na het bad op weg naar huis niet, zoals gewoonlijk, het gevoel van haast had. De eerste anderhalve dag heeft ze een soort van 'oplichten' ervaren. Ze was wakkerder, zat beter in haar lijf, emoties kwamen minder binnen, kleine beslommeringen en irritaties deden haar niets. Ze kon veel hebben van de kinderen. Ze beschrijft een versterkte waarneming van ruiken en zien.

Het tweede bad op 20 mei 2009

De afgelopen nacht heeft mw. Hendriks diep geslapen. Ze voelt zich uitgerust en ontspannen. Ze heeft het niet warm en ze maakt toch een licht vermoeide indruk. Haar werk neemt haar nogal in beslag. Opvallend zijn de wallen onder haar ogen en haar valse huidskleur. In het geheel lijkt ze meer tevreden dan de eerste keer. Haar handen zijn warm, haar tenen steenkoud. Voeten en benen voelen koud aan.

Mw. Hendriks ligt prettig ontspannen in het bad. Dit blijft gedurende het bad zo. Als het groene licht uitgeschakeld is, voelt ze zich zo ontspannen dat ze de neiging heeft om in bad in slaap te vallen.

Op de rustbank heeft ze een aangenaam gevoel van warmte. Ze valt bijna in slaap. Haar huid tintelt over het hele lichaam. Haar gezicht, haar voeten en het hele lichaam zijn helemaal warm. Ze ervaart een diepe rust. Haar ademhaling verdiept zich. Opkomende hoofdpijn verdwijnt weer.

Aanvulling op de vragenlijst

Aan de vragenlijst na het tweede bad voegt ze toe licht teleurgesteld te zijn omdat de werking van het bad minder sterk was dan na het eerste bad. Doordat de volgende dag Hemelvaartsdag was, had ze ook minder gelegenheid om dingen op te merken. Alles was anders dan gewoon. Wel merkte ze dat ze scherper zag en dat ze met haar tastzintuig meer waarnam.

Veranderingen die toegeschreven worden aan het bad

Over veranderingen die gedurende de afgelopen week optraden en die ze toeschrijft aan de baden, zegt ze dat ze haar gevoelens beter onder woorden kan brengen en dat ze hiervoor beter dan voorheen ruimte kan maken. Ze leeft meer in het moment, heeft minder zelfkritiek en ze kan zich beter afsluiten. Ze heeft een klus opgepakt en geklaard die ze al twee jaar voor zich uitschoof. Ze voelt zich energieke.

Het derde bad op 27 mei 2009

Mw. Hendriks is opgewekt. Ze voelt zich goed en uitgerust al heeft ze te kort geslapen. Ze is, vergeleken met de eerste twee keren, nu veel rustiger en meer ontspannen. Haar uitdrukking is zachter. Haar handen zijn warm, maar haar voeten en benen blijven koud. Ze maakt een blijmoedige en tevreden indruk.

In het bad ligt ze ontspannen.

Op de rustbank voelt ze zich prettig en warm. Ze voelt weer de tintelingen over het hele lichaam. Ze vindt dat prettig. 'Het voelt haast als pepermunt'. Ze valt bijna in slaap, voelt zich heerlijk ontspannen en na afloop energiek.

Aanvulling op de vragenlijst

Ze schrijft dat ze minder lang blijft malen en piekeren over dingen die gebeuren. Over haar teleurstelling na het tweede bad: die piek van het eerste bad werd niet bereikt maar nu merkt ze dat de werking in het geheel toch aanhoudt.

Veranderingen die toegeschreven worden aan het bad

Ze vertelt over veranderingen sinds ze de baden krijgt. Ze piekert minder en ze kan haar werk beter doseren. Voor de menstruatie had ze nu niet de diepe dip en het depressieve gevoel als gebruikelijk. Ze doet meer dingen die ze anders niet doet. Haar energie is verbeterd.

Het vierde bad op 3 juni 2009

Mw. Hendriks voelt zich ontspannen en warm. Haar hele uitdrukking is ontspannen.

Het bad verloopt als de vorige keren.

Na het rusten zegt ze dat ze bij haar armen de grens van haar huid ervaart.

Ze heeft weer tintelingen over het hele lichaam. Een beetje hoofdpijn. Toch voelt ze zich ontspannen en warm. Haar voeten blijven koud aanvoelen. Haar benen zijn iets minder koud dan anders.

Aanvulling op de vragenlijst

Mw. Hendriks geeft aan dat ze het steeds moeilijker vindt om haar referentiekader te bepalen. De effecten van de afzonderlijke baden worden per keer minder in het oog springend maar tijdens het verloop van de serie baden neemt het effect in het geheel juist toe. Door collega's wordt opgemerkt dat ze standvastiger is en dat ze zich leuker kleedt.

Het vijfde bad op 10 juni 2009

Deze keer is mw. Hendriks een beetje moe.

Ze is wat down. Ze voelt zich wat minder energiek. Haar voeten zijn koud.

Veranderingen die toegeschreven worden aan het bad

Ze vertelt dat ze nog steeds nieuwe dingen oppakt. Ze komt meer voor haar eigen mening uit. Anderen ervaren dit, ook in haar werksituatie. Ze voelt zich de laatste weken zekerder.

In het bad voelt ze zich goed. Er is wel even een onaangename prikkeling in haar armen, die vanzelf weer wegtrekt.

Op de rustbank beschrijft ze weer de aangename tinteling over het hele lichaam. Ze voelt zich prettig warm. Na het rusten zijn haar voeten en benen iets minder koel dan anders.

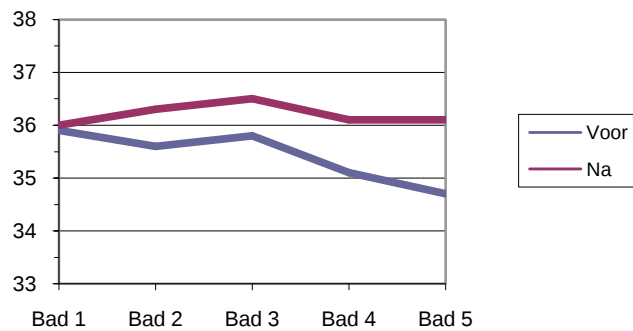
Na het laatste bad laat mw. Hendriks duidelijk blijken dat ze veel aan de baden heeft gehad. Ze is enthousiast en dankbaar voor deze ervaring.

De nabeelden

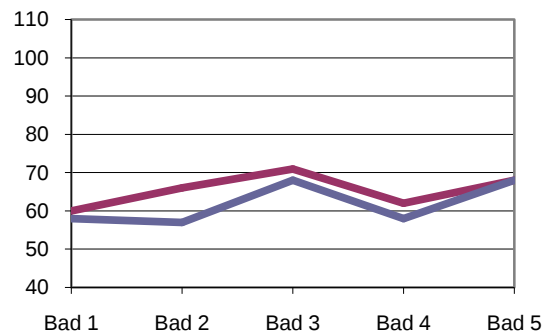
Mw. Hendriks ziet vanaf het eerste bad na het uitschakelen van het groene licht in de donkere ruimte een roze nabeeld. Dit houdt ze bij alle baden. Met kleine variaties tussen wat lichter en wat donkerder komt het steeds neer op een roze tint, van binnenuit opbloeiend vanuit een donkerder midden en zich van daaruit in de ruimte verspreidend. Het nabeeld blijft meestal een paar minuten en verdwijnt dan. Opvallend bij haar is dat ze iedere keer rechts en links van het nabeeld een oranje tint ziet.

De metingen

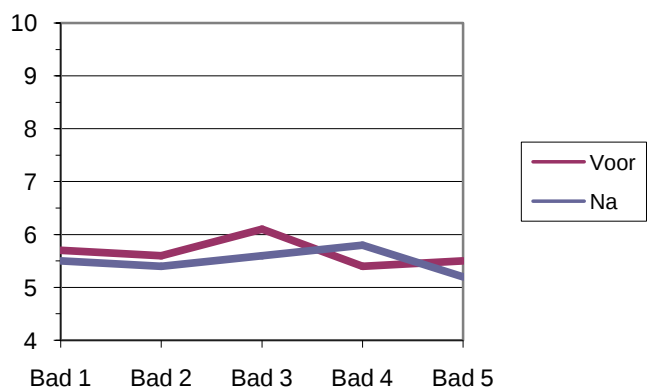
Temperatuur



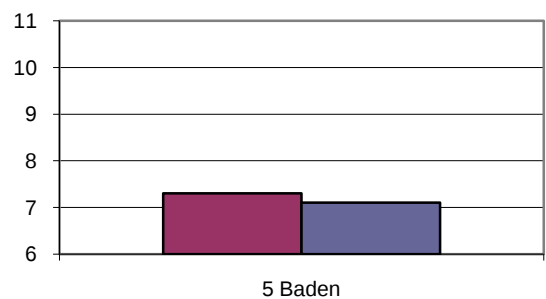
Polsfrequentie



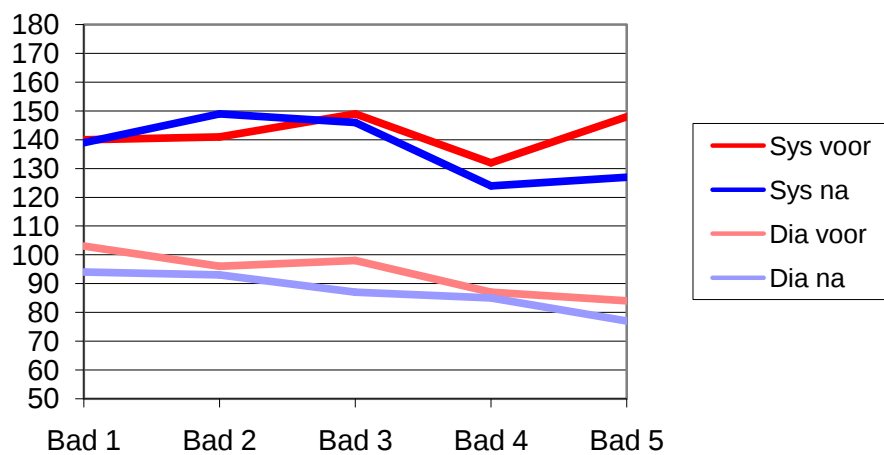
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobinewaarde



Bloeddruk



Beoordeling effecten

Beoordeling van de effecten van de baden op mw. Hendriks vanuit het standpunt van de drieledigheid en de vierledigheid.

De voor deze beoordeling gebruikte gegevens zijn te vinden in hoofdstuk 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld.

De drieledigheid

Bij mw. Hendriks valt op dat er op alle niveaus van de drieledigheid veranderingen zijn opgetreden.

- De bovenpool

Vanuit de bespreking van arts en therapeuten kwam naar voren dat ze sterk vanuit de bovenpool leeft. Ze is een verstandelijk overkomende persoonlijkheid: wakker, scherp, kritisch, ze piekert. Ze is een doorbijter. Ze heeft koude benen en voeten en een lage lichaamstemperatuur. Ze is moe. Er is een neiging tot hoge bloeddruk aanwezig.

We zien dat er na de baden veel veranderingen opgetreden zijn die de bovenpool betreffen. Ze vindt zichzelf wakkerder. Haar denken ervaart ze als helderder en geconcentreerder.

Als belangrijke verandering noemt ze een toegenomen rust in het hoofd.

Ze piekert en maalt minder. Ze doet dingen bewuster en is alerter. Haar zintuigwaarneming is versterkt. Ze is minder moe. Ze is minder kouwelijk.

De systolische bloeddruk is na de baden gedaald.

- Het middengebied

Het beeld van het middengebied dat uit de bespreking van arts en therapeuten ontstond, laat zien dat dit gebied vooral vanuit de bovenpool, maar ook vanuit de onderpool (sterke emoties) in het gedrang komt. Bij stress kan ze wat last van hartkloppingen krijgen. De ritmische processen zijn enigszins verstoord.

Na de baden is er meer ruimte voor het middengebied gekomen. Ze is minder gespannen. Ze kan meer afstand van haar gevoelens nemen en deze beter onder woorden brengen. Ze is minder emotioneel.

Ze kan zich beter met dingen verbinden en deze ook makkelijker loslaten. Haar ritme tussen activiteit en rust en haar slaapritme zijn verbeterd. Over het algemeen is de polsfrequentie bij mw. Hendriks iets lager geworden.

- De onderpool

De arts en de therapeuten constateerden een weliswaar door de bovenpool aangestuurde maar toch vrij krachtig werkende onderpool. Haar handelen wordt vaak bepaald door het denken. Ook haar emoties zijn door de onderpool aangestuurd. Ze heeft een lage lichaamstemperatuur en zelden koorts. Haar energie is begrensd. Haar spijsvertering is goed. Ze voelt zich soms warmer dan de gemeten lage lichaamstemperatuur doet verwachten.

Ook hier hebben zich veranderingen voorgedaan. Haar slaap is verbeterd. Ze slaapt beter in en door. Ze is actiever, heeft meer energie en voelt zich beter doorwarmd.

Haar temperatuur stijgt na ieder bad tot een gezonde waarde. Ze noemt ook een verbetering van haar spijsvertering. Ze voelt zich slaperiger en moet vaak gapen. Haar voeten en benen, die altijd koud aanvoelen, worden uiteindelijk iets warmer. De diastolische bloeddruk is naar een gezondere waarde gedaald.

Conclusie naar aanleiding van de effecten op de drieledigheid

Een belangrijke verandering is in het middengebied opgetreden. Hier is meer ruimte ontstaan. In de bovenpool is meer rust gekomen. Hij grijpt minder diep in, zowel in het middengebied als in de onderpool. Er is een gezondere samenwerking tussen bovenpool en onderpool op gang gekomen. De onderpool kan zijn eigen activiteit beter ontplooiën.

De vierledigheid

Ook op het niveau van de vierledigheid hebben de baden bij mw. Hendriks veranderingen teweeggebracht.

- **Ik/ik-organisatie**

Door de arts en de therapeuten werd het ik en de ik-organisatie als niet altijd duidelijk waarneembaar beschreven. Het ik wordt overheerst door het astraallichaam. Ze heeft moeite om zich te manifesteren en om in zichzelf te rusten. Haar warmte laat te wensen over.

Uit de beantwoording van de vragenlijsten wordt een opmerkelijke versterking van dit wezensdeel zichtbaar. Door haar eigen beschrijvingen onderstreept ze dit. Na het eerste bad spreekt ze van een oplichten, dat anderhalve dag duurde. Ze voelt zich zekerder van zichzelf, kan beter bij zichzelf blijven, beter voor zichzelf opkomen en zich beter begrenzen en afsluiten. Ze leeft meer in het nu. Ze noemt zich minder beïnvloedbaar en stabiel. Ze kan de inzet van haar kracht beter doseren. Haar temperatuur is na ieder bad van laag gestegen naar een gezonde warmte. Haar warmtebeleving is ook toegenomen en ze voelt zich meer verbonden met haar lichaam. Beter geïncarneerd, noemt ze het zelf. Ze is standvastiger. Ze kan haar lichaam beter als instrument gebruiken. Ze voelt meer grond onder haar voeten. Haar voeten en benen zijn na het laatste bad iets minder koud. Ze doet dingen waar ze zich lang niet toe kon zetten. Haar bloedsuikerwaarde daalt iets na vrijwel ieder bad.

- **Het astraallichaam**

Het astraallichaam werd door de arts en de therapeuten gezien als een wezensdeel dat een overheersende rol speelt. Er zijn heen- en weerschietende emotionele uitingen. Het gebrek aan evenwicht leidt tot conflicten en spanning in haar eigen ziel en met haar omgeving. Ze heeft last van spanningshoofdpijn, neiging tot hoge bloeddruk, koude voeten en benen.

In dit wezensdeel zijn eveneens veranderingen opgetreden. Doordat ze het heft beter in eigen hand kan nemen (zie ik/ik-organisatie) is er in het astraallichaam meer evenwicht en rust gekomen. Er is een harmonisering opgetreden. Mw. Hendriks is minder emotioneel. Ze beschrijft onder andere dat ze minder een

tuimelaar is. Tegelijkertijd is de interesse voor haar omgeving gegroeid. Er is minder gespannenheid en meer gelatenheid. Ze kan meer van haar omgeving verdragen.

Haar bloeddruk (systolische druk) daalt na bijna ieder bad. Haar zintuigwaarneming is verscherpt. De bij haar regelmatig optredende premenstruele depressieve stemming is tijdens de badperiode niet opgetreden. Haar polsfrequentie is na ieder bad wat gedaald.

Meerdere keren heeft ze op verschillende plekken in het lichaam pijn die na verloop van tijd weer verdwijnt. Drie keer heeft ze na het bad lichte hoofdpijn. (Zie samenvatting.)

- Het etherlichaam

De waarneming van het etherlichaam door de arts en therapeuten riep het beeld op van onvoldoende bloei en kracht. Ze is vermoeid, heeft niet voldoende energie. Haar huidskleur is bleek. Toch is het etherlichaam niet helemaal zwak. Ze is bijvoorbeeld niet vaak ziek.

De opgetreden veranderingen duiden er op dat ook dit wezensdeel geprofiteerd heeft van de baden. Mw. Hendriks voelt zich energiever. Ze is wat slaperiger dan normaal maar minder vermoeid. Meerdere keren constateert ze dat ze meer drinkt maar minder uitscheidt. Ze ervaart de weldaad van het bad. Ze heeft meer zin om iets te doen. Ze pakt klussen op die ze lang heeft laten liggen. Opvallend voor haar is de verbetering van haar geheugen. Zelfs na een lange dag werk plus vergadering blijft haar geheugen op peil. Haar premenstruele depressieve stemming treedt tijdens de badperiode niet op. Haar diastolische druk daalt na ieder bad. Volgens haar collega's kleedt ze zich leuker. Ze heeft een zachtere uitstraling. Ze ziet er blijmoediger en wat gevlinder uit.

- Het fysieke lichaam

De arts en de therapeuten zien een in het geheel gevormd, wat droog en vrij compact fysiek lichaam, al zijn haar bovenbenen minder gevormd.

De verandering die mw. Hendriks aangeeft, is dat ze zich meer in haar lijf voelt zitten. Ze beleeft de begrenzing van haar huid (zie waarnemingen tijdens de badsessies). Ze ervaart meer stevigheid in voeten en benen en ze heeft meer grond onder haar voeten. Ze kan haar lichaam beter als instrument gebruiken.

Conclusie naar aanleiding van de effecten op de vierledigheid

Over de vierledigheid is te zeggen dat vooral het ik versterkt is en dat er in het astraallichaam meer soepelheid en rust gekomen is. Het etherlichaam is meer tot bloei gekomen. Ze heeft meer energie.

Het feit dat ze zichzelf beter kan manifesteren en dat ze beter in haar lichaam zit, laat zien dat de verbinding tussen de bovenste en de onderste wezensdelen verbeterd is. Ook het optreden van pijn zou in die richting geduid kunnen worden. Doordat de bovenste wezensdelen meer indalen in de onderste wezensdelen worden zwakke plekken beter waargenomen.

Samenvatting van kort telefoongesprek drie weken na laatste bad

Mw. Hendriks denkt nog vaak aan de badperiode. Ze heeft er echt van genoten. Het heeft haar ontzettend goed gedaan. Ze zou zichzelf er graag nog eens op willen trakteren.

Ze vertelt dat ze tijdens een presentatie van de kleurenlichtbadtherapie als nabeeld van magenta de kleur smaragdgroen had zien verschijnen. Toen wist ze dat ze die kleur nodig had.

Sinds de baden is haar objectiviteit versterkt. Ze kan beter bij zichzelf blijven en zich beter verzetten tegen 'aanslagen' van anderen. Ze laat zich minder snel meesleuren, is minder emotioneel. Er is meer standvastigheid en meer concentratie. Ze is dankbaar voor deze ervaring.

Opvallend aan deze uitspraken is dat deze allemaal betrekking hebben op een versterking van het ik, in eerste instantie in relatie tot het astraallichaam maar ook op een betere verbinding met de onderste wezensdelen, met andere woorden dat ze, zoals ze zelf zegt, beter geïncarneerd is.

Conclusie

Al met al is er bij mw. Hendriks tijdens de vijf baden met smaragdgroen veel veranderd.

Tussen bovenpool, middengebied en onderpool is een betere samenwerking ontstaan. De overheersing van de bovenpool is teruggetreden.

Het meest in het oog springend is de versterking van het ik in verhouding tot het astraallichaam en de verbeterde samenwerking van de bovenste met de onderste wezensdelen (incarnatie).

Bij mw. Hendriks treden de grootste veranderingen op na het eerste bad. Ze noemt dat een piek. Na de volgende baden zijn de veranderingen minder spectaculair. Toch merkt ze bij het derde bad al op dat de veranderingen zich in het geheel gezien blijven voordoen. Het komt tot een stabilisering.

De positieve veranderingen blijven aanhouden, ook drie weken na het bad.

2.3.2 Casus 2, proefpersoon 6, Mw. Van Tilburg

De vijf beschreven kleurenlichtbaden met smaragdgroen vonden plaats in de periode tussen 15 april en 27 mei 2009

Mw. Van Tilburg is 54 jaar oud. Haar gestalte is lang. Ze is slank en gevormd maar beslist niet mager. Ze heeft lang donker haar, donkere ogen met een wakkere blik en ze draagt een bril.

Haar huid is bleek en ze ziet er wat vermoeid uit. Naast de vriendelijkheid die van haar uitgaat, is er ook een zekere terughoudendheid waar te nemen. Haar stem is zacht en warm. Ze leeft voor haar zeer verantwoordelijk werk, dat ze met overgave doet en voor haar gezin. Eigenlijk is het allemaal een beetje te veel voor haar.

Mw. Van Tilburg is een echte denker. Ze is helder, alert, heeft de dingen graag op een rijtje. Ze denkt diep over alles na. Ze piekert ook veel. De indruk die ze maakt is rustig en ernstig, zelfstandig. Ze kan ook plotseling in lachen uitbarsten. Kleuren vindt ze belangrijk. Tijdens de intake blijkt dat ze moeite heeft met het zien van een nabeeld. Ze is dol op water, op alle aspecten ervan. Ze is graag actief maar ze is ook snel

uitgeput. Er is een grote gevoeligheid bij haar waarneembaar. Ze kan zich goed met dingen verbinden maar kan deze moeilijk weer loslaten. Ze is gauw gespannen. Ze is enthousiast en heeft een brede belangstelling. Ondanks dat is er ook een tendens tot somberheid aanwezig. Ze is vaak moe, heeft problemen met slapen, vooral met doorslapen. Ze heeft geregeld hoofdpijn. Er is bij haar een neiging tot obstipatie aanwezig. Ze is wat kouwelijk.

Bij mw. Van Tilburg is het niet gelukt om het ritme van een bad per week aan te houden. Na het tweede bad was er door ziekte (griep) en door een korte vakantie een onderbreking van drie weken. Mw. Van Tilburg heeft deze onderbreking zelf niet als storend ervaren. Ze heeft tijdens de ziekte zelfs een weldadig doorwerken van de eerste twee baden opgemerkt. Haar baden vonden altijd aan het begin van de middag plaats. Ze kwam voor de baden vanuit haar werk.

