

## **Zonnestaren voor een gezonder leven**

Door: Paul van Son  
Datum: 23 januari 2011  
Studie: HBO Journalistiek aan Fontys Hogeschool Tilburg  
Jaar: 2  
Opdracht-omschrijving: Interview voor interne krant voor onze studenten

Ron van Dijen uit Sprang-Capelle is een 'sungazer'. Sungazing, of zonnestaren, is een eeuwenoude techniek die onder andere de Maya's en de Egyptenaren al gebruikten. Volgens Van Dijen heeft de techniek een genezend effect op het lichaam.

Sinds 2008 is hij bezig met de alternatieve geneeswijze. 'Normale' artsen konden hem niet helpen met zijn reuma, chronische pijnen en depressiviteit. Tien jaar lang dook hij in oude literatuur over de capaciteiten van de zon en ontdekte dat dit hem kon helpen bij zijn problemen.

### **Hoe werkt sungazing precies?**

"Sungazing is een techniek waarbij je direct in de zon kijkt. Als je bewust langdurig in de zon kijkt, word je je bewust van de weerstand in het lichaam, die bezorgt je pijn. Deze pijn lost dan vanzelf op. Het lijkt erop alsof je gedotterd wordt. Daarbij worden verstopte bloedvaten weer wijder gemaakt, daar is het gevoel het beste mee te vergelijken. Sungazen kun je overal doen: in je tuin, op je balkon, in een weiland enzovoort."

### **Hoe heeft sungazing u geholpen bij uw klachten?**

Toen 'normale' artsen mij niet meer konden helpen, ben ik naar een homeopaat gegaan. Ik heb er toen bewust voor gekozen om voor natuurlijke medicatie te gaan. Dit wil zeggen geen chemische medicatie zoals antidepressiva. Toen ik met de therapie begon, merkte ik binnen een paar weken dat het werkte."

"Het eerste waar je het aan kan merken, is dat je het bevroren gevoel van koude handen of voeten hebt. Dit trekt dan weg tijdens het sungazen. Dat zijn de eerste dingen waar je het aan merkt. Inmiddels ben ik drie jaar bezig en is de pijn veel draaglijker."

### **Is het niet