Het eerste bad op 15 april 2009

Mw. Van Tilburg vertelt dat ze zich de laatste tijd altijd moe voelt. Op deze dag valt het mee omdat ze tijdens de paasdagen wat rust heeft gehad. Ze heeft goed geslapen. Toch voelt ze zich niet echt uitgerust. In haar hoofd ervaart ze zwaarte en spanning. Haar handen en voeten zijn warm. (Dit blijft, met geringe afwijkingen bij de voeten, tijdens de hele badperiode zo.) Ze maakt een vrij rustige, licht gespannen, ietwat sombere indruk. Vol verwachting begint ze aan de badsessies.

Ze ligt ontspannen in het bad. De temperatuur ervaart ze als aangenaam warm. Waar het groene licht op haar benen schijnt heeft ze een sensatie van koelte.

Op de rustbank voelt ze zich goed en behaaglijk warm met een vorm van zwaarte in haar benen. Na het rusten zegt mw. Van Tilburg dat haar hele lichaam zwaar voelt en ze een ontspannen en uitgerust gevoel heeft. In haar hoofd voelt ze zich lichter, rustiger en meer ontspannen. Ze is in slaap gevallen en ervoer een gevoel van tijdloosheid. Tijdens het rusten heeft ze de hele tijd nog het groen van het water voor zich gezien.

Als ze na het rusten rechtop gaat zitten komt de zwaarte in haar hoofd weer terug.

Het tweede bad op 22 april 2009

Mw. Van Tilburg is verkouden. Ze is heel rustig en maakt een wat stijve en zeer vermoeide indruk. Toch komt ze wat minder zwaar en somber over dan de eerste keer. Ze voelt zich niet uitgerust. Zoals altijd, is ze vannacht goed ingeslapen en is ze een aantal keren wakker geweest, onder andere door krampen in haar benen. Op dit moment voelt ze zich ontspannen. Haar stemming is goed.

Veranderingen die toegeschreven worden aan het bad

Als verandering noemt ze het aanpakken van dingen die ze erg lang voor zich uitgeschoven heeft. Dat geeft haar een goed gevoel.

Vooraf de eerste twee dagen na het bad, maar ook de rest van de week, is er een duidelijk grotere helderheid in haar hoofd geweest dan normaal. Haar lichaam voelde veel meer ontspannen dan gewoonlijk. Ze kon dichterbij zichzelf blijven en was zich meer bewust van zichzelf.

In het bad voelt ze weer snel de aangename ontspanning. Het water ervaart ze als warmer dan de eerste keer. Ze neemt tintelingen van de huid waar. Dit vindt ze prettig. Op den duur dringen deze tintelingen nog dieper door, wat haar een nog groter gevoel van ontspanning geeft. In haar hoofd wordt het rustiger.

Ze voelt zich heerlijk warm en ontspannen als ze ingepakt op de rustbank ligt. Daar valt ze in een diepere slaap dan de vorige keer. De ontspanning blijft na het opstaan.

Het derde bad op 13 mei 2009

Wegens ziekte (griep, erg verkouden en geen stem) en vakantie kon mw. Van Tilburg drie weken niet komen voor haar bad. Haar vermoeidheid is zichtbaar. Haar bewegingen zijn traag en ze heeft wallen onder haar ogen. Ze zegt dat ze zich goed voelt maar dat haar lichaam moe is. In haar hoofd is ze heel helder. Ze heeft te kort geslapen, was weer rond drie uur wakker en is niet uitgerust na de nacht. Ze maakt zich zorgen over een van haar kinderen en over haar werk. Ondanks alles is haar stemming positief.

In het bad voelt ze zich lekker warm, ontspannen en gewichtloos. Ze sluit haar ogen en voelt zich alsof ze één wordt met het water.

Liggend op de rustbank beschrijft mw. Van Tilburg dat ze zich 'licht als een elfje' voelde toen ze uit het bad stapte; op weg naar de rustbank voelde ze zich langzaam steeds zwaarder worden. Ze beschrijft een enorme zwaarte in haar rug. Ze ervaart zwaarte maar tegelijkertijd ook gewichtloosheid.

Ze valt weer in slaap en voelt zich na het rusten heerlijk ontspannen.

Veranderingen die toegeschreven worden aan het bad

De werking van het derde bad beschrijft ze als volgt: de eerste paar dagen was ze heel moe. In het geheel is ze meer ontspannen en daardoor in staat om zich beter op één ding te richten. Ze is meer gefocust. Ook tijdens vergaderingen heeft ze meer bewustzijn van zichzelf: ze kan beter bij zichzelf blijven en kan beter haar positie bepalen. Haar gezichtszin is veranderd: ze neemt meer contrast waar.

Het vierde bad op 20 mei 2009

Bij binnenkomst maakt mw. Van Tilburg een wat minder vermoeide, lichtere en wat meer aanwezige, opgewekte indruk dan de vorige keer. Ze voelt zich goed al heeft ze, net als altijd, niet zo goed geslapen. Haar tenen zijn vandaag een beetje koel.

Deze keer vindt ze de temperatuur van het badwater net warm genoeg. Haar lichaamstemperatuur is 34,3 graden! Ze voelt snel weer de grote ontspanning en bij het sluiten van haar ogen, het één worden met het water.

Na het rusten voelt mw. Van Tilburg zich aangenaam moe - als na een dag hard fysiek werken. Haar lichaamstemperatuur is flink gestegen naar 36,4 graden. Ze maakt in het geheel een meer vitale indruk.

Aanvulling op de vragenlijst

In een eigen toevoeging aan de vragenlijsten benoemt mw. Van Tilburg het feit dat het moeilijk voor haar is om te bepalen welke werking de baden op haar hebben gehad. Ze schrijft letterlijk: "De meest opvallende verandering is die van helderder en geconcentreerder denken, samen met meer 'gronding'. Ik blijf dichter bij mezelf als ik me uiteenzet met mensen en gebeurtenissen om mij heen".

Veranderingen die toegeschreven worden aan het bad

Als veranderingen die ze toeschrijft aan de werking van het bad in de afgelopen week beschrijft ze meer helderheid en concentratie in haar denken, een verbeterde waarneming en meer rust in zichzelf. Deze veranderingen blijven langer aanwezig dan voorheen. Dit blijft de hele week.

Het vijfde bad op 27 mei 2009

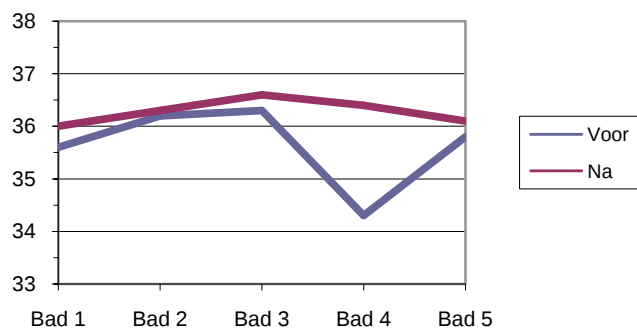
Deze keer heeft mw. Van Tilburg goed geslapen. Toch is ze niet echt uitgerust. Ze heeft het niet warm. Haar voeten en knieën zijn koel. Haar stemming is positief. Ze maakt in het geheel een minder vermoeide, minder zware en meer ontspannen indruk. Het badwater ervaart ze weer als prettig warm. Haar hele lichaam wordt warm, vooral haar voeten. Tijdens het rusten valt ze in een diepe slaap. Ze moet van ver komen na de rusttijd en voelt zich na het rusten prima, lekker ontspannen.

De nabeelden

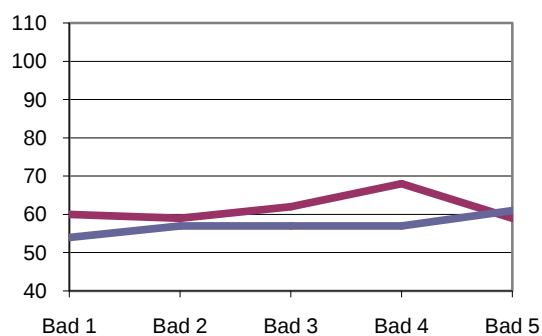
Bij mw. Van Tilburg zijn de nabeelden verschillend. Na het eerste bad heeft ze tijdens het rusten nog steeds de groene tint van het badwater voor ogen. Daarna ontwikkelen zich de nabeelden vanuit zwartgrijze tinten in wisselende dichtheid. Na het tweede bad ziet ze voor het eerst vanuit genoemde tinten een blauwig-rose glans verschijnen. Ze vergelijkt dit met het avondrood op een droge dag. Dit nabeeld ziet ze nog tot ze op de rustbank in slaap valt. Na het vierde bad komt het nabeeld pas op de rustbank op en blijft tot ze in slaap valt. Na het laatste bad ziet ze een roze-rood nabeeld, ook met gesloten ogen, in ruimtevullende golfbewegingen, langzaam lichter wordend en wegebbend in vlekken.

De metingen

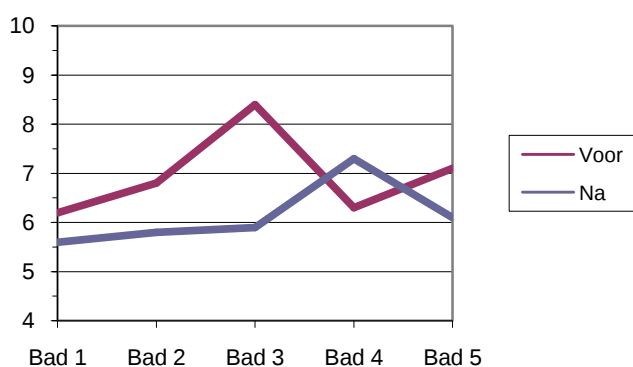
Temperatuur



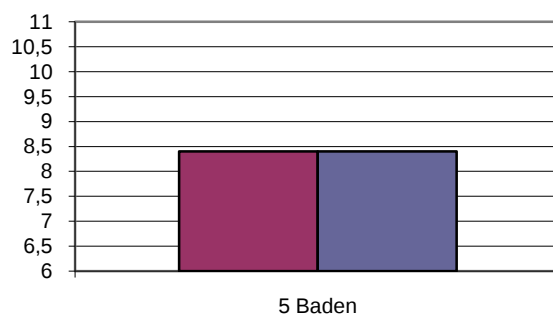
Polsfrequentie



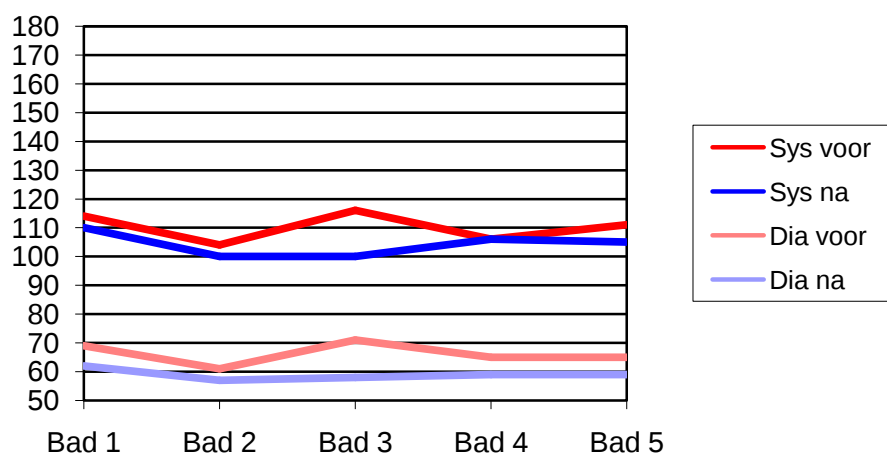
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobinewaarde



Bloeddruk



Beoordeling effecten

Beoordeling van de effecten van de baden op mw. Van Tilburg vanuit het standpunt van de drieledigheid en de vierledigheid.

De voor deze beoordeling gebruikte gegevens zijn te vinden in 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld.

De drieledigheid

Op alle gebieden van de drieledigheid hebben de baden bij mw. Van Tilburg invloed gehad.

Bij de arts en de therapeuten ontstond het beeld van een sterk op de voorgrond tredende bovenpool, waardoor het middengebied en de onderpool minder tot hun recht komen.

- **De bovenpool**

In de bespreking van arts en therapeuten is het beeld ontstaan dat bij mw. Van Tilburg zowel het middengebied als de onderpool overheerst worden door de bovenpool. Ze is een uitgesproken denker: helder, alert, diep. Ze is ook een piekeraar. Ze is bleek, kouwelijk, moe, aan de droge kant en heeft neiging tot obstipatie.

De waarnemingen van de badtherapeut, de beantwoording van de vragen van de vragenlijsten en de toevoegingen van mw. Van Tilburg, laten zien dat er in dit gebied duidelijk veranderingen opgetreden zijn. Ze is wakkerder, haar denken is helderder en geconcentreerder. Ze heeft meer rust in het hoofd. Na het eerste bad verdwijnt de overprikkeling van de zintuigen. De waarneming van alle zintuigen is versterkt.

- **Het middengebied**

Vanuit de bespreking van arts en therapeuten komt het beeld naar voren dat het middengebied te weinig ruimte krijgt door de overheersende bovenpool. Ze heeft moeite met het ritme in haar leven. Ze heeft geen goed slaapritme, kan moeilijk pauzes inlassen.

Ook in het middengebied zijn veranderingen opgetreden. Ze kan zich beter met dingen verbinden en ze kan ze ook beter weer loslaten. Ze kan zich beter openstellen. Haar ritme tussen activiteit en rust is wat verbeterd. Soms is ze wat dromeriger. Ze is iets minder emotioneel. Haar polsfrequentie is, op de laatste keer na, na ieder bad iets lager geworden.

- **De onderpool**

Bij de arts en de therapeuten ontstond het beeld van een niet zo krachtige, door de overheersing van de bovenpool uitgeputte onderpool. Ze is moe, kouwelijk, krijgt moeilijk koorts. Er is een neiging tot obstipatie.

Er hebben zich ook in dit gebied veranderingen voorgedaan. Ze voelt zich meer doorwarmd, ze heeft meer zin om iets te doen, ze is actiever. Haar spijsvertering wordt in de loop van de badsessies beter. Een paar keer is er een verbetering van het inslapen en doorslapen. De badtherapeut merkt in de loop van de badsessies een toenemend antwoord van de stofwisseling waar. Na het eerste bad valt ze na een tijd in slaap. Daarna slaapt ze iedere keer snel in. Haar temperatuur stijgt na ieder bad een beetje. Haar benen en voeten voelen warmer aan. Na het tweede bad wordt ze ziek.

Conclusie naar aanleiding van de effecten op de drieledigheid

In het gebied van de bovenpool zijn bij mw. Van Tilburg het duidelijkst veranderingen waar te nemen. Er zijn naast een betere concentratie, ook grotere helderheid, wakkerheid en rust in het hoofd opgetreden. Hierbij kan gedacht worden aan een weldadige werking op de bovenpool die vanuit de onderpool op gang gekomen is. Ook in het middengebied zijn er veranderingen waar te nemen, al zijn deze wat minder in het oog springend. Er zijn verbeteringen in het ritme. Haar polsfrequentie daalt na de meeste baden. Ze is wat minder emotioneel. De onderpool is tot meer activiteit gekomen. Ze voelt zich meer doorwarmd, haar temperatuur stijgt na ieder bad. Haar slaap verbetert licht. Mogelijk kun je het ziek worden na het tweede bad ook zien als een (krachtige) reactie van de onderpool.

De vierledigheid

Op het gebied van de vierledigheid zijn bij mw. Van Tilburg de meest karakteristieke veranderingen opgetreden.

Het beeld dat uit de bespreking van arts en therapeuten naar voren komt, laat zien dat de bovenste wezensdelen bijzonder sterk zijn. Het etherlichaam is er 'slachtoffer' van. Er is geen goede samenwerking tussen de onderste en bovenste wezensdelen.

- **Ik/ik-organisatie**

Het volgende beeld werd door de arts en de therapeuten opgebouwd: ze leeft sterk vanuit het ik-bewustzijn; dit wezensdeel is krachtig aanwezig. Ze is een uitgesproken 'saturnusmens'. Ze kan niet goed stoppen met dingen die ze belangrijk vindt. Ze put zich uit. Ze is kouwelijk. In dit beeld toont zich vooral de te sterke afbraakkant van het ik.

De antwoorden op de vragenlijsten en haar eigen toevoegingen maken duidelijk dat hier veranderingen zijn opgetreden. Ze is zich meer bewust van zichzelf en kan beter bij zichzelf blijven als ze zich uiteenzet met de buitenwereld. In vergaderingen is ze meer gefocust. Ze kan zich beter op één ding concentreren. Er zijn ook veranderingen die wijzen op een opbouwende werking vanuit de ik-organisatie: ze pakt dingen aan die ze lang heeft laten liggen. Haar beleving van warmte is verbeterd en haar temperatuur is na ieder bad licht gestegen. Ze voelt vooral meer 'gronding', zoals ze het zelf noemt. Op één keer na daalt haar bloedsuikerwaarde na ieder bad.

- Het astraallichaam

Dit wezensdeel beschreven de arts en de therapeuten als krachtig en rijk. Ze is emotioneel al kan ze wel wat gesloten overkomen. Ze heeft soms moeite om in beweging te komen. Soms heeft ze last van nervositeit. Ze neigt tot spanning en verkramping.

Voor dit gebied komt bij haar als meest opvallende verandering de enorme ontspanning (tot in het lichamelijke toe) naar voren, die ze telkens weer nadrukkelijk noemt. De verlaging van de bloeddruk na vrijwel ieder bad bevestigt dit. Tijdens haar ziekteperiode ervoer ze dat ze de rust had om de werking van de eerste twee baden te laten bezinken. Ze beleefde er veel aan. Ze is wat minder emotioneel. Ze kan dingen die haar bezig houden wat makkelijker loslaten. Een enkele keer had ze na het bad hele lichte hoofdpijn. Een paar keer was haar uitscheiding na het bad toegenomen. Haar zintuigen zijn minder geprikkeld, haar waarneming is versterkt. Na het eerste bad had ze in plaats van een nabeeld nog steeds de groene tint van het bad voor ogen. Opvallend bij mw. Van Tilburg is het beter zien van contrast. Dit kan gedeeltelijk ook met een versterkte ik-activiteit te maken hebben.

- Het etherlichaam

Uit de bespreking van de arts en de therapeuten kwam naar voren dat je aan haar etherlichaam onvoldoende levenskrachten waarneemt. Ze is vermoeid, ze herstelt langzaam. Het etherlichaam is aan de uitgeputte kant. Ze is vatbaar voor ziekte.

Opvallend bij mw. Van Tilburg was het feit dat ze zich helemaal aan het water kon overgeven. Ze kreeg het gevoel ermee één te worden, te vervloeien. Ze nam tijdens en na ieder bad huidtintelingen waar, waardoor ze nog dieper kon ontspannen. Mw. Van Tilburg heeft wat meer energie gekregen. Het etherlichaam begint positief op de bovenste wezensdelen in te werken. Naast de afgenomen spanning is er meer vitaliteit in het gebied van het denken gekomen. Ze heeft meer zin om iets te doen. Ze pakt dingen aan waar ze zich lang niet toe kon zetten. Dat geeft haar een prettig gevoel. Haar vermoeidheidsklachten zijn nog niet opgelost.

- Het fysieke lichaam

De arts en de therapeuten namen een harmonisch gevormd fysiek lichaam waar. Het vertoont een neiging tot zwaarte.

Mw. Van Tilburg noemt als een van de sterkste veranderingen de toegenomen stevigheid in voeten en benen. Ook heeft ze het er telkens over dat haar lijf zo ontspannen voelt. Ze zit beter in haar lichaam. Ze benadrukt steeds de betere gronding (zie ook ik/ik-organisatie).

Conclusie naar aanleiding van de effecten op de vierledigheid

Bij mw. Van Tilburg valt wat de vierledigheid betreft op dat de gedrevenheid van het ik wat minder lijkt te zijn. De uitputtende activiteit van het ik is meer op de achtergrond getreden. Haar beleving van zichzelf is veranderd. Ze kan beter afstand van zichzelf nemen en daardoor beter naar zichzelf kijken. In het astraallichaam is meer evenwicht

waar te nemen. Er is meer ontspanning en rust gekomen. Het etherlichaam heeft bij mw. Van Tilburg nog niet voldoende kunnen profiteren. Wel wijst de toegenomen ontspanning op een krachtiger wordend etherlichaam. Er zijn daarnaast vitaliserende invloeden van het etherlichaam op de bovenste wezensdelen waar te nemen. De waarneming van het nabeeld komt op gang.

Ze geeft nadrukkelijk de sterk toegenomen 'gronding' of 'aarding' aan. Dit duidt op een betere verbinding van de bovenste met de onderste wezensdelen.

Samenvatting van het korte telefoongesprek drie weken na het laatste bad

Mw. Van Tilburg zegt dat de baden een sterke impact op haar hadden. Ze begon zeer vermoeid aan de badperiode. Al een half jaar lang was ze bevattelijk voor ziekte en herstelde ze langzamer dan normaal. Na het tweede bad werd ze ziek (griep met verkoudheid en stemverlies). De daardoor gedwongen rustperiode, die twee weken duurde, ervoer ze als heel bijzonder. Ze beleefde een sterke invloed van de eerste twee baden. Deze ervaringen konden nu rustig bezinken. Vooral de grotere helderheid en concentratie en de toegenomen ontspanning en 'aarding' beleefde ze sterk. Na het eerste bad ervoer ze al meer helderheid in het hoofd en tevens dat ze beter in haar lijf zat.

Na alle baden zag ze meer contrast. Het nabeeld maakte indruk op haar. Vooral na het derde bad was het nabeeld heel krachtig. Ze kan de fluctuerende beweging van het magenta nabeeld in de duisternis nu nog oproepen en de voedende werking ervan ervaren. Ook het smaragdgroen kan ze nog steeds oproepen. Ze beleeft nu nog steeds de helderheid en 'aarding', al is dit wat lastiger op te roepen dan tijdens de badperiode.

Mw. Van Tilburg is blij en dankbaar dat ze mocht meedoen met het onderzoek.

Conclusie

Er is bij mw. Van Tilburg het een en ander veranderd tijdens de periode van de vijf baden met smaragdgroen.

Vanuit het standpunt van de drieledigheid is te zien dat er meer rust en evenwicht in de bovenpool en in het middengebied zijn gekomen. De onderpool is actiever. Er is een meer harmonische samenwerking tussen de drie gebieden ontstaan.

Vanuit de vierledigheid is er meer rust en evenwicht in de bovenste wezensdelen te constateren en een verbeterde verbinding van de bovenste met de onderste wezensdelen.

Mw. Van Tilburg neemt in de loop van de baden een stijgende lijn van welbevinden waar. Deze bestendigt zich en is voor haar ook nog waarneembaar en op te roepen drie weken na het laatste bad.

2.3.3 Casus 3, proefpersoon 2, dhr. Kruyt

De vijf kleurenlichtbaden met smaragdgroen vonden plaats tussen 4 maart en 1 april 2009

Dhr. Kruyt is een 66-jarige man. Hij is niet erg lang en goed geproportioneerd. Zijn lichaam is goed gevormd. In het geheel maakt hij een droge indruk. Zijn gezichtshuid is bleek, zijn blik helder en levendig. Zijn uitstraling is warm en enthousiast. Hij piekert

snel en hij is gauw moe en uitgeput. Hij praat graag en met veel mimiek. Zijn grijzend haar is krullend. Er gaat een bepaalde onrust van hem uit, hij zegt zelf dat hij moeilijk stil kan zitten. Hij is in principe sportief. Zijn bewegingen zijn wat hoekig en hij maakt een wat stijve indruk. Hij heeft een oppervlakkige ademhaling. Water vindt hij aantrekkelijk, "water maakt vrij". Hij is geïnteresseerd in kleurfenomenen. Tijdens de intake blijkt dat hij moeite heeft met het zien van een nabeeld. Hij heeft problemen in het ritmisch gebied. Er is onvoldoende fysieke warmte en een neiging tot sclerose en hoge bloeddruk.

Iedere keer komt dhr. Kruyt voor het bad met de trein naar Leiden. Daarna loopt hij naar het gezondheidscentrum, wat hij fijn vindt. Hij is sociaal ingesteld. Al is hij gepensioneerd, hij heeft nog tal van activiteiten als vrijwilliger die hem bezig houden. Hij komt vijf weken achter elkaar voor zijn bad op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip in de ochtend.

Het eerste bad op 4 maart 2009

Dhr. Kruyt heeft er zin in. Hij voelt zich ontspannen, heeft goed geslapen en zijn stemming is goed. De therapeut neemt waar dat hij toch een beetje gespannen is. Hij is bleek en maakt een stijve en licht vermoeide indruk. Hij komt onrustig over. Zijn handen zijn warm, zijn voeten een beetje koel.

In het bad voelt hij zich aangenaam ontspannen en warm. Hij zucht twee keer diep. Zijn ademhaling verdiept zich duidelijk. Het zuchten en de zich verdiepende ademhaling werden bij elk bad door de therapeut waargenomen. Na het bad maakt hij een rustiger indruk. Op zijn wangen heeft hij blosjes.

Het narusten duurt hem te lang. Hij voelt zich bij het weggaan goed warm.

Dhr. Kruyt heeft geen eigen aanvullingen aan de vragenlijsten toegevoegd.

Het tweede bad op 11 maart 2009

Dhr. Kruyt voelt zich goed en uitgerust al heeft hij slecht geslapen. Hij maakt een licht vermoeide maar rustiger indruk dan de eerste keer. Hij heeft vandaag allemaal leuke dingen te doen. Hij is opgewekt. Zijn voeten zijn warm, zijn vingers koel.

Het badwater vindt hij vandaag koeler dan de eerste keer. Hij neemt geen bijzondere dingen waar.

Deze keer is hij rustiger als hij voor het narusten ingepakt is. Hij voelt zich helemaal warm. Na het rusten voelt hij zich veel rustiger dan de vorige keer. Hij was bijna in slaap gevallen.

Hij ziet er een beetje soezy uit. Zijn gezichtskleur is veel roziger.

Zowel in de vragenlijst als mondeling vermeldt dhr. Kruyt dat hij tussen 12 en 16 maart zonder enige aanleiding gewrichts- en spierpijn in het rechter been had (heup, knie). Hij kon er geen aanleiding voor bedenken. Op 16 maart was het bij het opstaan over. Een dergelijk verschijnsel heeft hij nooit eerder gehad.

Het derde bad op 18 maart 2009

Dhr. Kruijt zegt dat hij zich een beetje gejaagd voelt doordat hij gisteren zijn medicijn tegen te hoge bloeddruk is vergeten in te nemen. De badtherapeut neemt dit ook waar. Hij heeft twee uur minder dan gewoonlijk geslapen maar voelt zich voldoende uitgerust. Hij heeft het warm en zijn stemming is goed. Wat hem bezig houdt zijn de verschillende vergaderingen die hij moet voorbereiden. Dat kost veel tijd.

De badwatertemperatuur ervaart dhr. Kruijt als aangenaam. Hij voelt zich goed in het bad. Direct na het uitschakelen van het groene licht zegt hij zich minder gejaagd te voelen. Na het rusten voelt hij zich goed, niet meer gejaagd. Hij heeft niet geslapen. Hij is warm en voelt zich opgewekt.

Het vierde bad op 25 maart 2009

Dhr. Kruijt heeft goed geslapen en voelt zich vrij goed. Maar hij zegt wel een beetje gespannen te zijn en zijn stemming is wat somber. Hij maakt zich zorgen over de gezondheidstoestand van een familielid. Hij is wat stiller dan anders.

Tijdens de behandeling treedt er een probleem met de lichttoevoer op, waardoor dhr. Kruijt even uit het bad moet. (Overigens de enige technische hapering tijdens de vijftig baden die gegeven werden.) Hij kreeg het daardoor een beetje koud. Maar eenmaal weer in het water krijgt hij het warm en na het rusten is hij helemaal warm. Zijn eerst wat bleke huidskleur is nu rozig.

Aanvulling op de vragenlijst

Hij voegt toe dat hij de dag na het bad last van acute verstopping had.

Veranderingen die toegeschreven worden aan het bad

Als werking van het bad noemt hij de ontspannenheid die de dag na het bad aanwezig was.

Het vijfde bad op 1 april 2009

Vandaag heeft dhr. Kruijt wat last van diarree en winderigheid. Hij voelt zich goed na een goede nachtrust. Zijn stemming is minder somber al maakt hij zich zorgen over zijn zieke familielid.

In bad zucht hij weer diep. Hij voelt na vijf minuten hoe zijn voeten en zijn tenen helemaal warm worden. Dat vindt hij opvallend.

Ingepakt op de bank voelt hij niets bijzonders. Hij is warm, hij heeft lekker liggen dommelen.

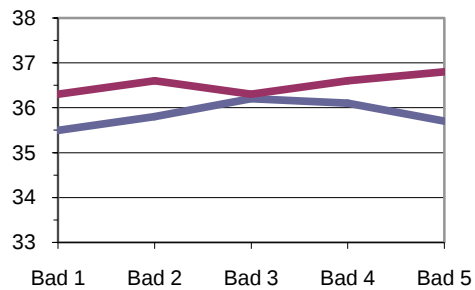
De nabeelden

Na ieder bad ziet hij ruimtevullende roodtinten vanuit de duisternis opkomend en wegebbend via grijs naar zwart. De tint is meestal massief wijnrood.

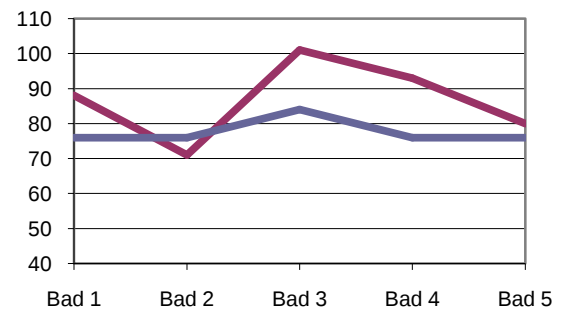
De nabeelden blijven niet erg lang.

De metingen

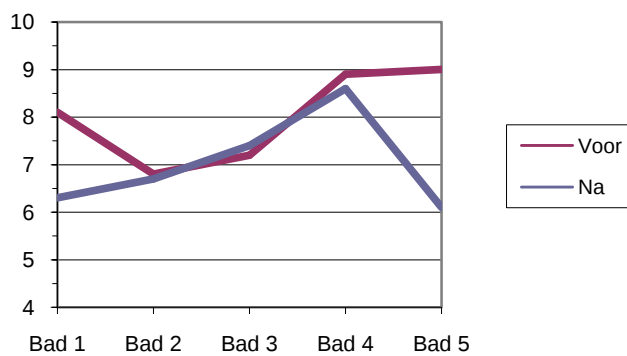
Temperatuur



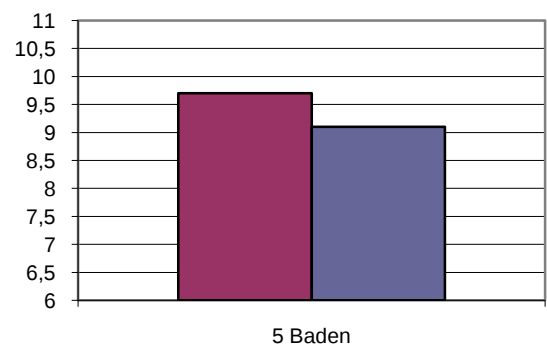
Polsfrequentie



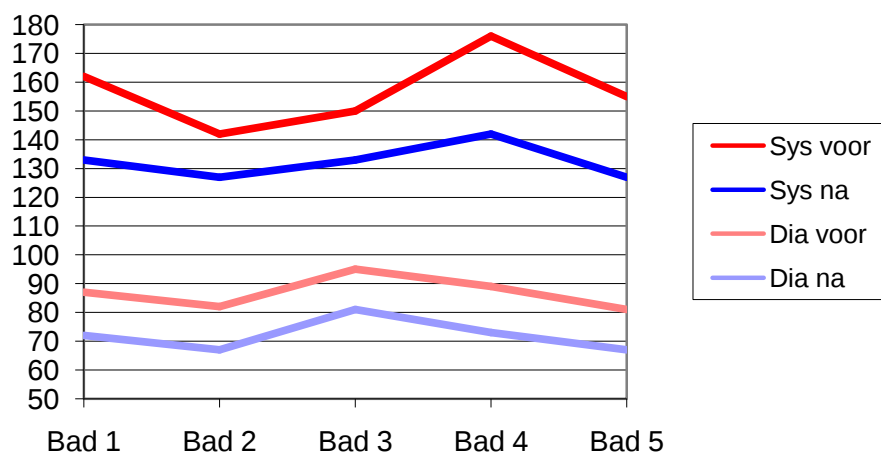
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobinewaarde



Bloeddruk



Beoordeling effecten

Beoordeling van de effecten van de baden op dhr. Kruijt vanuit het standpunt van de drieledigheid en de vierledigheid.

De voor deze beoordeling gebruikte gegevens zijn te vinden in 1.6.2 Het antroposofisch mensbeeld.

Opvallend bij dhr. Kruijt is het feit dat hij in het algemeen zelf niet zo veel zegt over waarnemingen van veranderingen met betrekking tot het bad. Hij vult maar weinig en bescheiden veranderingen op de vragenlijsten in. Ook voegt hij zelf nauwelijks iets aan de lijsten toe. Alleen na het vierde bad vertelt hij iets over een aangename werking: hij voelde zich een hele dag na het bad rustiger dan gewoonlijk. Verder is hij onder de indruk van de daling van zijn bloeddruk na ieder bad.

De therapeut vermeldt dat zij ondanks dit feit een aantal opvallende veranderingen waarneemt. Tijdens het derde bad zegt hij vlak na het uitschakelen van het groene licht dat hij zich minder gejaagd voelt. Na aanvankelijke onrust tijdens het narusten, kan hij zich in de loop van de badperiode hier steeds beter aan over geven tot hij tenslotte lekker ligt te dommelen.

Zijn huidskleur verandert na ieder bad en wordt roziger. Hij beweegt wat soepeler, hij wordt wat warmer. Zijn gemeten lichaamstemperatuur stijgt na ieder bad. Vooral wordt hij rustiger. Zijn ademhaling verdiept zich.

De kleine veranderingen die dhr. Kruijt bij het beantwoorden van de vragenlijsten aangeeft zijn meegenomen in het volgende hoofdstuk.

De drieledigheid

- De bovenpool

Vanuit de bespreking van arts en therapeuten komt naar voren dat de bovenpool bij hem een grote rol speelt: zijn denken is krachtig, technisch getint (soms wat van de hak op de tak springend). Hij is vindingrijk. Zijn lichaam maakt een wat stijve indruk. Zijn ledematen zijn koud. Hij heeft een lage lichaamstemperatuur. Er is een neiging tot sclerose aanwezig. De afbraakprocessen staan op de voorgrond. Zijn droge en gevormde verschijning ondersteunen deze bevinding.

Volgens de antwoorden op de vragen die betrekking hebben op dit gebied neemt hij hier maar weinig veranderingen waar. Een paar keer is hij wat minder wakker, een enkele keer ook iets wakkerder. Hij ervaart nauwelijks invloed op zijn denken. Drie keer heeft hij iets minder en één keer iets meer rust in zijn hoofd. Na het eerste bad is zijn huid gevoeliger.

Zijn temperatuur stijgt en zijn bloeddruk daalt na ieder bad.

- Het middengebied

De arts en de therapeuten kregen de indruk van een niet zo sterk middengebied. Hij is wel een betrokken en sociaal mens, maar zijn gevoel lijkt wat minder op de voorgrond te staan.

Er is bij hem sprake van een neiging tot sclerose die zich uit in een verstoring van de ritmische processen. Zijn ademhaling is aan de oppervlakkige kant en hij heeft regelmatig hartklachten.

In de vragenlijsten geeft hij meerdere keren aan dat hij wat dromeriger is. Twee keer is er een beter ritme tussen activiteit en rust. Een keer is hij emotioneler. Tijdens en na het bad verdiept zijn ademhaling zich. Zijn polsfrequentie daalt na ieder bad.

- De onderpool

De arts en de therapeuten kwamen tot de conclusie dat hij geen stofwisselingsmens is. Het is een onrustig gebied. (Zie onder andere de darmklachten rond het vierde en vijfde bad.)

Ondanks zijn warme uitstraling is hij fysiek aan de koude en droge, gevormde kant. Zijn wil maakt wel een krachtige indruk.

Uit de door hem ingevulde vragenlijsten is op te maken dat hij maar kleine veranderingen in dit gebied opmerkt. Na drie baden heeft hij meer zin om iets te doen en is hij actiever. Na twee baden (niet dezelfde) voelt hij zich meer doorwarmd. Na één bad vult hij een verbeterde spijsvertering in, na het derde bad heeft hij verstopping, vóór het vierde bad last van winderigheid en diarree.

De badtherapeut neemt duidelijk een antwoord van de onderpool op de baden waar. Zijn huid wordt iedere keer meer rozig. Hij kan zich beter overgeven aan het rusten. Zijn temperatuur is na ieder bad gestegen en zijn bloeddruk daalt na ieder bad.

Conclusie naar aanleiding van de effecten op de drieledigheid

Bij dhr. Kruyt zijn geen spectaculaire veranderingen betreffende de drieledigheid te constateren. Toch is er een zekere lijn te zien. Het meest in het oog springend zijn de veranderingen die door de metingen zijn waargenomen. Ook de waarnemingen van de badtherapeut geven aanknopingspunten voor invloeden van het bad.

De vierledigheid

- Ik/ik-organisatie

De arts en de therapeuten kregen van dit gebied het beeld van een krachtige, warme en sociale persoonlijkheid. Vanuit het standpunt van het ik zijn afbraakprocessen te constateren (zie ook bij de bovenpool). Zijn bloedsuikerwaarde is opvallend hoog, dit duidt op een te zwakke activiteit van het ik. Het ik is sterk verbonden met het fysieke lichaam. Hij is een longtype.

Als werking van het bad noemt dhr. Kruyt geen wezenlijke veranderingen voor dit gebied. Alleen na het eerste bad vult hij in de vragenlijst een iets toegenomen innerlijke zekerheid in. De metingen laten na ieder bad een stijging van de temperatuur zien. Dit wijst op een sterkere verbinding van het ik met de onderste wezensdelen. Ook het dalende bloedsuikerwaarde wijst in die richting.

- Het astraallichaam

Dit werd door de arts en therapeuten als volgt beschreven: er zijn veel interesses, hij is enthousiast. Er is onrust, spanning. Het bewustzijn is gevormd. De bloeddruk is hoog. De afbraaktendens is overheersend.

De verlaging van zijn bloeddruk door het bad vindt dhr. Kruyt bijzonder en opmerkelijk. Verder merkt hij ook voor dit gebied weinig veranderingen op. Een paar keer vult hij in de vragenlijsten verminderde gespannenheid en meer interesse voor de omgeving in. De badtherapeut neemt waar dat hij steeds rustiger wordt en zich beter kan ontspannen.

- Het etherlichaam

Het etherlichaam werd door de arts en de therapeuten als niet zo sterk beschreven. Het is wat dunnetjes, droog en niet bloeiend. Er is een wat broze gezondheid.

Ook hier neemt dhr. Kruyt nauwelijks veranderingen waar. Na het vijfde bad heeft hij iets meer energie. De badtherapeut beschrijft een meer bloeiend uiterlijk na de baden. Na het laatste bad ligt hij lekker te dommelen.

- Het fysieke lichaam

Dit werd door de arts en de therapeuten getypeerd als droog, gevormd, enigszins compact, maar niet zwaar.

Na het vierde bad geeft dhr. Kruyt in de vragenlijsten aan dat hij minder stevigheid in voeten en benen heeft en dat hij zijn lichaam minder goed als instrument kan gebruiken. Verdere veranderingen zijn door hem niet genoemd. De badtherapeut neemt een verminderde stijfheid in een meer doorleefd lichaam waar.

Conclusie naar aanleiding van de effecten op de vierledigheid

Op het gebied van de vierledigheid vallen vooral de metingen op. In eerste instantie de verlaging van de bloeddruk en de verhoging van temperatuur na ieder bad. Dit, samen met de dalende bloedsuikerwaarde en de waarnemingen van de badtherapeut, laat zien dat er een invloed van de baden op de vierledigheid te zien is, al heeft dhr. Kruyt maar weinig vragen met betrekking tot dit gebied beantwoord. De veranderingen zijn dus vooral te vinden op het fysiek waarneembare vlak, dat wil zeggen de metingen en de waarnemingen van de therapeut. Mogelijk is het zo dat bij iemand met een beeld als dat van dhr. Kruyt vijf baden te weinig zijn om veranderingen te bewerkstelligen die ook voor hem waarneembaar zijn. (Zie hoofdstuk 5 Discussie).

Samenvatting van het korte telefoongesprek drie weken na het laatste bad

Uit dit kleine gesprek bleek hoe enthousiast dhr. Kruyt was om mee te doen aan ons onderzoek. Hij heeft het een fijne behandeling gevonden. De bloeddrukverlaging na ieder bad vond hij verbazend. Verder kon hij zowel wat betreft zijn zieleleven als wat betreft zijn fysieke toestand geen veranderingen noemen.

Conclusie

Ondanks betrekkelijk weinig waarnemingen van dhr. Kruijts is te constateren dat er toch objectieve veranderingen door de baden opgetreden zijn, zowel vanuit het standpunt van de driedigheid als van de vierledigheid.

2.3.4 Een korte beschrijving van de overige proefpersonen

Korte bespreking van proefpersoon 1

Het gaat om een mannelijke proefpersoon van begin vijftig. Hij heeft een lange slanke gestalte. Zijn gelaatskleur is aan de rode kant. Hij is een levendige prater. Hij loopt onzeker. Zijn gezondheidstoestand baart hem zorgen.

De baden

De baden vonden plaats in de periode tussen 25 maart en 25 april 2009.

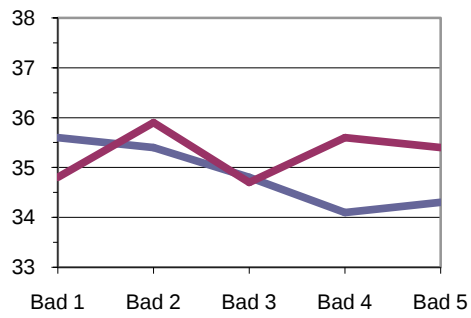
Door zijn lengte was hij in het bad niet helemaal bedekt met water. Hij was verbaasd dat die lichte tint groen een zo krachtig nabeeld opriep. Tijdens het eerste bad had hij een gevoel alsof zijn lichaam te klein was voor de inwerkende kracht. Dit gevoel verdween na 2 minuten. Na het bad voelde hij vaak zijn huid tintelen. Op de rustbank had hij een kruik bij de voeten nodig om warm te worden. Een enkele keer viel hij bijna in slaap. In de week na het derde bad waren zijn voeten wat warmer, terwijl zijn onderbenen nog koud bleven. Na het eerste bad kreeg hij de volgende dag hartkloppingen bij het wakker worden en kon hij wat moeilijker doorademen (dit komt vaker bij hem voor). Soms had hij na het bad meer pijn in zijn benen dan gebruikelijk en voelde hij zich stijver. Tegen het einde van de badperiode begon de werking van de baden pas goed op gang te komen. Hij gaf zelf aan dat vijf baden voor hem te weinig waren.

De nabeelden

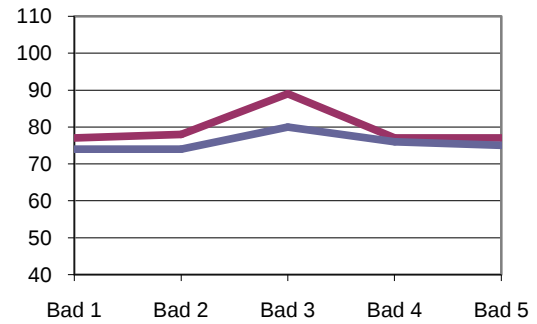
Vanaf het eerste bad ziet hij al in het bad een duidelijk nabeeld: intensief helder magenta, ruimtevallend, of donkerder meer naar het violet neigend, soms tijdens het rusten violet.

De metingen

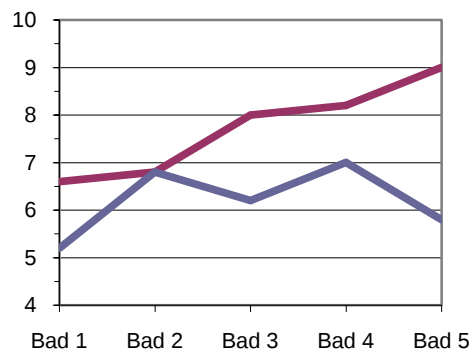
Temperatuur



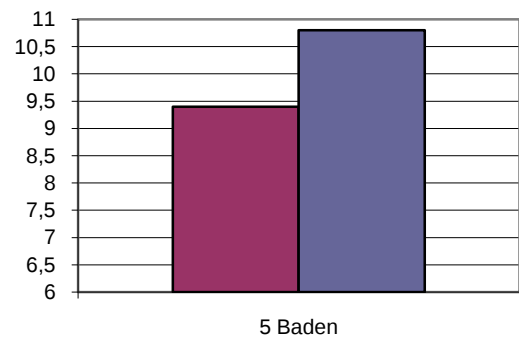
Polsfrequentie



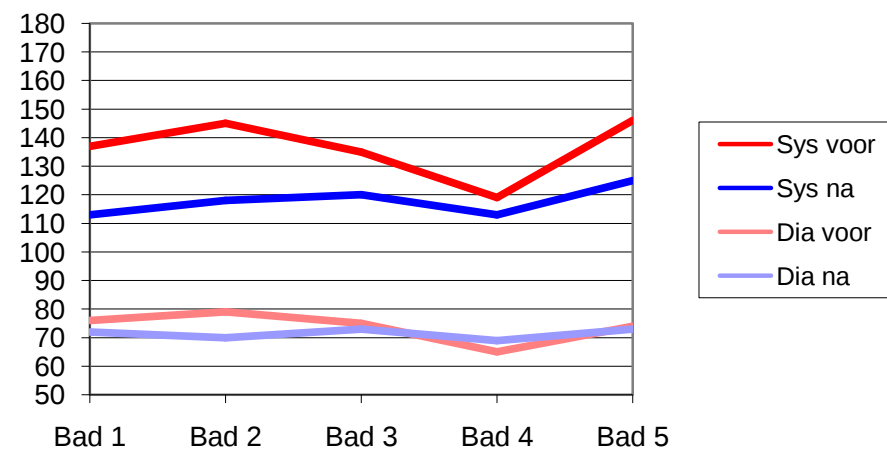
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobine waarde



Bloeddruk



Beknopte samenvatting van het beeld bij de arts en de therapeuten

Deze proefpersoon is vriendelijk en enthousiast. Hij geeft een zeer stevige hand. Hij heeft altijd veel problemen met zijn gezondheid gehad. Vaak heftige ziekten met een snel herstel. Zijn lichaamswarmte is slecht verdeeld: bovenlichaam te warm, onderlichaam te koud. Sinds enige tijd heeft hij problemen met zijn benen. Het gaat om een aandoening van het zenuwstelsel. Hij heeft veel pijn en moeite met lopen. Hij maakt zich op dit moment veel zorgen over zijn gezondheidstoestand.

Drieledigheid

De samenwerking tussen de drie gebieden laat te wensen over. De stofwisseling stuwt naar boven. Zijn bovenlichaam is heet, zijn hoofd aan de rode kant (de vlammen slaan eruit). De bovenpool werkt te sterk in op de onderpool. Zijn benen en voeten zijn koud en uitgevormd. Het middengebied is verstoord. Teveel invloed van boven wordt waarneembaar in hoge adem en slecht slapen. Teveel invloed van de onderpool drukt zich uit in hartkloppingen.

De effecten van de baden op de drieledigheid

Bij deze proefpersoon komt een wisselend beeld naar voren. Toch lijkt het erop dat er een iets verbeterde samenwerking van de drie gebieden ontstaat. Na de baden is er meestal duidelijk meer rust in het hoofd. Hij is minder emotioneel en minder gespannen. Hij kan dingen beter loslaten. Zijn polsfrequentie daalt na ieder bad. Zijn lichaamstemperatuur stijgt 3x duidelijk en neemt 2x iets af. Soms heeft hij warmere voeten. Dit wordt ook door de badtherapeute waargenomen. Zijn slaap verbeterd licht.

Vierledigheid

Een sterk ik, ondanks de afwezigheid van warmte in het onderlichaam. Het astraallichaam is krachtig en kleurrijk. Het neigt tot spanning en verkramping. Het is niet goed verankerd in de onderste wezensdelen. Het etherlichaam is niet zwak maar wordt mee naar boven gesleurd door het astraallichaam (uitslaande vlammen). Het fysieke lichaam is sterk maar slecht bewoond. Het astraallichaam overheerst. Het ik is niet in staat om het te doordringen en de onderste wezensdelen te bereiken.

De effecten van de baden op de vierledigheid

Er is een werking op het astraallichaam waar te nemen: hij is wat meer ontspannen en berustend. Zijn bloeddruk daalt. De systolische druk daalt meestal aanzienlijk na ieder bad. Bij de diastolische druk is dat veel minder het geval. Een keer is er zelfs een stijging te zien en een minder sterke daling van de systolische druk. Hier wordt de overheersende werking van het astraallichaam op het etherlichaam zichtbaar. De proefpersoon heeft na de eerste twee baden meer pijn in zijn benen, na het derde bad minder pijn; daarna treden geen veranderingen meer op. Ook op het gebied van het ik is er een verschuiving te zien. Hij ervaart een paar keer meer innerlijke zekerheid. Zijn bloedsuikerwaarde daalt na ieder bad. Behalve een lichte verwarming van de koude voeten is er geen duidelijke verbetering van de verbinding tussen de bovenste en de onderste wezensdelen opgetreden.

Drie weken na het bad zegt de proefpersoon dat er door de baden wel iets op gang gekomen is. Vijf keer was te kort voor hem. Hij zou later graag nog willen doorgaan met deze baden.

Algemene opmerking

Het gaat om een proefpersoon met klachten die om een therapeutische benadering vragen. Vijf sessies zijn voor deze persoon niet voldoende om een duidelijke verandering te bewerkstelligen.

Korte bespreking van proefpersoon 3

De leeftijd van deze mannelijke proefpersoon is achter in de vijftig. Hij is lang en slank maar niet mager. Opvallend zijn de vele grijzende krullen. Hij maakt een opgewekte, enthousiaste indruk.

De baden

De baden vonden plaats in de periode tussen 11 maart en 8 april 2009.

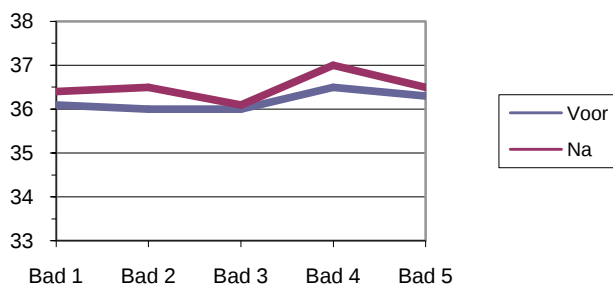
Door zijn lengte was het bij deze proefpersoon niet mogelijk dat zijn lichaam in het bad helemaal onder water kwam te liggen. Het bad ontspande hem. Hij viel een paar keer op de rustbank bijna in slaap. Tussen het derde en het vierde bad kreeg hij een blaasontsteking en nam hij antibiotica, waar hij allergisch op reageerde. Hij werd hierdoor heel gevoelig en echt ziek. De werking van de baden komt hierdoor in een bepaald licht te staan. Toch gaf hij aan dat de baden bij hem een gevoel van welbevinden opriepen.

De nabeelden

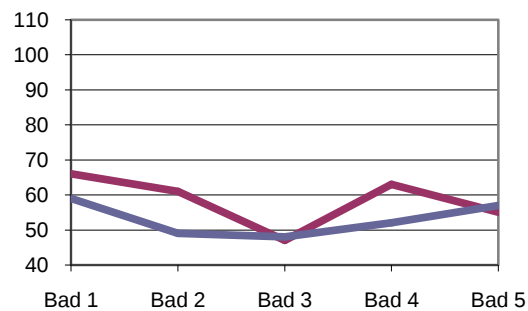
Na het eerste en tweede bad neemt hij een licht rode gloed waar. Bij het derde bad een minder transparant nabeeld (hij wordt ziek). Bij het vierde en vijfde bad ziet hij een donkerrode gloed.

De metingen

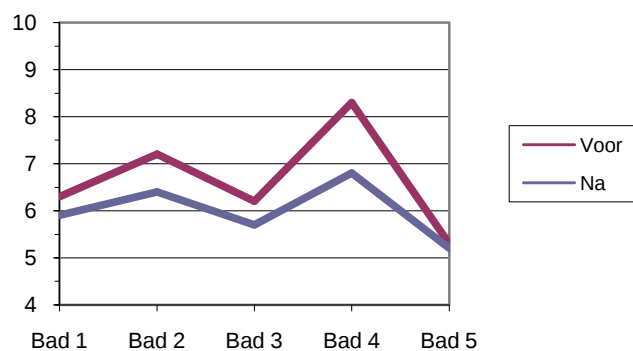
Temperatuur



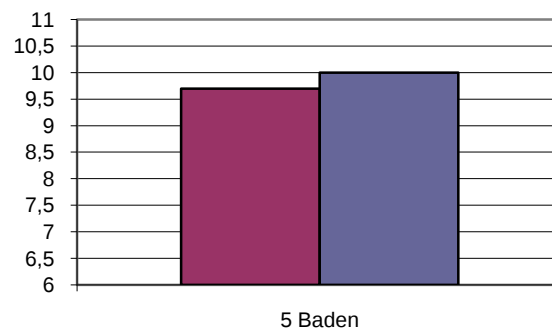
Polsfrequentie



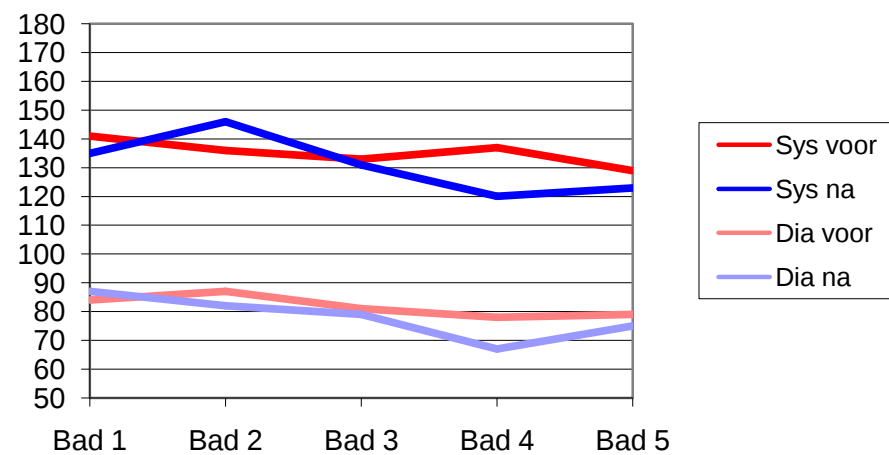
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobinewaarde



Bloeddruk



Beknopte samenvatting van het beeld bij de arts en de therapeuten

Zijn gestalte is lang met beweeglijke gebaren. Hij is warm, open en levendig. Zijn drukke en veeleisende werk vraagt veel van hem. Hij is vaak moe en heeft regelmatig hoofdpijn en rugklachten. Hij is vaak ziek.

Drieledigheid

Zijn bovenpool treedt het meest op de voorgrond. Hij is slank en vrij gevormd maar niet mager. Zijn denken staat centraal. Het is geordend, alert, beweeglijk, soms piekerend. Hij is vaak moe en uitgeput. Hij heeft geregeld hoofdpijn. Zijn voeten zijn vaak koud. De activiteit in de onderpool is aan de onrustige kant. Hij heeft geregeld migraine en ontstekingen. Zijn middengebied is kwetsbaar, het is belast door de bovenpool. Er is geen goed ritme in zijn levensstijl. Zijn gevoelsleven is kleurrijk en gevoelig, wel met uitersten: opgewekt of somber (het laatste vooral in de herfst- en wintermaanden).

De effecten van de baden op de drieledigheid

De ingevulde vragenlijsten laten zien dat er ondanks het ziekzijn een harmonischer samenwerking tussen de drie gebieden is ontstaan. Na alle baden voelt hij zich meer doorwarmd en slaapt hij beter in en door. Zijn temperatuur stijgt na ieder bad. Zijn polsfrequentie daalt meestal na de baden. Hij heeft na alle baden meer rust in het hoofd. Hij is dromeriger en meestal minder actief. Zijn ritme tussen activiteit en rust is iets verbeterd. Hij kan dingen beter loslaten. Opvallend is de versterking van de zintuigwaarneming. Dit geldt vooral voor het zien van kleur maar ook voor het ruiken en het horen.

Vierledigheid

Het ik is krachtig, warm, sociaal. Ook het astraallichaam is sterk: het is kleurrijk en dynamisch, soms gespannen. Het etherlichaam is niet zo sterk, het is kwetsbaar. Er is weinig omhulling. Hij is vaak ziek. Er is een neiging tot depressie en vergeetachtigheid. Het fysieke lichaam is niet voldoende bewoond. De verbinding tussen de krachtige bovenste en de zwakkere onderste wezensdelen is niet sterk.

De effecten van de baden op de vierledigheid

Er zijn tendensen die wijzen op een versterking van het ik en een verbeterde samenhang tussen de wezensdelen zoals de verbetering van de warmte en van zijn slaapritme.

Het astraallichaam is gekalmeerd. Er is een duidelijk verminderde gespannenheid. De bloeddruk daalt na bijna ieder bad. De hemoglobine waarde van het bloed stijgt iets. De zintuigwaarneming is verhelderd.

Het beter ingrijpen van het ik wordt ook zichtbaar aan de daling van de bloedsuikerwaarde na ieder bad.

Na drie weken terugdenkend aan de baden is hij verbaasd dat ze meer gedaan hebben dan hij zich toen realiseerde. De baden gaven hem een gelukkig gevoel. Opvallend was een bepaalde dromerigheid en tegelijkertijd de enorme versterking van de zintuigen op de dag van het bad en de dag erna. De verbetering van de slaap en een uitgerust gevoel erna bleven hem bij.

Korte bespreking van proefpersoon 4

Het gaat om een vrouwelijke proefpersoon van begin vijftig.

Haar verschijning is klein en tenger. Ze maakt een droge indruk. Ze heeft een krachtige wat vurige uitstraling. Haar ogen en het haar zijn donker. Ze is een hoofdmens en kan haar denken moeilijk stopzetten. Ze is kouwelijk.

De baden

De baden vonden plaats in de periode tussen 1 april en 6 mei 2009.

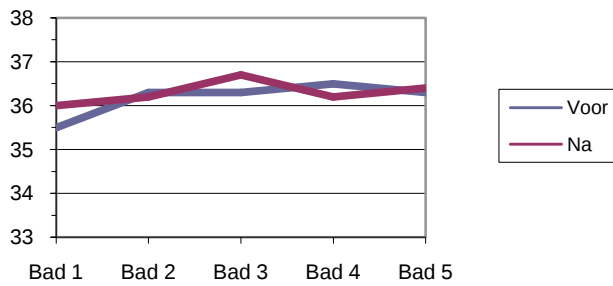
Ze ervoer de baden en het narusten als prettig. Het ontspande haar zodanig, dat ze soms tijdens het rusten in slaap viel. In het begin was ze een beetje geschrokken van de donkere badruimte. Ze vond het jammer dat de badsessies na vijf keer afgelopen waren.

De nabeelden

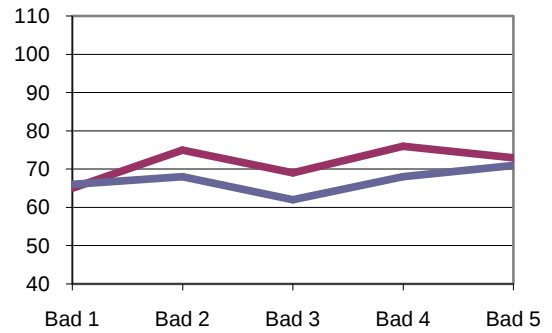
Deze proefpersoon ziet iedere keer na het bad tere verschijnselen van alle kleuren door elkaar.

De metingen

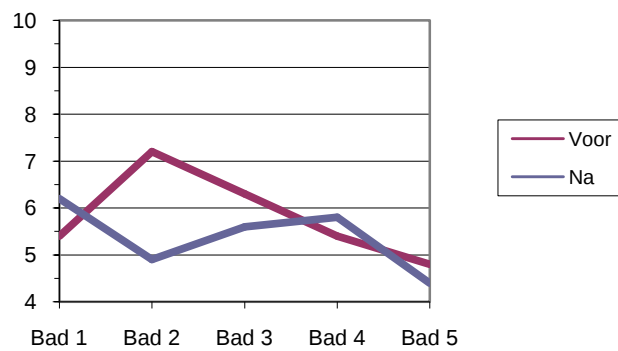
Temperatuur



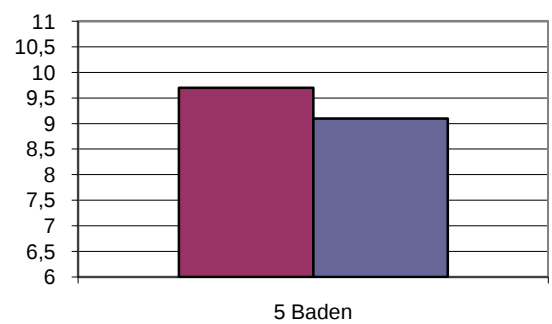
Polsfrequentie



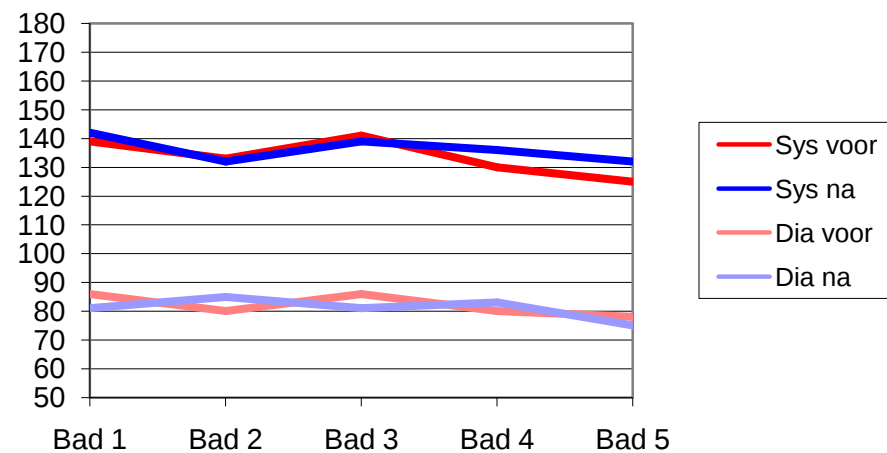
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobinewaarde



Bloeddruk



Beknopte samenvatting van het beeld bij de arts en de therapeuten

Opvallend is haar gespannenheid en de daarmee samenhangende hoofdpijn.

Ze is herstellend van een burn-out. Haar werk eist haar helemaal op. Ze is iemand met een enorme werkkraft.

Drieledigheid

De bovenpool treedt sterk op de voorgrond. Haar denken is krachtig en analytisch, niet altijd zo helder. Ze kan haar denken moeilijk stoppen. Haar verschijning is droog en gevormd. Ze is kouwelijk. Ze heeft spanningshoofdpijn. Ook haar onderpool is krachtig, al wordt hier de aansturing vanuit de bovenpool zichtbaar. Dit komt bijvoorbeeld tot uitdrukking in een uitspraak van haar dat ze kan 'werken als een machine'.

Het middengebied komt in het gedrang. Hier heerst gespannenheid. Ze heeft een hoge ademhaling en soms hartkloppingen.

De effecten van de baden op de drieledigheid

Er is een beter evenwicht ontstaan. De bovenpool is wat minder overheersend.

Vooraf de ontspanning valt op. "Zo ontspannen was ik in jaren niet." Er is meer rust in het hoofd gekomen. Haar denken is wat helderder en geconcentreerder. De badtherapeut neemt een algemene, toenemende rust waar. Haar ritme tussen activiteit en rust verbetert licht tegen het einde van de badserie. Ze is enthousiast over het intenser waarnemen van kleuren in de buitenwereld. Ze heeft wat meer energie gekregen. Haar temperatuur stijgt na de meeste baden een beetje. Ze heeft minder zin om iets te doen en ze is minder actief, waardoor ze niet, zoals bij haar gebruikelijk, haar opgedane energie meteen weer verbruikt door een activiteit. Dit beleeft ze als positief. Haar polsfrequentie daalt na de meeste baden iets.

Vierledigheid

Het astraallichaam overheerst de andere wezensdelen. Ik en ik-organisatie zijn minder sterk waarneembaar. Het etherlichaam is droog en uitgeput al lijkt het taai te zijn. Het fysieke lichaam is gevormd, vooral het bovenste gedeelte.

De effecten van de baden op de vierledigheid

Ook hier is meer evenwicht ontstaan. De samenwerking tussen de wezensdelen lijkt op gang gekomen te zijn.

Het astraallichaam is wat gekalmeerd. Dit komt vooral in de grote ontspanning naar voren. Haar kleurwaarneming en -beleving is intenser geworden. Haar bloeddruk laat een schommelend beeld zien. De ik-activiteit is verbeterd. Ze kan haar gedachten beter stopzetten. Ze kan zich beter concentreren en bij zichzelf blijven, waardoor ze ook (weer) kan mediteren. Haar bloedsuikerwaarde daalt drie keer duidelijk. Haar etherlichaam bloeit wat op. Ze maakt een iets minder vermoeide indruk en ze voelt zich wat energiever. Na het eerste bad wordt ze zich bewust van de zwaarte en de moeheid van haar lichaam.

De werking van de baden is voor haar direct na elke sessie het sterkst ervaarbaar en ebt in de loop van de volgende dagen langzaam weg.

Drie weken na het bad kan ze door de herinnering aan de baden het ontspannen gevoel weer oproepen. Ze is nog steeds wat energiever, heeft een wat betere concentratie en kan soms beter bij zichzelf blijven.

Korte bespreking van proefpersoon 5

Het gaat om een vrouwelijke proefpersoon van boven de 70 jaar.

Ze is van middelmatige lengte, heeft een slank postuur en maakt een sportieve indruk. Ze is veelzijdig geïnteresseerd.

De baden

De baden vonden plaats in de periode tussen 8 april en 6 mei 2009.

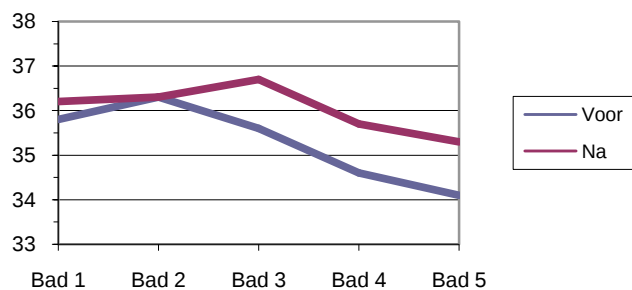
Ze genoot van de baden. Ze beleefde er veel aan, kwam tot rust en voelde zich de dag van het bad *top*. De volgende dag had ze iedere keer een dip. Daarna voelde ze zich weer beter. De vragenlijsten zijn op de voor haar moeilijke volgende dag ingevuld. Hierdoor komt er een vertekend beeld uit. Ze voegt er echter zelf dingen aan toe, waardoor er toch enkele conclusies getrokken kunnen worden.

De nabeelden

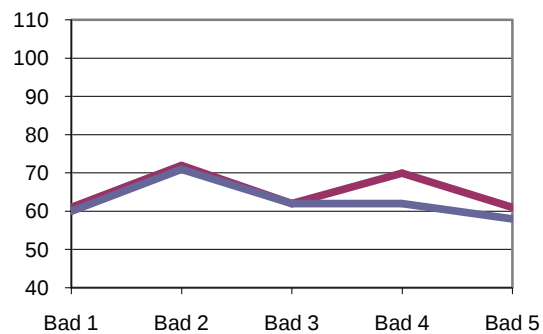
Ze zag iedere keer een krachtig ruimtevullend nabeeld in tinten variërend tussen rood/roze/violet.

De metingen

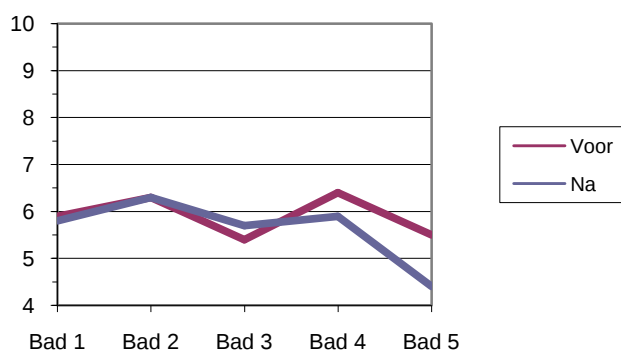
Temperatuur



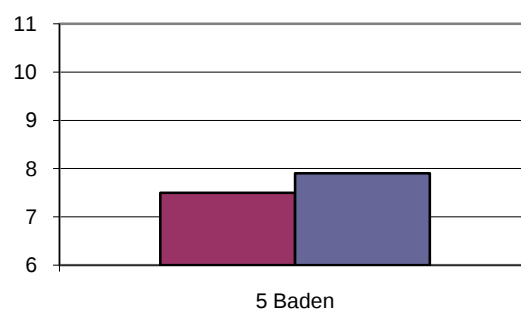
Polsfrequentie



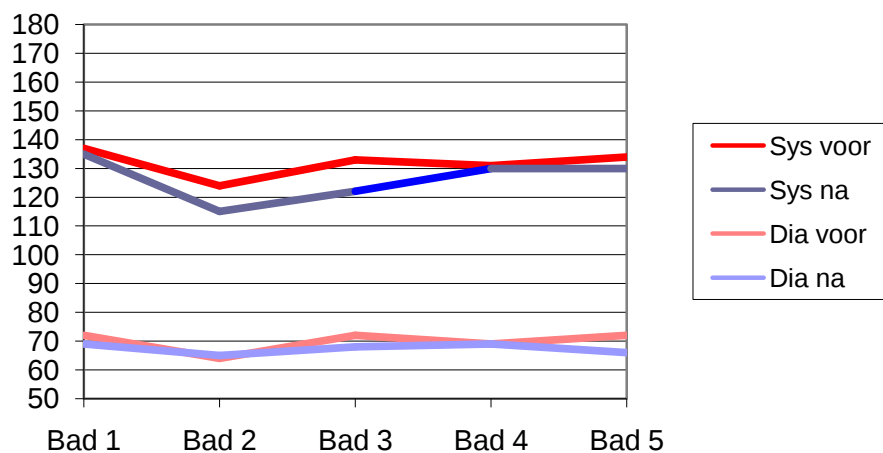
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobine waarde



Bloeddruk



Beknopte samenvatting van het beeld bij de arts en de therapeuten

Ze is innerlijk wat gestuwd en onevenwichtig. Er zijn enkele fysieke klachten zoals hoofdpijn en darmklachten. Meestal heeft ze het voldoende warm, maar ze kan ook koudelijk zijn.

Drieledigheid

Zowel de bovenpool als ook de onderpool zijn krachtig werkzaam. Het middengebied komt hierdoor in het gedrang.

De effecten van de baden op de drieledigheid

Voor haar middengebied heeft geprofiteerd. Ze slaapt meestal beter in en door. Ze is rustiger. Haar polsfrequentie daalt na bijna ieder bad. Er is een beter evenwicht tussen de drie gebieden ontstaan. Haar denken is helderder en geconcentreerder. Ze is energieke. Haar lichaamstemperatuur stijgt na bijna ieder bad.

Vierledigheid

Het astraallichaam speelt een overheersende rol, zowel ten aanzien van het ik als van het etherlichaam. Het astraallichaam is aan de onbeweeglijke kant. Ze is soms gespannen. Rust niet helemaal in zichzelf. Ze heeft geregeld hoofdpijn. Haar etherlichaam is niet zo sterk. Haar energie is beperkt. Haar fysieke lichaam is droog, soms wat stijf.

De effecten van de baden op de vierledigheid

Over het ik is te zeggen dat ze zich rustiger en innerlijk wat zekerder voelt. Haar warmte is verbeterd. De bloedsuikerwaarde wordt in de loop van de baden toenemend lager. Kijkend naar het astraallichaam zien we een toegenomen dynamiek. Ook heeft ze minder hoofdpijn. Haar uitscheiding neemt na ieder bad toe. Bij de bloeddruk valt op dat de systolische druk na ieder bad daalt. De diastolische druk laat minder verandering zien. Toch heeft het etherlichaam ook geprofiteerd. Haar energie is verbeterd.

Drie weken na het vijfde bad geeft ze aan dat ze zich energieke voelt. Ze heeft geen last van hoofdpijn. Ze kan makkelijker rustig en bij zichzelf blijven en ze kan de dingen beter overzien.

Korte bespreking van proefpersoon 8

Het gaat om een mannelijke proefpersoon van net boven de 70 jaar.

Hij heeft een matig lange, tengere postuur. Hij is rustig en wat teruggetrokken. Opvallend is zijn grote, sterk gevormde hoofd. Hij heeft zijn hele leven lang een zwakke gezondheid gehad.

De baden

De baden vonden plaats in de periode tussen 13 mei en 10 juni.

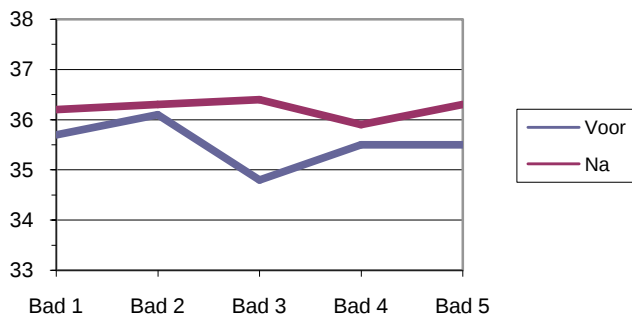
Het bad ontspande hem, hij viel meestal tijdens het rusten in slaap. Hij kreeg het op de rustbank heel warm, soms te warm. Hij voelde zijn huid tintelen. Zijn huidproblemen die net wat tot rust gekomen waren, speelden in de badperiode weer op. Hij kreeg weer duidelijk meer jeuk. Voor hem was het moeilijk om aan te geven of er veranderingen door het bad opgetreden waren.

De nabeelden

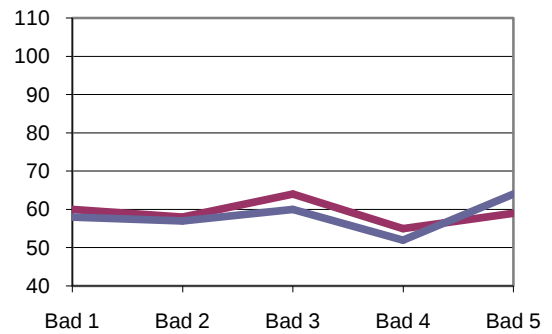
De nabeelden ontwikkelen zich bij hem in de loop van de vijf baden van donkerrood in de richting van rozerood naar roze. De kleur heeft steeds een ruimtevullend karakter.

De metingen

Temperatuur



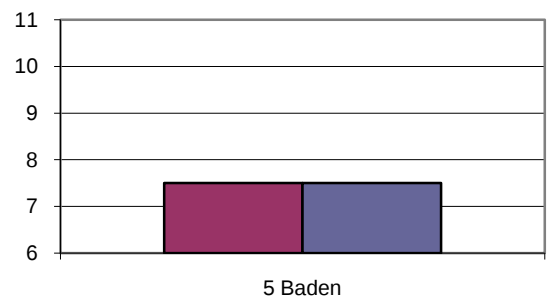
Polsfrequentie



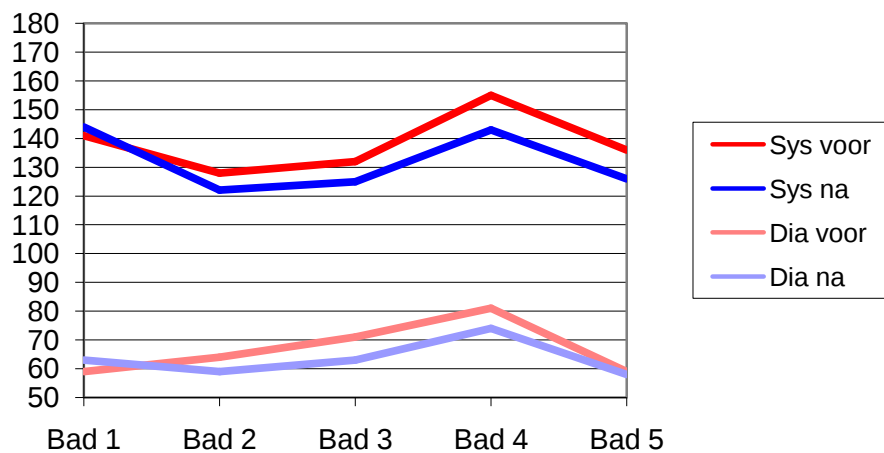
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobine



Bloeddruk



Beknopte samenvatting van het beeld bij de arts en de therapeuten

Hij is vriendelijk en rustig. Hij is een uitgesproken denker. Zijn uitstraling is warm.

Drieledigheid

Zijn bovenpool is overheersend. Het denken staat op de voorgrond. Hij is koudelijk, gevormd, droog (huid). Zijn onderpool wordt bepaald door de bovenpool. Hij heeft een sterke wil. Zijn handelingen zijn doordacht. Er ontstaat regelmatig een doorbraak vanuit een sterke activiteit in de stofwisseling, waardoor er ontstekingen optreden bijvoorbeeld in de dikke darm maar ook op veel andere plekken in het lichaam. Hij kan flinke koorts krijgen. Zijn middengebied heeft onder de strijd tussen boven en beneden te leiden. Zijn gevoelsleven is teer, soms overgevoelig. Hij heeft een snelle ademhaling en een enkele keer hartklachten.

De effecten van de baden op de drieledigheid

Al geeft hij aan weinig van de werking van de baden waar te nemen, de ingevulde vragenlijsten en de waarnemingen van de badtherapeut laten zien dat er toch veranderingen waren. Zijn denken is in het begin wat minder helder en geconcentreerd. Hij is dromeriger, minder actief. Tijdens het eerste bad verdiept zich zijn ademhaling. Na ieder bad voelt hij zich meer doorwarmd. Zijn voeten zijn warmer. Een enkele keer ervaart hij een flinke warmte-impuls die een paar dagen blijft. Zijn temperatuur stijgt na ieder bad. Hij slaapt wat beter in en door. Zijn altijd al gevoelige huid wordt nog gevoeliger, hij heeft meer jeuk. Tegen het einde van de badperiode heeft hij meer rust in het hoofd en is hij wakkerder, zijn denken is helderder en geconcentreerder. Hij heeft meer zin om iets te doen en hij is actiever. Zijn energie verbeterd licht. De verbetering van de warmte is opvallend. Dit laat zien dat de onderpool meer eigen activiteit ontplooit. Deze activiteit lijkt in het begin zelfs het denken (minder helder, dromeriger) te beïnvloeden. Ook op zijn ritmisch gebied hebben de baden invloed gehad. Zijn polsfrequentie is op het laatste bad na iedere keer gedaald. Hij is wat minder emotioneel en minder gespannen.

Vierledigheid

Hij is een 'ik-mens'. De activiteit van het ik werkt voornamelijk afbrekend. Toch zijn er ook sterke warmte-impulsen. Het astraallichaam is verstild, niet zo beweeglijk, soms gespannen. Het etherlichaam is teer. Er is veel ziekte geweest en het herstel is langzaam. Het astraallichaam en het etherlichaam worden overheerst door het ik. Het fysieke lichaam is niet voldoende bewoond.

De effecten van de baden op de vierledigheid

Ook op dit gebied zijn enkele veranderingen te noemen. De opvallend toegenomen warmte wijst in de richting van een versterkte ik-organisatie. Ook het etherlichaam heeft wat geprofiteerd. Zijn weerstand (tegen griep) vindt hij in de badperiode verbeterd.

Over het astraallichaam is te zeggen dat er minder gespannenheid is. De bloeddruk daalt op het eerste bad na iedere keer. De systolische druk wat sterker dan de diastolische druk (etherlichaam). Hij heeft lichte pijnen en stijfheid in verschillende gewrichten (was al eerder een beetje begonnen). Enkele keren noemt hij iets minder stevigheid in voeten en benen.

Drie weken na de badperiode geeft hij aan er weinig over te kunnen zeggen. Wel was de behandeling als zodanig fijn en het narusten heel ontspannend, los van de wereld noemt hij het. Het zien van de nabeelden was voor hem een belevenis. Hij vond vijf baden best veel.

Algemene opmerking

Het gaat om een proefpersoon met klachten die om een therapeutische benadering vragen. Vijf sessies zijn voor deze persoon niet voldoende om een duidelijke verandering te bewerkstelligen.

Korte bespreking van proefpersoon 9

Een vrouwelijke proefpersoon van net boven de twintig jaar. Haar postuur maakt een evenwichtige indruk. Ze ziet er bloeiend uit, is slank met mooie ronde vormen. Ze is vriendelijk maar ook wat verlegen en gesloten. Haar interesses zijn gericht op alles wat leeft.

De baden

De baden vonden plaats in de periode tussen 8 juni en 13 juli.

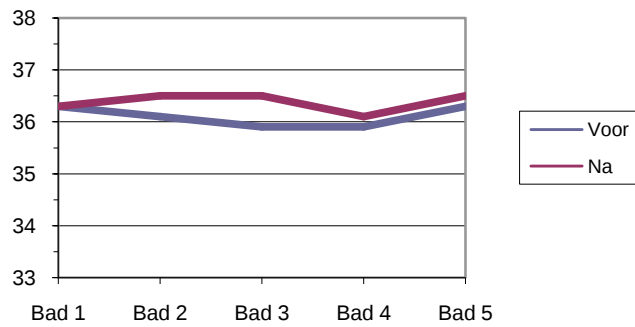
Tussen het eerste en het tweede bad was er wegens een vakantie een onderbreking van de badserie van een week. Ze kwam in de ochtend en was vaak niet helemaal uitgerust. Tijdens het rusten lag ze lekker te dommelen.

De nabeelden

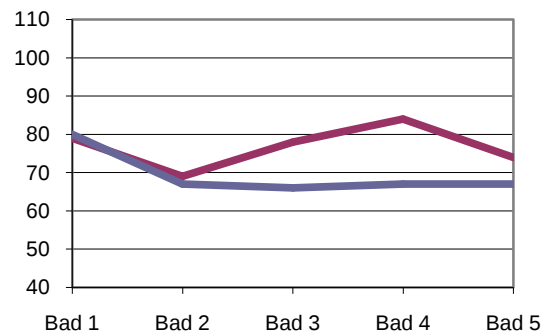
Normaliter is ze in staat om een nabeeld te zien. Na het groene bad ziet ze maar een enkele keer als nabeeld heel kort iets van een donkerrode tint.

De metingen

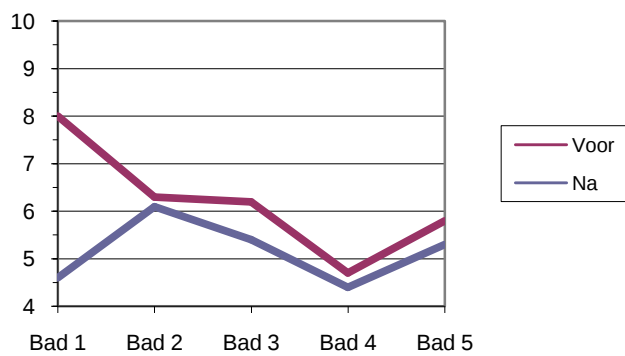
Temperatuur



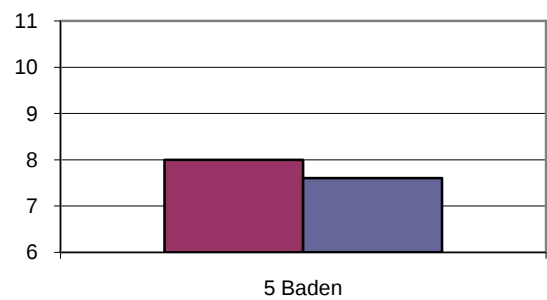
Polsfrequentie



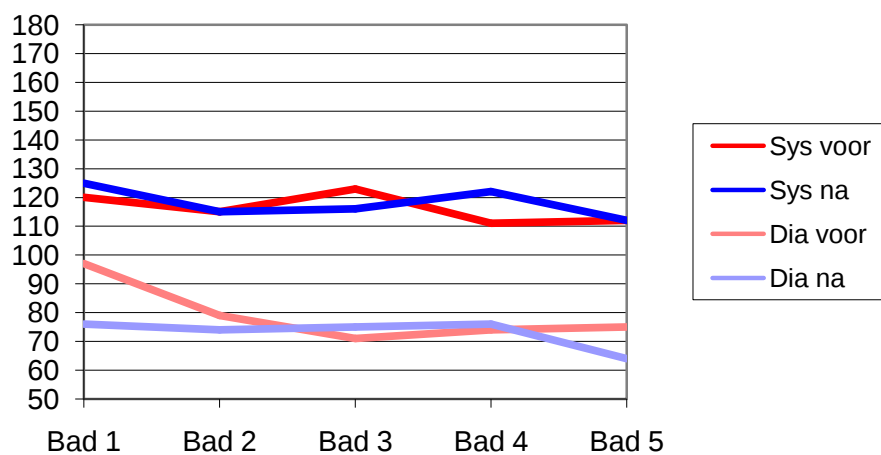
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobinewaarde



Bloeddruk



Beknopte samenvatting van het beeld bij de arts en de therapeuten

Ze maakt een gezonde indruk. Behalve af en toe wat gewrichtspijnen heeft ze geen grote lichamelijke klachten. Vooral haar handen maar ook haar voeten zijn vaak koud. Ze heeft veel slaap nodig en ze voelt zich geregeld niet helemaal uitgerust. Soms is ze 's morgens wat duizelig en misselijk. Er is een neiging tot hyperventilatie.

Drieledigheid

De drie gebieden zijn afzonderlijk van elkaar allemaal niet zwak. Er is echter weinig dynamiek en weinig samenwerking onderling waar te nemen.

De effecten van de baden op de drieledigheid

Al zegt ze geen grote werking van de baden waar te nemen, toch vult ze in de vragenlijsten veranderingen in. Er lijkt iets meer dynamiek en een betere samenwerking ontstaan te zijn.

Ze is wakkerder en heeft wat meer rust in haar hoofd. Na de laatste twee baden is haar denken helderder. Ze slaapt beter in en door. Ze is wat meer ontspannen en dromerig. Soms is ze een beetje emotioneler. Haar polsfrequentie daalt op het eerste bad na iedere keer. Ze voelt zich meer doorwarmd, heeft wat meer energie en meer zin om iets te doen. Haar temperatuur stijgt op het eerste bad na iedere keer.

Vierledigheid

Haar ik toont zich niet zo sterk. Het maken van belangrijke keuzes is moeilijk voor haar. Het astraallichaam is wat te weinig dynamisch. Haar bloeiende etherlichaam is bepalend. Het fysieke lichaam is goed gevormd, iets aan de 'zwarte' kant. De bovenste wezensdelen grijpen onvoldoende in.

De effecten van de baden op de vierledigheid

Ook hier zijn er veranderingen te constateren. Vooral de mensen in haar omgeving namen veranderingen waar. Haar ik werd voor hen duidelijker zichtbaar. Er kwam na de baden meer innerlijke zekerheid tot uitdrukking, bijvoorbeeld in de beroepskeuze. Zelf geeft ze aan dat ze zich meer doorwarmd voelt. Haar temperatuur stijgt na bijna ieder bad. Haar bloedsuikerwaarde daalt na ieder bad. Haar astraallichaam heeft geprofiteerd. Ze is wat meer in beweging gekomen. Ze is iets emotioneler. Haar polsfrequentie daalt na ieder bad. Haar bloeddruk schommelt tussen stijgen en dalen.

Drie weken na het bad denkt ze er nog wel af en toe aan terug als een prettige ervaring maar verder beleefde ze er weinig aan.

Korte bespreking van proefpersoon 10

Deze vrouwelijke proefpersoon van rond de 50 jaar komt zelfverzekerd over. Ze praat vlot. Ze is alert. Haar hoofd en gezicht maken de indruk van een enorme helderheid. Haar heupen en benen zijn rond. Als zelfstandig werkende vrouw organiseert ze cursussen. Dit eist veel van haar. Ze heeft vaak zware migraine-aanvallen.

De baden

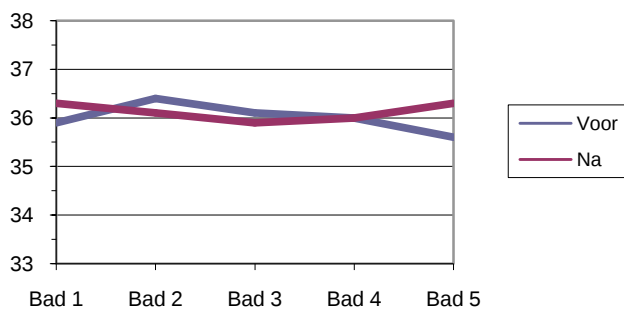
Ze is vaak koud en wat gespannen. Haar huidskleur is bleek en doorschijnend. Ze volgt wat er gebeurt tijdens de badsessies belangstellend en kritisch. Ze verbaast zich over de lichte tint groen van het badwater. Er zijn op dit moment veel gebeurtenissen in haar leven die haar in beslag nemen. In het begin is een half uur narusten te lang voor haar. Tegen het einde van de badperiode kan ze 20 minuten lekker liggen soezen. Na het derde bad heeft ze geen migraine-aanval. Na het vierde bad heeft ze blosjes op haar wangen. In de week die op dit bad volgt heeft ze twee keer beginnende hoofdpijn en weinig energie. Dit ontwikkelt zich echter niet tot migraine-aanvallen. In die week heeft ze ook kiespijn. Op de dag van het bad voelt ze zich traag en heeft ze weinig energie.

De nabeelden

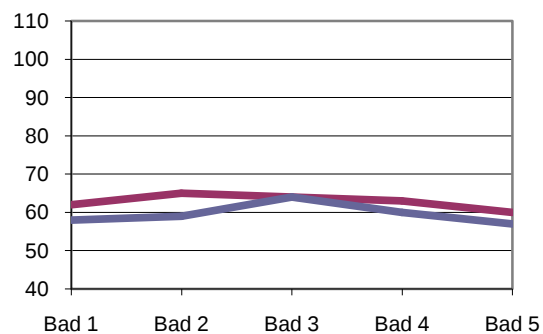
Ze ziet als nabeeld eerst een magenta streep met een groene streep. Dan een magenta bol. Na het laatste bad ruimtevullend magenta.

De metingen

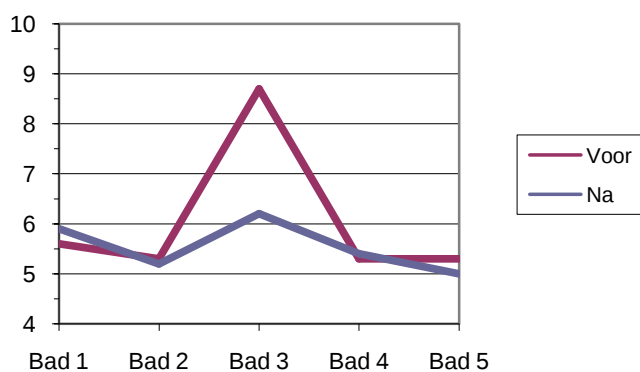
Temperatuur



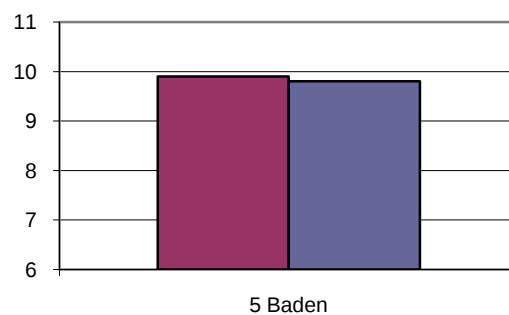
Polsfrequentie



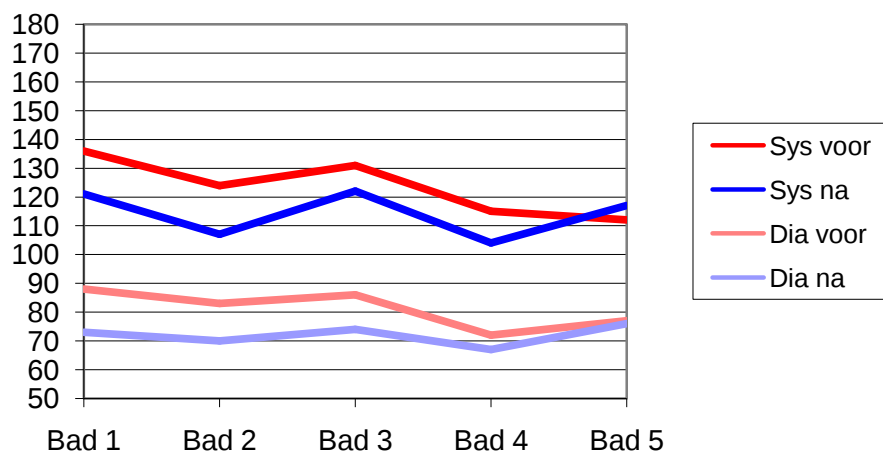
Bloedsuikerwaarde



Hemoglobine



Bloeddruk



Beknopte samenvatting van het beeld bij de arts en de therapeuten

Ze treedt de ander vriendelijk doch wat afstandelijk tegemoet. Boven het middenrif is haar gestalte zeer gevormd. Ze heeft een lange slanke hals en slanke armen. Beneden het middenrif is juist weinig gevormdheid waar te nemen. Ze lijdt aan heftige en regelmatige migraine-aanvallen. Ze heeft veel last van spataderen en een niet goed werkende lymfestroom. Haar stemmingen kunnen schommelen tussen opgewekt en wat somber.

Drieledigheid

Ze is heel wakker. Haar denken is helder en kritisch en het heeft veel diepgang. Ze is kouwelijk. Haar huid is teer en bleek. Haar in eerste instantie sterk op de voorgrond tredende bovenpool is bij nader inzien niet in staat om voldoende in te grijpen in de onderpool. Haar wil is krachtig maar enigszins gekleurd door de bovenpool. Ze heeft de neiging om zichzelf uit te putten. Er is te weinig beweeglijkheid en opbouwende activiteit in de te volle onderpool. Bij migraine komt er een uitbarsting in de onderpool waartegen de bovenpool niet bestand is. Wat betreft haar middengebied valt warmte en interesse voor anderen op. Er is sprake van een grote gevoeligheid, van sterke emoties. Ze heeft veel gevoel voor kunst en schoonheid. Op het fysieke vlak is er door de onderzoekers in het middengebied niet zo veel waargenomen. Het is de vraag hoeveel ritme en beweging er in dit gebied aanwezig is.

De effecten van de baden op de drieledigheid

Uit de vragenlijst blijkt dat er bij weinig vragen een werking ingevuld is. Als dit wel het geval is, zijn er vaak sterke verschillen tussen positief en negatief. De enige vraag die alle keren positief beantwoord is, is de toegenomen warmtebeleving (na ieder bad). Licht verbeterd met enkele schommelingen is ook het in- en doorslapen. Na de eerste baden zijn er wat verbeteringen betreffende de energie. Na het tweede bad heeft ze een migraine-aanval die minder heftig is dan gewoonlijk. Na het vierde bad treedt geen migraine-aanval op. Gezien de kleine veranderingen die zijn opgetreden, is er met voorzichtigheid te concluderen dat het evenwicht tussen de drie gebieden licht verbeterd is.

Vierledigheid

Haar ik is duidelijk waarneembaar maar lijkt toch niet helemaal opgewassen te zijn tegen het sterk aanwezige astraallichaam. Dit laatste is kleurrijk, dynamisch, soms gespannen, gevoelig. Het etherlichaam is niet zo sterk, ze is vrij vaak ziek en gauw moe en uitgeput. Ze heeft een neiging tot somberheid. Beneden het middenrif lijkt haar lichaam minder doorleefd. Het fysiek lichaam is boven gevormd en beneden ongevormd. De bovenste wezensdelen zijn niet voldoende in staat om de onderste wezensdelen te doordringen.

De effecten van de baden op de vierledigheid

In het geheel is er een veranderlijk beeld te zien.

Ook hier valt de verbeterde warmtebeleving op. Dit kan er op duiden dat het ik kans ziet om zich meer met de onderpool te verbinden. Haar inslapen en doorslapen is verbeterd. Soms is ze emotioneler. Soms voelt ze zich meer ontspannen.

Mogelijk is het astraallichaam wat soepeler aan het worden. Haar energie schommelt. Het etherlichaam heeft nog niet zichtbaar geprofiteerd.

Drie weken na het bad is ze enthousiast over het feit dat ze deze ervaring mocht hebben. Ze kan niet veel over de werking van de baden zeggen.

Algemene opmerking

Het gaat om een proefpersoon met klachten die om een therapeutische benadering vragen. Vijf sessies zijn voor deze persoon niet voldoende om een duidelijke verandering te bewerkstelligen.

3 Kwantitatieve analyse

3.1 Inleiding

Naast de in hoofdstuk 2 beschreven fenomenologische, kwalitatieve analyse van het onderzoek naar de werking van smaragdgroen gekleurd licht toegediend in een bad, heeft tegelijkertijd ook een kwantitatief onderzoek plaatsgevonden. De aan dit onderdeel van het onderzoek ten grondslag liggende vraag is of er, naast veranderingen die door zelfwaarneming van de proefpersonen aan het licht zijn gekomen en door hen zijn aangegeven in de vragenlijsten, ook fysiek aantoonbare, dat wil zeggen meetbare veranderingen waar te nemen zijn na de baden met smaragdgroen gekleurd licht. Daarnaast hebben de onderzoekers onafhankelijk van elkaar en op verschillende momenten tijdens het onderzoek een rapportcijfer toegekend voor de mate waarin zij veranderingen aan de proefpersonen waarnamen. In dit hoofdstuk zullen de resultaten van de vragenlijsten, de resultaten van de metingen en de gemiddelde rapportcijfers met elkaar vergeleken worden om te zien of er een coherente samenhang is tussen de verschillende resultaten (zie 1.4.2 Kwantitatieve benadering, 1.7 Materiaal en methodes, 1.7.3 De vragenlijsten, 1.7.4, Metingen en meetinstrumenten, en de grafieken van de metingen in 2.3 Casuïstiek).

3.2 Data, verzameling en verwerking

De vragenlijsten

De vragenlijsten die de proefpersonen na elk bad invulden, hadden betrekking op zowel de drie- als op de vierledigheid (zie 1.7.3 De vragenlijsten). De antwoorden laten zien welke veranderingen er op elk gebied opgetreden zijn. Deze veranderingen en de mate waarin ze optraden, zijn als volgt weergegeven: - ___x___0___ + Bij geen of een geringe verandering werd het kruisje op of dicht bij 0 geplaatst, bij een grotere verandering dichter bij - of +.

Na afloop van het praktische onderdeel van het onderzoek zijn deze antwoorden door de onderzoekers omgerekend in een 3-puntsschaal. In onderstaande tabellen worden per proefpersoon de gemiddelde veranderingen in de drieledigheid en vierledigheid weergegeven. Deze gemiddelden zijn het resultaat van de antwoorden op alle vragen die betrekking hebben op het betreffende wezensdeel; ze laten niet zien welke uitschieters in positieve of negatieve zin tijdens het onderzoek zijn ervaren.

Wat opvalt is dat, ondanks het feit dat sommige proefpersonen op onderdelen veranderingen in negatieve zin opmerkten, in het geheel genomen de veranderingen als positief werden gewaardeerd.

De onderpool laat de grootste verandering zien. Het toont aan dat deze op een als positief ervaren manier reageert op een bad met smaragdgroen gekleurd licht. Wat betreft de bovenpool werd gemiddeld iets minder verandering waargenomen. In het fysieke lichaam werd door de proefpersonen - gemiddeld - geen noemenswaardige veranderingen ervaren. Proefpersoon 7 laat, alle gebieden in ogenschouw nemend, de grootste verandering zien.

Tabel 1: resultaten vragenlijsten driedigheid per proefpersoon

proefpersoon	bovenpool	middengebied	onderpool	driedig
1	0,24	0,17	0,27	0,22
2	0,00	0,50	0,27	0,26
3	0,35	0,67	0,55	0,52
4	0,29	0,67	0,18	0,38
5	0,29	0,33	0,18	0,27
6	0,65	0,17	0,64	0,48
7	0,76	0,17	0,73	0,55
8	0,18	0,00	0,27	0,15
9	0,47	0,17	0,73	0,45
10	0,06	0,17	0,09	0,11
gemiddeld	0,33	0,30	0,39	0,34

Tabel 2: resultaten vragenlijsten vierledigheid per proefpersoon

proefpersoon	fysiek lichaam	ether-lichaam	astraal-lichaam	ik-organisatie	vierledigheid
1	-1	0,27	0,06	0,10	-0,14
2	0	0,13	0,11	0,20	0,11
3	0	0,60	0,17	0,00	0,19
4	-1	0,07	0,11	0,30	-0,13
5	1	0,67	0,11	0,20	0,49
6	0	0,40	0,44	0,70	0,39
7	1	0,40	0,50	0,70	0,65
8	0	0,27	-0,11	0,20	0,09
9	0	0,33	0,22	0,40	0,24
10	0	0,07	0,00	0,00	0,02
gemiddeld	0	0,32	0,16	0,28	0,19

Tabel 3: resultaten vragenlijsten samengevat per proefpersoon

proefpersoon	drieledigheid	vierledigheid	totaal
1	0,22	-0,14	0,04
2	0,26	0,11	0,18
3	0,52	0,19	0,36
4	0,38	-0,13	0,13
5	0,27	0,49	0,38
6	0,48	0,39	0,43
7	0,55	0,65	0,60
8	0,15	0,09	0,12
9	0,45	0,24	0,35
10	0,11	0,02	0,06
gemiddeld	0,34	0,19	0,27

Uit de vragenlijsten komt naar voren dat op het gebied van de zintuigen grote veranderingen zichtbaar worden. De resultaten (zie tabel 4) laten zien dat bij alle vier onderzochte zintuigen positieve veranderingen werden opgemerkt.

Tabel 4: resultaten vragenlijsten betreffende de zintuigen

Zintuig	positief	negatief
gezichtszin	17	2
tastzin	16	1
gehoor	11	1
reuk	10	3

De metingen

Op grond van de vraag of er fysiek aantoonbare veranderingen waarneembaar zijn, hebben tijdens het onderzoek de volgende metingen plaatsgevonden:

- lichaamstemperatuur voor en na elk bad;
- bloeddruk voor en na elk bad;
- polsfrequentie voor en na elk bad;
- hemoglobine waarde voor aanvang en na afloop van de onderzoeksperiode;
- bloedsuikerwaarde voor en na elk bad.

(Zie 1.7.4 Metingen en meetinstrumenten).

De metingen, die verricht werden door de badtherapeut, leverden gegevens die aanvullend waren bij de beeldvorming van de proefpersoon en bij de beoordeling van de veranderingen die opgetreden zijn en die toegeschreven worden aan de werking van het kleurenlichtbad.

De resultaten van de verschillende metingen zijn voor elke proefpersoon afzonderlijk in grafiekjes weergegeven (zie 2.3 Casuïstiek).

Voor de groep als geheel worden na het totaal van vijftig baden de volgende meetresultaten zichtbaar.

Tabel 5: resultaten metingen per proefpersoon

proef- persoon	systole	diastole	tempe- ratuur	pols frequentie	hemo- globine	bloed- glucose	totaal drieledig	totaal vierledig
1	2	0	2	1	-1	1	5	5
2	2	2	2	2	-1	1	8	8
3	1	1	1	-1	1	2	2	5
4	0	0	0	-1	-1	1	-1	-1
5	1	-1	2	-1	1	1	1	3
6	-1	-1	2	-1	0	-2	-1	-3
7	1	1	2	-1	0	1	3	4
8	1	-1	2	0	0	1	2	3
9	0	-1	1	1	-1	0	1	0
10	1	-1	0	-1	0	1	-1	0
totaal							19	24

- Heel gunstig = 2
- Gunstig = 1
- Geen verandering = 0
- Ongunstig = -1
- Heel ongunstig = -2

Tabel 6: resultaten metingen in percentages

Meting	Gestegen	Gedaald	Gelijk	Geen meting
temperatuur	39 (78%)	8 (16%)	3 (6%)	
systole	38 (76%)	9 (18%)	3 (6%)	
diastole	41 (82%)	8 (16%)	1 (2%)	
polsfrequentie	41 (82%)	6 (12%)	3 (6%)	
bloedsuikerwaarde	38 (76%)	9 (18%)	2 (4%)	1 (2%)
hemoglobínewaarde	3 (30%)	5 (50%)	2 (20%)	

De rapportcijfers

Na afloop van de kleurenlichtbaden is er door de onderzoekers aan elke proefpersoon een rapportcijfer gegeven. Met dit rapportcijfer geven de onderzoekers uitdrukking aan het door hen waargenomen effect van de kleurenlichtbaden (zie 1.4.2 Kwantitatieve benadering).

Tabel 7: rapportcijfers per proefpersoon

proefpersoon	eindrapport
1	6,8
2	5,8
3	6,2
4	7,4
5	6,5
6	7,3
7	8,0
8	4,8
9	0,5
10	4,0
gemiddeld	5,7

3.3 Samenhang tussen vragenlijsten, metingen en rapportcijfers

Alle tijdens het onderzoek verkregen resultaten uit vragenlijsten, metingen en gemiddelde rapportcijfers, zijn geordend naar het drie- en vierledig mensbeeld, vervolgens in een excellbestand opgenomen en uiteindelijk met behulp van het SPSS-statistiekprogramma verwerkt. Bij de analyse van de verzamelde resultaten is gekeken naar iedere proefpersoon afzonderlijk en naar de groep als geheel.

Wanneer wordt gekeken naar de resultaten van de afzonderlijke proefpersonen dan blijkt er een heel wisselend beeld te ontstaan. Er zijn proefpersonen die volgens de antwoorden in de vragenlijsten nauwelijks een verandering bespeuren, maar waarbij uit de metingen en/of uit het rapportcijfer van de onderzoekers blijkt dat wel degelijk een verandering heeft plaatsgevonden. Dit is bijvoorbeeld het geval bij de proefpersonen 1 en 2. Beiden scoren in de vragenlijsten zowel bij de drie- als bij de vierledigheid onder het gemiddelde, bij de metingen daarentegen scoort proefpersoon 2 op beide gebieden als hoogste, proefpersoon 1 laat op beide gebieden de op een na hoogste verandering zien. Ook bij de rapportcijfers scoren beiden boven het gemiddelde.

Maar ook het omgekeerde doet zich voor: uit het rapportcijfer en/of uit de metingen blijkt dat de onderzoekers geen zichtbare verandering hebben waargenomen aan een proefpersoon terwijl de antwoorden op de vragenlijsten wel een verandering laten zien. Dit is bijvoorbeeld het geval bij proefpersoon 9. Deze proefpersoon krijgt het

laagste rapportcijfer. Bij de metingen wordt op het gebied van de drieledigheid een relatief gunstig resultaat zichtbaar, bij de vierledigheid treedt geen verandering op. In de vragenlijsten echter scoort zij op beide gebieden boven het gemiddelde, bij de onderpool zelfs het hoogst.

Een ander voorbeeld is proefpersoon 6: in de vragenlijsten geeft zij zowel op het gebied van de drie- als van de vierledigheid de op een na grootste verandering aan en bij de rapportcijfers scoort zij het op een na hoogste cijfer. De metingen daarentegen laten negatieve resultaten zien.

Ook komt voor dat sprake is van een grote samenhang in de mate van veranderingen die de proefpersoon zelf heeft waargenomen en die uit de metingen en het rapportcijfer naar voren komt, bijvoorbeeld bij proefpersoon 7. Zowel bij de drie- als bij de vierledigheid scoort deze proefpersoon in de vragenlijsten als hoogste, in de metingen scoort zij als derde. Ook bij het rapportcijfer scoort zij als hoogste.

Een grote samenhang is ook bij proefpersoon 10 te zien: zowel in de vragenlijsten als bij de metingen wordt het geringste resultaat zichtbaar en het rapportcijfer is beneden het gemiddelde.

Uit de onderste regel van tabel 3 blijkt dat het in de vragenlijsten geregistreerde resultaat bij de drieledigheid gemiddeld een stuk groter is dan bij de vierledigheid. Ook is de spreiding bij de vierledigheid groter dan bij de drieledigheid; bij de vierledigheid komen bij twee proefpersonen zelfs negatieve resultaten voor. Bij de resultaten van de metingen echter (zie tabel 5 onderste regel) lijken de meeste resultaten bij de vierledigheid geboekt te worden. Wordt er alleen gekeken naar de antwoorden in de vragenlijsten die betrekking hebben op de drieledigheid (zie tabel 1, onderste regel) dan blijkt dat gemiddeld de grootste verandering zich voordoet in de onderpool en in iets mindere mate in de bovenpool. Het middengebied laat de minste verandering zien. De verschillen zijn echter klein.

Kijk je alleen naar de vragen die betrekking hebben op de vierledigheid (zie tabel 2, onderste regel) dan wordt uit de antwoorden zichtbaar dat gemiddeld de grootste verandering zich voordoet in het etherlichaam, gevolgd door het ik en het astraallichaam. In het fysiek lichaam worden gemiddeld geen veranderingen waargenomen.

Uit de casusbeschrijvingen (zie 2.3 Casuïstiek) is te zien dat de samenwerking binnen de drie- en de vierledigheid bij meer dan de helft van proefpersonen verbeterd. Dit wordt duidelijk beschreven bij de proefpersonen 1, 3, 4, 6, 7 en 9.

Uit de kwalitatieve analyse blijkt voorts dat er sprake is van een verbeterde/veranderde samenhang tussen het astraallichaam en het ik.

3.4 Verschillen tussen de mannelijke en vrouwelijke proefpersonen

De tien proefpersonen die aan het onderzoek hebben meegedaan, zijn geen homogene groep. Er deden mannen en vrouwen mee die verschillend waren qua leeftijd, postuur en constitutie. Ook bleek er bij enkelen sprake van een bepaalde ziekte-tendens welke van invloed zou kunnen zijn op (de ervaring van) de werking van het kleurenlichtbad. Op grond van deze diversiteit was de verwachting dat in de resultaten van de vragenlijsten, in de metingen en in de (mate van) veranderingen die in de loop van het onderzoek zouden optreden, in het algemeen grote verschillen

zichtbaar zouden kunnen worden. Noemenswaardige verschillen tussen mannen en vrouwen werden echter niet verwacht. Toch bleek dit het geval te zijn.

Tabel 8: resultaten vragenlijsten, verschillen tussen mannen en vrouwen

proefpersoon	geslacht	aantal aangegeven veranderingen
1	M	22
2	M	37
3	M	85
4	V	65
5	V	101
6	V	104
7	V	105
8	M	65
9	V	40
10	V	41

Uit bovenstaande tabel blijkt het grote verschil tussen mannen en vrouwen wat betreft het aantal aangegeven veranderingen in de vragenlijsten: de vrouwen geven gemiddeld 50% meer veranderingen aan dan mannen.

Dit verschil tussen mannen en vrouwen wordt ook zichtbaar bij de resultaten van de metingen. Bij het totaal van de metingen driedig is een groot verschil tussen mannen (gemiddeld 4.3) en vrouwen (gemiddeld 0.3). Dit verschil is statistisch significant ($t = 2.78$, $df = 8$, $p = 0.024$). Eveneens werd een duidelijk verschil tussen mannen en vrouwen gevonden bij het totaal van de metingen vierledig: mannen gemiddeld 5.25, vrouwen gemiddeld 0.83 ($t = 3.24$, $df = 8$, $p = 0.012$).

De resultaten van de vragenlijsten laten een ander beeld zien. Bij het totaal van de driedigheid wordt een zeer klein verschil tussen mannen en vrouwen gevonden: mannen gemiddeld 0.29, vrouwen gemiddeld 0.37 ($t = -0.82$, $df = 8$, $p = 0.43$, n.s.). Bij de vragenlijsten vierledig is het verschil iets groter, maar niet significant (mannen gemiddeld 0.06, vrouwen gemiddeld 0.28; $t = -1.34$, $df = 8$, $p = 0.22$).

Ook bij de rapportcijfers zijn geen noemenswaardige verschillen tussen mannen en vrouwen gevonden.

4 Conclusies

De resultaten van de kwalitatieve benadering komen tot uitdrukking in de beschrijvingen van de casussen, die van de kwantitatieve analyse in tabellen en aantallen. Er worden enerzijds een aantal overeenkomstige effecten bij de verschillende proefpersonen zichtbaar maar anderzijds ook effecten die van elkaar afwijkend zijn. Dat blijkt uit de kwantitatieve analyse, maar door de persoonlijke benadering via de casuïstiek wordt dit gegeven begrijpelijker. Als men als uitgangspunt de geaardheid van de drie- en vierledigheid van de individuele proefpersoon in ogenschouw neemt, komen de effecten in een duidelijke samenhang te staan.

Er kan over het algemeen geconcludeerd worden dat de smaragdgroene kleurenlichtbaden een effect op alle proefpersonen hadden.

Bekeken vanuit het standpunt van het driedig mensbeeld, is bij iedere proefpersoon in meerdere of mindere mate een harmonisering van de samenwerking van de drie gebieden te zien.

Bekeken vanuit het standpunt van het vierledig mensbeeld, kan eveneens een harmonisering tussen de vier wezensdelen geconstateerd worden. Opvallend is vooral een versterking van het etherlichaam en van het ik. Er wordt in meerdere gevallen een duidelijk verbeterde samenwerking tussen de bovenste en de onderste wezensdelen zichtbaar (verbetering incarnatie).

Subvraag 1

Zijn uit de casuïstische beschrijvingen effecten van het bad met smaragdgroen licht af te leiden?

De casusbeschrijvingen geven een beeld van de werking van de baden. De onderzoekers waren in staat om vanuit de beschrijvingen van de casussen conclusies te trekken betreffende de effecten van de baden. Ongeacht de zeer verschillende proefpersonen ontstond er een beeld van de algemene werking van de baden. Deze subvraag kan positief beantwoord worden.

Subvraag 2

Treden er meetbare effecten op?

De gemeten veranderingen van temperatuur, polsfrequentie, bloeddruk voor en na ieder bad en van de bloedsuikerwaarde voor het eerste en na het vijfde bad laten duidelijk zien dat er fysiek meetbare effecten door de baden optraden. De meting van het hemoglobine in het bloed voor het eerste en na het vijfde bad laat geen overtuigende effecten zien.

De resultaten die uit de beantwoording van de vragenlijsten zijn af te leiden, zijn in relatie tot elkaar gebracht en laten aantoonbare effecten zien. De zelfbeoordeling middels de vragenlijsten laat bij de driedigheid bij alle proefpersonen een positief resultaat zien (bij enkele proefpersonen een klein positief resultaat, bij de meesten een sterk positief resultaat). Bij de vierledigheid echter is bij slechts drie van de tien proefpersonen een sterk positief resultaat te zien; bij veel anderen is er nauwelijks tot geen resultaat, bij twee proefpersonen is er een licht negatief resultaat. Ook de door

de onderzoekers gegeven rapportcijfers laten positieve resultaten zien: zes proefpersonen scoren voldoende tot goed, de anderen onvoldoende. Bij de verwerking tot gemiddelden zijn de effecten vanzelfsprekend genivelleerd en dus minder sprekend.

Welke effecten vallen het meest op?

De deelnemende proefpersonen hadden vrijwel allemaal een lage lichaamstemperatuur. De meest opvallende effecten waren de verbetering van de warmtebeleving en de stijging van de lichaamstemperatuur na de baden. Ook het verbeterde vermogen van meerdere proefpersonen om zelf vorm te geven aan hun leven is sprekend. Opvallend waren ook een toegenomen ontspanning, verbeterde slaap en versterkte zintuigwaarneming. In de meeste gevallen trad een daling op van de gemeten waarden van polsfrequentie, bloeddruk en de bloedsuikerwaarde.

Subvraag 3

Voor welke indicaties kan het smaragdgroene bad therapeutisch ingezet worden?

Uit het onderzoek komt duidelijk naar voren dat het bad met smaragdgroen licht een harmoniserende werking heeft. Het kan dus toegepast worden bij problemen in de driedelige mens die met een onevenwichtige samenwerking van de drie gebieden samenhangen zoals bij een overheersing maar ook bij een verzwakking van een van de drie gebieden. De uitgevoerde metingen geven indicaties voor toepassing bij een zwakke onderpool of bij een te sterke bovenpool (temperatuur, bloeddruk) en voor de samenwerking van beide polen in het middengebied (polsfrequentie).

Naar de vierledige mens kijkend zijn de indicaties voor dit bad situaties waarbij het om een beter functioneren en samenwerken van de vier wezensdelen gaat. Zowel problemen die met een verzwakt etherlichaam gepaard gaan als ook bij een verzwakte werking van het ik, wel of niet met een overheersend astraallichaam, kunnen indicaties zijn voor een behandeling met een smaragdgroen bad. Voor een verbetering van de werkzaamheid van het ik in de stofwisselings- en warmteprocessen kan dit bad zeer goed toegepast worden. Een behandeling met het smaragdgroene bad is geschikt bij incarnatieproblemen zoals anorexia nervosa.

Er kan verwacht worden dat dit bad een gunstige invloed op diabetes heeft. De daling van de bloedsuikerwaarde na de baden wijst op een versterking van het ik, in die zin dat het meer vat krijgt op de onderste wezensdelen. Door de krachtige lichtwerking van het smaragdgroen licht ook een behandeling bij depressie voor de hand. Gezien de bovengenoemde kwaliteiten van het bad kan het ook toegepast worden bij kanker.

Subvraag 4

Zijn er inzichten ontstaan aangaande de nabeelden die door het smaragdgroene bad optreden?

Reeds voor het begin van het onderzoek was duidelijk dat het zeer moeilijk is om tot een beoordeling van nabeelden te komen. Uit de kunstzinnig therapeutische praktijk is het een bekend verschijnsel dat het voor niet geschoolden moeilijk is om een passende naam aan een kleur of tint te geven. De tint en vooral de kwaliteit van nabeelden wijkt af van wat je op kleurkaarten kunt zien. Daarom werd besloten om zo goed mogelijk naar de beschrijvingen van de proefpersonen te luisteren en het daarmee te doen.

Wat makkelijker beoordeeld kan worden is het wel of niet verschijnen van het nabeeld en een optredende verandering ervan in de loop van de badperiode.

Alle proefpersonen zagen in meerdere of mindere mate een nabeeld.

Na een smaragdgroen bad kan een magenta nabeeld verwacht worden. Een proefpersoon zag in plaats van magenta tere verschijnselen van alle kleuren door elkaar. Een andere proefpersoon die normaliter wel in staat is om nabeelden te zien, zag het alleen na het laatste bad. Bij meerdere proefpersonen ontstond een nabeeld na ieder bad. De tint ervan varieerde tussen dicht wijnrood en teer magenta. Bij enkele proefpersonen ontwikkelde zich het nabeeld in de loop van de badperiode tot een steeds zuiverder en duidelijker magenta. Dit leidde bij hen tot vreugde en enthousiasme.

Subvraag 5

Zijn er verschillen tussen mannelijke en vrouwelijke proefpersonen te zien als het gaat om de beantwoording van de vragen?

De therapeuten en de onderzoekers hadden de indruk dat de meeste vrouwelijke proefpersonen meer aan de baden en de effecten ervan beleefden dan de mannen en dat hun uitingen hierover uitgebreider waren. Dit was echter alleen een indruk. Daarom is dit onderdeel ook aan een kwantitatieve analyse onderworpen. Inderdaad bleek dat de vrouwelijke proefpersonen gemiddeld meer waargenomen hebben dan de mannelijke proefpersonen.

Subvraag 6

Welk effect heeft een bad met smaragdgroen licht op de volgende zintuigen: gezichtszin, tastzin, gehoorzin, reuk?

In de oefenperiode voorafgaand aan dit onderzoek viel een intensivering van de genoemde zintuigen na de baden met smaragdgroen licht op. Vooral de gezichtszin bleek na de baden veranderd te zijn. Men zag de kleuren intenser. Het zien werd een rijkere ervaring. Ook de reuk was bij de onderzoekers verfijnd na de baden. Het horen was in intensiteit toegenomen en ook bij de tastzin deed zich een verfijning voor. De onderzoekers vroegen zich af of de proefpersonen ook dergelijke ervaringen zouden hebben.

Dit bleek inderdaad vaak het geval te zijn. De ervaringen kwamen in grote lijnen overeen met die van de onderzoekers. Aan de ingevulde vragenlijsten is te zien dat de meeste proefpersonen een versterking van de gezichtszin aangaven. Bijna even vaak werd een verfijning van de tastzin ingevuld. Ook het horen en het ruiken bleken versterkt te zijn.

Een enkele keer werd ook een vermindering van de zintuigwaarneming ingevuld.

De invloed van het kleurenlichtbad op de vier genoemde zintuigen is duidelijk uit het onderzoek voortgekomen. De gegevens zijn echter nog te weinig volledig om er conclusies aan te verbinden.

5 Discussie

Validiteit en betrouwbaarheid

De onderzoekers stelden zich regelmatig de vraag wat de door dit onderzoek gevonden resultaten nu werkelijk te zeggen hebben.

De bonte samenstelling van de kleine groep proefpersonen, waarbij iedere proefpersoon in de weken waarin het onderzoek plaatsvond ook door allerlei omstandigheden in het dagelijks leven meer of minder ingrijpende invloeden onderging die niet met het kleurenlichtbad verbonden waren, leidden tot de vraag (ook soms bij de proefpersoon zelf) wat nu werking van het bad was en wat door andere omstandigheden werd veroorzaakt. Uit de uitgebreide casusbeschrijvingen en ook uit de korte beschrijvingen is op te maken dat er bij iedereen wel veranderingen plaatsvonden die met de baden samenhangen.

De onderzoekers gaan ervan uit dat met name de casuïstiek en de praktische beschrijving hoe er met het kleurenlichtbad gewerkt werd, aanknopingspunten bieden voor verder onderzoek en voor de therapeutische toepassing.

De statistische gegevens voortkomend uit de door de proefpersonen ingevulde vragenlijsten moeten weliswaar in het licht van het geringe aantal proefpersonen gezien worden, toch laten ze verrassende overeenkomsten van de werking van de baden op de proefpersonen onderling zien.

De uitkomsten van de metingen van temperatuur, polsfrequentie, bloeddruk en het suikerwaarde- en hemoglobine-waarde laten zien dat er objectieve en fysiek meetbare resultaten zijn.

De onderzoekers zijn zich ervan bewust dat de vraagstelling van dit onderzoek naar de werking van de kleur smaragdgroen op de mens als deze kleur toegediend wordt via een kleurenlichtbad om een complexe benadering vraagt.

De verschillende onderdelen van het onderzoek zijn zodanig opgebouwd dat er naar de mening van de onderzoekers een bruikbaar onderzoeksinstrument ontstaan is, dat ook door anderen gehanteerd kan worden.

Benadering vanuit mensbeeld

Door het innemen van bepaalde standpunten van waaruit de mens benaderd kan worden, is er een beperking gehanteerd. De hoofdvraag is onderverdeeld in twee vragen: de eerste vraag heeft betrekking op de drieledige mens en de tweede vraag op de vierledige mens. De keuze voor deze ingang werd mede ingegeven door het bijzondere karakter van de kleur smaragdgroen. De onderzoekers kenden deze kleur vanuit de schildertherapie en vanuit hun eigen ervaring met de kleurenlichtbaden, als een op veel gebieden werkzame kleur. De gekozen ingang bleek toch nog een zeer ruim karakter te hebben.

Een van de consequenties hiervan is de uitgebreidheid van het onderzoeksrapport. Ook het wat algemene karakter van de onderzoeksresultaten heeft met de breedte van de vraagstelling te maken.

Toch menen de onderzoekers dat deze keuze zinvol was. De resultaten van de benadering vanuit de driedigheids- en de vierledigheids benadering ondersteunen elkaar en/of vullen elkaar aan. Vanuit deze toch meer algemene benadering kan gekozen worden voor een meer gespecificeerd onderzoek. Zo zou de werkzaamheid van het smaragdgroen verder toegespitst kunnen worden door de onderzoeksvraag op een bepaald wezensdeel te richten, bijvoorbeeld op het ik, enzovoort.

Kwalitatieve en kwantitatieve benadering

Men kan zich de vraag stellen hoe zinvol het geweest is om de onderzoeksvraag vanuit zowel een kwalitatieve als een kwantitatieve invalshoek te benaderen, een werkwijze die veel tijd kost. De kwalitatieve benadering geeft inzicht in de werking van de kleur op de drie- en vierledigheid van de individuele mens. Deze benadering is gezien het kleine aantal proefpersonen bijzonder bruikbaar gebleken.

Toch geeft ook de kwantitatieve benadering, ondanks het kleine aantal proefpersonen, verrassende uitkomsten. De onderzoekers menen dat de resultaten van de twee benaderingen elkaar goed aanvullen en ondersteunen.

Een interessante vraag waar de onderzoekers niet aan toe gekomen zijn, is of bij een bepaalde kleur een van de in dit onderzoek gekozen ingangen de voorkeur heeft. Zijn er kleuren die beter vanuit de driedigheids- of vanuit de vierledigheid onderzocht kunnen worden? Uitgaande van de ervaring in de schildertherapie verwachten de onderzoekers dat deze vraag positief beantwoord zou worden.

Nabeeld

In het voorliggende onderzoek wordt er op de in Gouda gevonden gegevens betreffende de nabeelden niet verder ingegaan.

Toch werd het thema vanuit de grote belangstelling van de onderzoekers voor dit onderwerp weer opgepakt en wat verder uitgewerkt.

Een antwoord op de vraag of er, vanuit het wel of niet waarnemen van een nabeeld en de kwaliteit ervan, iets gezegd kan worden over veranderingen binnen de drie- en vierledige samenhang van de mens, kon niet voldoende onderbouwd worden. Het onderwerp bleek zodanig omvattend te zijn dat het stof biedt voor een aparte, diepgaande studie.

Er zijn echter enkele gegevens en vermoedens die voor de onderzoekers de moeite waard zijn om te vermelden.

Al tijdens hun eerste ervaringen met het kleurenlichtbad werd er aandacht besteed aan de nabeelden. Het verschijnen ervan in de donkere ruimte maakte diepe indruk. Het werd ervaren als een wezenlijk onderdeel van de werking van de kleur in het badwater. In het geval van het smaragdgroene bad werd het lichtverwante, verkoelende en vormende effect van het groen aangevuld met het vullende, oplossende, verwarmende effect van het magentakleurige nabeeld. Hierdoor ontstond er een gevoel van heelheid, van compleet zijn. Om de werking van het nabeeld tot zijn recht te laten komen, is het wel nodig dat er aandacht besteed wordt aan het verschijnsel en dat er tijd voor genomen wordt.

Door de onderzoekers wordt in de schildertherapie de aandacht van de patiënten geregeld op het nabeeld gevestigd. Opvallend zijn de verwondering en het enthousiasme die hierdoor ontstaan. Het zien van een nabeeld roept ook bij hen een

heelmakende, completerende werking op. Bij de schildertherapie heeft men een beperkt kleurvlak in een lichte ruimte voor zich. Hierdoor beperkt het nabeeld zich ook tot een soort vlek in de ruimte. In het geval van het kleurenlichtbad is men door het nabeeld omgeven. Een bijzondere indruk ontstaat door de donkere ruimte waarin het verschijnt.

In de kunstzinnig therapeutische praktijk van de onderzoekers is opgemerkt dat er bij mensen behalve grote overeenkomsten ook verschillen kunnen optreden in het wel of niet waarnemen van het nabeeld en in de kwaliteit ervan. Er zijn mensen die geen of maar heel even een nabeeld waarnemen. Tijdens een schilderperiode kan in vele gevallen het zien van het nabeeld opgewekt of versterkt worden.

Dit verschijnsel deed zich tijdens de periode waarin de vijf baden gegeven werden bij een aantal van de proefpersonen ook voor.

De volgende gedachte over het nabeeld ontstond bij de onderzoekers:

de lichtverwante kleur smaragdgroen is sterk verbonden met de geestelijke, lichtverwante kant van het menselijk wezen. Het roept als nabeeld magenta met zijn warme oplossende kwaliteit op, een tint die juist vanuit de duisternis optreedt en verwant is met de onbewuste kant van het menselijk wezen. Er ontstaat een verbinding in de zin van een completering van deze twee kleuren. Omdat de nabeeldkleur niet in de buitenwereld waargenomen wordt maar door activiteit van het organisme van de mens ontstaat, kan ervan uitgegaan worden dat het beter of zuiverder zien van het nabeeld met een verbetering van de verbinding van het geestelijke deel met het fysieke deel van de mens samenhangt.

De verbetering van het zien van het nabeeld magenta na het smaragdgroene bad gaat gepaard met positieve veranderingen bij de proefpersonen. Dit zou er dus op kunnen duiden dat het zien van een zuiverder nabeeld een indicatie is voor een betere samenwerking van de bovenpool met de onderpool en van de bovenste met de onderste wezensdelen.

Bruikbaarheid van de verschillende vragenlijsten

Aan het ontwikkelen van de in dit onderzoek gebruikte vragenlijsten is voorafgaand aan het onderzoek zeer veel tijd besteed.

De tijdens het intakegesprek gebruikte vragenlijsten waren gericht op de geaardheid van de proefpersoon. Ze bleken voor de beeldvorming van de arts en de therapeuten een bruikbare aanvullende informatiebron te zijn.

De vragenlijsten die na de baden door de proefpersonen ingevuld werden, gaven veel informatie over de effecten van het bad met smaragdgroen licht op de proefpersonen. Het is mogelijk dat de vragenlijsten nog aangescherpt kunnen worden. Er zijn bijvoorbeeld vragen waar weinig veranderingen ingevuld werden. Het is te overwegen om deze vragen bij een vervolgonderzoek te laten vervallen. Ook zouden nog vragen kunnen worden toegevoegd.

Dit onderzoek beperkt zich tot de kleur smaragdgroen. De gebruikte vragenlijsten die de proefpersoon na de baden invulde, zijn ontwikkeld voor deze kleur. Het is mogelijk dat deze lijsten voor onderzoek naar de werking van andere kleuren aangepast zouden moeten worden.

De ingang van een specifieke kleur

Er is in dit onderzoek gekozen voor maar één kleur: het smaragdgroen.

De onderzoekers gaan ervan uit dat dit rapport aanknopingspunten kan bieden voor onderzoek naar het effect van andere kleuren in het kleurenlichtbad. De gevonden resultaten van dit onderzoek vergemakkelijken mogelijk de keuze voor een meer specifieke ingang voor onderzoek naar verschillende andere kleuren. Wel menen de onderzoekers dat hiervoor therapeutische kennis en ervaring op het gebied van kleur voorwaarde is.

Materialen en methoden

De voorliggende resultaten zijn gebaseerd op hiervoor gekozen en gegeven materialen en methoden (afmeting en installatie van het bad, tint van het groen, verduistering van de ruimte, watertemperatuur, duur van het bad en het aantal baden). De laatste drie - de watertemperatuur een graad lager dan de oraal gemeten lichaamstemperatuur, de badduur van zeven minuten en het aantal van vijf baden - zijn ingegeven door het idee dat de proefpersonen niet te sterk belast zouden worden. Ze zijn aan de voorzichtige kant.

De onderzoekers zijn zich ervan bewust dat de resultaten kunnen veranderen als materialen en/of methoden gevarieerd worden. Het zou bijvoorbeeld heel goed mogelijk kunnen zijn dat de kleur smaragdgroen een sterkere werking heeft als de duur van het bad verlengd wordt of als er bijvoorbeeld meer baden gegeven worden. In de oefenperiode werd enkele keren gewerkt met een langere duur van het bad (meer dan 10 minuten). De werking ervan was zo sterk dat men te wakker en helder werd en 's avonds moeilijk in slaap kon komen. Er was een uitgesproken toename van energie en van een gevoel van stevigheid in voeten en benen. In het voorliggende onderzoek zijn deze punten niet zo sterk naar voren gekomen. Gezien het feit dat er in dit onderzoek nauwelijks negatieve gevolgen van het bad ontstonden, zou men kunnen overwegen om een nog krachtiger effect van het smaragdgroene bad na te streven. Hiervoor zou eraan gedacht kunnen worden om bijvoorbeeld de duur van het bad iets te verlengen.

Er werd soms aan de onderzoekers gevraagd of het voor de proefpersonen (en voor patiënten) niet bedreigend zou zijn om zich in een totaal donkere ruimte te bevinden. De ruimte is maar korte momenten helemaal donker, namelijk voor het inschakelen van het groene licht en na uitschakelen ervan. Van de tien proefpersonen was er maar één persoon die de eerste keer liet weten even aan het donker te moeten wennen.

Verloop van de opgetreden effecten

Het was opvallend dat een aantal proefpersonen na het eerste bad de meeste en de sterkste effecten waarnam. Bij de volgende baden werd het effect na ieder bad afzonderlijk minder dan na het eerste bad, echter in de loop van de serie baden trad in de meeste gevallen een toename of een continueren van de effecten op. De onderzoekers zijn niet specifiek op dit interessante verschijnsel ingegaan.

Algemene reacties van de proefpersonen

Alle proefpersonen vonden het meedoen aan het onderzoek een verrijkende ervaring. De meesten van hen waren ronduit enthousiast en dankbaar voor de nieuwe indrukken en gewaarwordingen die ze opdeden. Er waren geen problemen met het invullen van de vragenlijsten. Ook de door de badtherapeut tijdens de badsessie gestelde vragen werden gemakkelijk beantwoord. Een uitzondering hierop betrof de

vraag: Hoe voelt u zich? Dit was vooral voor de wat meer intellectueel ingestelde mensen een moeilijk te beantwoorden vraag.

De meeste proefpersonen lieten weten dat ze gerekend hadden op de tijdsinvestering die het meedoen aan het onderzoek met zich meebracht. Enkele mensen vonden het wel veel.

Verrassende resultaten

De temperatuur van het badwater

Verrassend voor de onderzoekers was dat vrijwel alle proefpersonen de lage watertemperatuur (een graad lager dan de gemeten lichaamstemperatuur) als prettig warm ervoeren.

De metingen

Voor de onderzoekers zijn de resultaten die te zien zijn als men de uitkomsten van de metingen bekijkt verrassend. Op alle gemeten gebieden treden opmerkelijke positieve veranderingen op. Met een uitzondering: de hemoglobinewaarde van het bloed. Aangenomen wordt dat de periode van vijf weken te kort is om over dit gebied iets zinvol te zeggen.

De onderzoekers zijn het meest verrast door het effect van de toegenomen warmte. Zowel de gemeten lichaamstemperatuur als de warmte-ervaring laten de sterkste veranderingen zien.

Werking van de kleur of van het water

De onderzoekers werd enkele keren de vraag gesteld: Hoe weet je dat de werking van het bad door de kleur in het water ontstaan is en niet door het water alleen veroorzaakt is? Al is dit een zeer interessante vraag, hij is in het kader van dit onderzoek bewust buiten beschouwing gelaten. Om een antwoord op die vraag te krijgen, zou een controlegroep hetzelfde aantal baden onder verder identieke omstandigheden alleen zonder de kleur toegediend moeten krijgen. Voor de omstandigheden waarin dit onderzoek in het Antroposofisch Gezondheidscentrum De Lemniscaat in Leiden plaatsvond, was deze optie niet haalbaar, zowel voor wat betreft de tijdsinzet van de onderzoekers als wat betreft het gebruik van de beschikbare ruimte. De onderzoekers vonden dit bovendien een te grote belasting voor de proefpersonen. Zij gingen hierbij uit van hun eigen ervaring in de voorbereidingsperiode. De baden zonder kleur leidden tot een belastende ervaring. Vooral de warmte was een probleem: een bad zonder kleur met een watertemperatuur die een graad lager was dan de lichaamstemperatuur had een sterk afkoelende werking.

Waarnemingen van effecten

In dit onderzoek zijn er opvallende overeenkomsten betreffende de waargenomen effecten van het bad maar ook veel verschillen tussen de individuele proefpersonen te zien. Er zijn bijvoorbeeld proefpersonen die maar weinig waarnemen van een werking, terwijl de badtherapeut wel veranderingen opmerkt. Dit kan samenhangen met de persoonlijkheid van de proefpersoon en met de mate waarin het zelfwaarnemend

vermogen van iemand ontwikkeld is. Op dit interessante verschil wordt in dit onderzoek niet nader ingegaan.

De waarneming van de kleur

Een vraag die bij de onderzoekers tijdens de oefenperiode ontstond was: hoe wordt de kleur tijdens het bad door de proefpersoon behalve door middel van het zien nog meer waargenomen? Ze vroegen zich af of een blinde ook een werking van de kleur zou ervaren. Een poging om er een idee van te krijgen door met blinddoeken te werken, leverde geen aanknopingspunten op. Maar deze vraag komt telkens op, ook bij anderen.

Wel waren er duidelijke huidwaarnemingen. Een aantal proefpersonen beschreef (prettige) huidtintelingen tijdens en na het bad. Ook de onderzoekers merkten in de proefperiode huidwaarnemingen op, dit zowel in de zin van begrenzing als in de zin van verlevendiging (tinteling).

Geslacht proefpersonen

Aan dit onderzoek deden tien proefpersonen mee, vier mannelijke en zes vrouwelijke. De onderzoekers gingen ervan uit dat dit een te gering aantal proefpersonen is om een relevant verschil tussen de werking op mannelijke en vrouwelijke proefpersonen te constateren. Toch kwam er een verrassend verschil te voorschijn. Nader onderzoek zou moeten uitwijzen of deze verschillen bij grotere aantallen proefpersonen bevestigd wordt.

Leeftijd proefpersonen

De leeftijd van de proefpersonen varieerde tussen net boven de 20 jaar en iets boven de 70 jaar. De onderzoekers hebben hier nauwelijks rekening mee gehouden. Ze hebben wel het idee dat de leeftijdsfase waarin iemand zich bevindt wel degelijk invloed heeft op de werking van een kleur en de beoordeling ervan bij de betreffende persoon.

Gezondheidstoestand proefpersonen

De gezondheidstoestand van de proefpersonen in dit onderzoek laat grote verschillen zien. Bij een gezond iemand kan een evenwichtstoestand tussen de drie- en vierledige samenhang verwacht worden. Uitgaande van die gedachte zou de harmoniserende en de samenhangbevorderende werking van het smaragdgroen in dat geval minder opvallend kunnen zijn. Aan de andere kant zijn er bij een gezond iemand minder belemmerende factoren voor een werking aanwezig. Op deze gedachten is in dit onderzoek niet nader ingegaan.

Medicijngebruik

In het Goudse onderzoek werd ingegaan op het medicijngebruik van de onderzochte patiënten. Door de proefpersonen die meededen aan het voorliggende onderzoek werden verschillende medicijnen gebruikt, vooral in de groep mannelijke proefpersonen was dit het geval. Toch hebben de onderzoekers er in dit onderzoek geen rekening mee gehouden gezien het geringe aantal proefpersonen.

Pijn en zich minder goed voelen

Een vrij opvallend gegeven is het feit dat een aantal proefpersonen een toename van pijn in de vragenlijsten invulde. Dit fenomeen trad tijdens de oefenbaden soms ook bij de onderzoekers op. Een verklaring hiervoor is mogelijkkerwijs dat bij een verbeterende verbinding tussen de onderste en de bovenste wezensdelen de in de onderste wezensdelen aanwezige zwakke plekken beter waargenomen worden.

In de toevoegingen aan de vragenlijst wordt ook herhaaldelijk gezegd dat men zich op een bepaalde dag na het bad - meestal de eerste - minder goed voelt. Ook dit zou in de bovengenoemde richting kunnen wijzen.

De tien proefpersonen die aan dit onderzoek meededen hebben het bad met smaragdgroen licht goed verdragen. Bij enkele patiënten en bij de badtherapeuten (als ze lang in het smaragdgroene water keken) traden soms hartkloppingen op.

Suggesties voor vervolgonderzoek

Hier volgen een aantal onderwerpen die om nader onderzoek vragen.

- De metingen van lichaamstemperatuur, polsfrequentie, bloeddruk, bloedsuiker- en hemoglobinewaarde zouden uitgebreid kunnen worden met een meting naar de verhouding van pols- en ademhaling.
- Veranderen van de in dit onderzoek gehanteerde constanten: de afmeting en inrichting van het bad, de tint van de kleur, de verduistering van de badruimte, de temperatuur van het badwater, de duur van het bad, het aantal baden.
- Vergelijken met ervaringen van meer therapeuten die gewerkt hebben met smaragdgroen in het bad.
- Vergelijken met de werking van de kleur via de schildertherapie met die van het bad.
- Werken met blinden.
- Onderzoek met grotere groepen proefpersonen met baden met smaragdgroen licht.
- Onderzoek naar het toedienen van dit bad op bepaalde tijden van de dag en van het jaar.
- Werken met baden met smaragdgroen licht met mensen met bepaalde klachten en ziekten, zoals slapeloosheid, vermoeidheid, depressie, anorexia nervosa, kanker enz.
- Werken met baden met smaragdgroen licht in combinatie met andere kleuren, in eerste instantie met magenta.
- Werken met andere kleuren.
- Vergelijken met baden zonder kleur en baden met kleur.
- Onderzoek naar de werking van kleurenlichtbaden vanuit andere standpunten dan de drie- en vierledigheid, bijvoorbeeld de zevenledigheid.
- Verder onderzoek naar effecten op de zintuigen.
- Onderzoek met een aangepaste vragenlijst.

Therapeutische gezichtspunten

De door middel van dit onderzoek gevonden eerste resultaten van de werking van baden met de kleur smaragdgroen gekleurd licht op de mens zijn onder meer bedoeld om de therapeutische toepassing ervan te ondersteunen. In de therapeutische praktijk leiden waarneming, ervaring en kennis van de therapeut tot bij de patiënt passende behandelingen. In die zin is het vanzelfsprekend dat de gevonden resultaten uit dit onderzoek niet te gebruiken zijn als gegevens voor een vaststaande behandelwijze maar dat ze voor de betreffende patiënt gevarieerd moeten worden.

In de oefenperiode die voorafging aan dit onderzoek zijn verschillen in de werking van het smaragdgroene bad ondervonden die samenhangen met de duur van de baden en het aantal baden.

- Het voor dit onderzoek gekozen aantal baden zal in de therapeutische situatie aangepast worden aan de behoefte van de patiënt.
- Het grotere bad dat in Gouda beschikbaar is, geeft bijvoorbeeld de mogelijkheid tot een ruimere waarneming en ervaring van de kleur in het water dan het voor dit onderzoek beschikbare kleinere bad.
- In de therapeutische situatie kan de tint van de betreffende kleur voor de individuele patiënt aangepast worden.
- De duur van het bad zal in de meeste gevallen in de therapeutische situatie anders zijn dan in dit onderzoek.
- In de oefenperiode bleek dat door een meer of minder verduisterde ruimte de werking van het bad voor de patiënt gedoseerd kan worden (zie De verduistering van de badkamer in 1.7 Materiaal en methodes).
- Ook de duur van het bad bleek belangrijk te zijn voor de werking van de kleur.
- Dit geldt ook voor de temperatuur van het badwater.
- Uit eigen ervaring en ervaring opgedaan met patiënten blijkt dat de temperatuur van het water een belangrijke rol speelt bij de werking van dit bad. De ervaring van de temperatuur is bij de verschillende mensen zeer divers en kan in de therapie aangepast en gedoseerd worden.
- De waarnemingen tijdens de oefenperiode leidde tot het inzicht dat voor de therapie de duur van het bad een belangrijke rol speelt.
- Met de veranderingen van de in dit onderzoek gehanteerde constanten kan in verloop van een therapeutische badperiode zelf verschillend worden omgegaan. Dit maakt een verfijnde dosering mogelijk. Er kan met een lage dosering begonnen worden die zo nodig en mogelijk in de loop van de badperiode opgevoerd wordt.

6 Nawoord

De onderzoekers zijn blij de resultaten van dit onderzoek te kunnen presenteren. Er is twee jaar hard aan gewerkt en het is geheel verricht in eigen tijd, dat wil zeggen naast ieders vaste werkzaamheden.

Terugblikkend op deze periode valt de onderzoekers op hoeveel het werken aan het onderzoek heeft opgeleverd. Hierbij gaat het niet alleen om de bemoedigende resultaten maar vooral ook om de verrijking die de onderzoekers zelf ervoeren. Het verrichten van onderzoek hoort niet in eerste instantie bij een therapeutische insteek. Wel is het wenselijk en vaak noodzakelijk om therapieën en hun effecten te onderbouwen. In die zin hebben de onderzoekers veel geleerd. De ervaring is dat het begrip voor eigen therapeutische toepassingen verruimd en verdiept wordt. Hieruit vloeit een vergroting van het enthousiasme voor het eigen vakgebied voort. In die zin wordt de hoop uitgesproken dat meer collega's zich met het onderzoeken en onderbouwen van therapeutische toepassingen bezig gaan houden. Als dat gebeurt, worden ook voor de artsen de indicaties voor bepaalde therapeutische gebieden duidelijker.

7 Literatuur

1. Altmeier, M. *Metallfarblichttherapie. Zur Forschung und Entwicklung einer neuen Therapie auf anthroposophischer Grundlage*. Verlag Mayer, Stuttgart. (zie p. 18 e.v. over kleurenlichtbad).
2. Baars, E.W. & Bie, G.H. van der (2008). *Praktijkonderzoek in de antroposofische gezondheidszorg*. Hogeschool Leiden
3. Joyce Bakker, Marieke van Doodewaard, Louise Kortenhoeven, Suzanne Sandee, Aafke Schreuder (1999). *Smaragdgroen, als kleur van het midden. Een hulp bij eczeem?* Afstudeerproject Kunstzinnige Therapie, Hogeschool Leiden.
4. Collot d'Herbois, L. (1982). *Licht, kleur en duisternis*. Stichting Magenta, Driebergen.
5. Collot d'Herbois, L. (1985). *Kleuren in de atmosfeer*. Stichting Magenta, Driebergen.
6. Collot d'Herbois, L. (1993). *Licht, Finsternis und Farbe in der Matltherapie*. Verlag am Goetheanum, Dornach.
7. Goethe, J.W. 1748-1832. *Kleurenleer*. Vertaling door Bob Siepman van den Berg (1991). Vrij Geestesleven, Zeist.
8. In 't Veld, M. (2006). *Kleur als pad naar de moederlijke duisternis*. Liane Collot d'Herbois 1907-1999. In: M. In 't Veld (red.). *Kiemen voor een spirituele cultuur. Biografische schetsen van twaalf antroposofen in de 20^e eeuw*. Kamerling, Zutphen.
9. Maissan, G. & Tobias, D. (2005). *Onderzoek naar de werking van badtherapie met gekleurd licht*. *Tijdschrift voor antroposofische geneeskunst*, 10, 35, 5-7.
10. Schwenk, Th. (1984). *Das sensible Chaos*. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart.
11. Selg, P. (2008). *Liane Collot d'Herbois und Ita Wegman*. Natura Verlag im Verlag am Goetheanum, Dornach.
12. Steiner, R. (2001). *De onzichtbare mens. Het pathologische dat ten grondslag ligt aan de therapie*. Voordacht van 11 februari 1923. Pentagon, Amsterdam.
13. Steiner, R. (19..). *Wetenschap van de geheimen der ziel*. Vrij Geestesleven, Zeist.

14. Steiner, R. (19..). *Theosofie*. Vrij Geestesleven, Zeist.
15. Steiner, R. (1991). *Algemene menskunde*. Vrij Geestesleven, Zeist
16. Steiner, R. & Wegman, I. (1991). *Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst*. Rudolf Steiner Verlag, Dornach.
17. Steiner, R. (1999). *Het wezen van de kleuren*. Vrij Geestesleven, Zeist.
18. Steiner, R. (1987). *Lachen en huilen*. Pentagon, Amsterdam.
19. Verhoog, A. (2006). *Fenomenologie en kunstzinnige therapie*. Nearchus C.V., Assen.

8 Bijlagen

1e vragenlijst – schriftelijk – bij intake

Naam proefpersoon:

Datum waarop u deze vragenlijst invult:

Bij onderstaande vragen is het de bedoeling dat u een kruisje plaatst op de lijn tussen 0 en +. Lees iedere vraag rustig door en plaats dan, zonder lang nadenken, het kruisje. Er zijn geen foute of juiste antwoorden. Het gaat er om dat u kiest wat het beste bij u past. Wanneer u over een bepaalde vraag niets te zeggen heeft, vult u niets in.

Een voorbeeld:

Bent u snel uit uw humeur? Wanneer dat maar heel af en toe het geval is, plaatst u het kruisje dicht bij de 0.

0 _____ +

1. Bent u een denker?

0 _____ +

2. Bent u alert?

0 _____ +

3. Piekert u snel?

0 _____ +

4. Wilt u de dingen graag op een rijtje hebben?

0 _____ +

5. Bent u kouwelijk?

0 _____ +

6. Bent u vaak moe en uitgeput?

0 _____ +

7. Bent u snel gespannen?

0 _____ +

8. Bent u een gevoelsmens?

0 _____ +

9. Bent u een dromer?
0 _____ +
10. Bent u gauw geraakt?
0 _____ +
11. Bent u snel enthousiast?
0 _____ +
12. Bent u snel verdrietig?
0 _____ +
13. Bent u snel blij?
0 _____ +
14. Kunt u zich met dingen verbinden?
0 _____ +
15. Kunt u dingen loslaten?
0 _____ +
16. Is er in uw leven een goed ritme tussen activiteit en rust?
0 _____ +
17. Bent u graag actief?
0 _____ +
18. Sport u graag?
0 _____ +
19. Heeft u het meestal warm?
0 _____ +
20. Bent u een goede eter?
0 _____ +
21. Bent u vaak slaperig?
0 _____ +

22. Slaapt u goed in?

0 _____ +

23. Slaapt u goed door?

0 _____ +

24. Bent u een ochtendmens?

0 _____ +

25. Bent u een avondmens?

0 _____ +

26. Heeft u voldoende energie?

- 's ochtends 0 _____ +

- 's middags 0 _____ +

- 's avonds 0 _____ +

27. Bent u vaak ziek?

0 _____ +

28. Hoe is uw geheugen?

0 _____ +

29. Heeft u veel interesses?

0 _____ +

30. Is er veel afwisseling, kleurrijkheid in uw leven?

0 _____ +

31. Bent u bevlogen, enthousiast?

0 _____ +

32. Heeft u vaak pijn?

0 _____ +

33. Heeft u het gevoel die dingen in uw leven te doen die bij u passen?

0 _____ +

34. Voelt u een zich vrij en zelfstandig mens?

- in het denken 0 _____ +

- in het voelen 0 _____ +

- in het handelen 0 _____ +

2e vragenlijst – schriftelijk – op de dag van het eerste bad in te vullen

Welke veranderingen merkt u op na het kleurenlichtbad?

Naam:

Datum en tijdstip van het bad:

1. Helderder denken Minder helder denken
_____ 0 _____

2. Geconcentreerder denken Minder geconcentreerd denken
_____ 0 _____

3. Gevoeliger zintuigen Minder gevoelig zintuigen
Zien _____ 0 _____
horen _____ 0 _____
ruiken _____ 0 _____
huid _____ 0 _____

4. Minder rust in het hoofd Meer rust in het hoofd
_____ 0 _____

5. Meer emotioneel Minder emotioneel
_____ 0 _____

6. Beter verbinden Minder goed verbinden met dingen
verbinden met dingen _____ 0 _____

7. Beter loslaten Minder goed loslaten van dingen
van dingen _____ 0 _____

8. Dromeriger _____ 0 _____ Minder dromerig
9. Beter ritme tussen activiteit en rust _____ 0 _____ Minder goed ritme tussen activiteit en rust
10. Meer zin om iets te doen _____ 0 _____ Minder zin om iets te doen
11. Actiever _____ 0 _____ Minder actief
12. Meer doorwarmd _____ 0 _____ Kouder
13. Betere spijsvertering _____ 0 _____ Minder goede spijsvertering
14. Meer innerlijke zekerheid _____ 0 _____ Minder innerlijke zekerheid
15. Meer interesse voor uw omgeving _____ 0 _____ Minder interesse voor uw omgeving
16. Verminderde gespannenheid _____ 0 _____ Toename van gespannenheid

17. Verminderde pijn _____ 0 _____ Toegenomen pijn
-
18. Toename uitscheiding _____ 0 _____ Afname uitscheiding
(bijv. urine, transpiratie)
-
19. Meer energie _____ 0 _____ Minder energie
-
20. Verbetering van uw geheugen _____ 0 _____ Verslechtering van uw geheugen
-
21. Beter het lichaam als instrument kunnen gebruiken _____ 0 _____ Minder het lichaam als instrument kunnen gebruiken
-
22. Meer stevigheid in voeten/benen _____ 0 _____ Minder stevigheid in voeten/benen
-
23. Hieronder kunt u schrijven wat u verder nog kwijt wilt over veranderingen die u heeft opgemerkt en die in bovenstaande vragen niet aan de orde komen.

3e vragenlijst – schriftelijk – op de dag na ieder bad in te vullen

Welke veranderingen merkt u op na het kleurenlichtbad?

Naam:

Datum en tijdstip van het bad:

- | | | | |
|----|------------------------------|---|-----------------------------------|
| 1. | Slaperiger | | Wakkerder |
| | _____ | 0 | _____ |
| 2. | Makkelijker
Wakker worden | | Minder makkelijk
wakker worden |
| | _____ | 0 | _____ |
| 3. | Helderder
denken | | Minder helder
denken |
| | _____ | 0 | _____ |
| 4. | Geconcentreerder
denken | | Minder geconcentreerd
denken |
| | _____ | 0 | _____ |
| 5. | Gevoeliger
zintuigen | | Minder gevoelig
zintuigen |
| | Zien _____ | 0 | _____ |
| | horen _____ | 0 | _____ |
| | ruiken _____ | 0 | _____ |
| | huid _____ | 0 | _____ |
| 6. | Minder rust in het hoofd | | Meer rust in het hoofd |
| | _____ | 0 | _____ |
| 7. | Meer emotioneel | | Minder emotioneel |
| | _____ | 0 | _____ |

8. Beter verbinden
verbinden met dingen
- _____ 0 _____ Minder goed
verbinden met dingen
9. Beter loslaten
van dingen
- _____ 0 _____ Minder goed
loslaten van dingen
10. Dromeriger
- _____ 0 _____ Minder dromerig
11. Beter ritme tussen
activiteit en rust
- _____ 0 _____ Minder goed ritme
tussen activiteit en rust
12. Meer zin om
iets te doen
- _____ 0 _____ Minder zin om
iets te doen
13. Actiever
- _____ 0 _____ Minder actief
14. Meer doorwarmd
- _____ 0 _____ Kouder
15. Betere
spijsvertering
- _____ 0 _____ Minder goede
spijsvertering
16. Slaapt u
beter in
- _____ 0 _____ Slaapt u minder
goed in

- | | |
|---|--|
| 17. Slaapt u
beter door | Slaapt u minder
goed door |
| _____ | _____ |
| 0 | |
| | |
| 18. Meer innerlijke
zekerheid | Minder innerlijke
zekerheid |
| _____ | _____ |
| 0 | |
| | |
| 19. Meer interesse
voor uw omgeving | Minder interesse
voor uw omgeving |
| _____ | _____ |
| 0 | |
| | |
| 20. Verminderde
gespannenheid | Toename van
gespannenheid |
| _____ | _____ |
| 0 | |
| | |
| 21. Verminderde pijn | Toegenomen pijn |
| _____ | _____ |
| 0 | |
| | |
| 22. Toename uitscheiding
(bijv. urine, transpiratie) | Afname
uitscheiding |
| _____ | _____ |
| 0 | |
| | |
| 23. Meer energie | Minder energie |
| _____ | _____ |
| 0 | |
| | |
| 24. Verbetering van
uw geheugen | Verslechtering van
uw geheugen |
| _____ | _____ |
| 0 | |
| | |
| 25. Beter het lichaam als
instrument kunnen
gebruiken | Minder het lichaam als
instrument kunnen
gebruiken |
| _____ | _____ |
| 0 | |

26. Meer stevigheid in
voeten/benen

Minder stevigheid in
voeten/benen

_____ 0 _____

27. Hieronder kunt u schrijven wat u verder nog kwijt wilt over veranderingen die u heeft opgemerkt en die in bovenstaande vragen niet aan de orde komen.

Toestemmingsverklaring

betreffende deelname aan het onderzoek naar de werking van gekleurd licht via water, toegediend in een bad.

Ondergetekende,

Naam:

Adres:

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

wenst deel te nemen aan bovengenoemd onderzoek.

- 1 Ik ben door de informatiebrief en de mondelinge informatie die me is gegeven tijdens het intakegesprek, voldoende geïnformeerd over de aard van het onderzoek. Vragen over het onderzoek zijn naar tevredenheid beantwoord. Ik heb voldoende tijd gehad om over deelname aan het onderzoek na te denken.
- 2 Ik ben op de hoogte van het feit dat, voorafgaand aan het onderzoek, er een medische check up plaats vindt door dr. De Ruiter. Voorafgaand aan en na afloop van het onderzoek wordt een hemoglobine- en bloedsuikermeting door middel van een vingerprik gedaan.
Voor deze meting geef ik toestemming: ☐ ja ☐ nee
- 3 Ik neem vrijwillig deel aan dit onderzoek.
- 4 Alle documentatie met betrekking tot het onderzoek en in het bijzonder mijn persoonlijke gegevens zullen strikt vertrouwelijk blijven. Alleen de onderzoekers kennen mijn identiteit.
- 5 Ik geef toestemming aan de onderzoekers om de door mijn medewerking verkregen gegevens zonder vermelding van mijn naam of andere persoonlijke gegevens onder code te verzamelen, te verwerken en in de toekomst te publiceren, voor vervolgonderzoek te bewaren en daar eventueel voor te gebruiken.

- 6 Ik ben vrij om op ieder gewenst tijdstip en eventueel zonder opgave van reden met deelname aan het onderzoek te stoppen.
- 7 Ik ben op de hoogte gebracht van het feit dat als ik problemen of vragen heb, ik via de assistente van De Lemniscaat contact kan opnemen met de onderzoekers.
Telefoonnummer: 071-5125096

Datum:

Handtekening proefpersoon:

Handtekening onderzoekers: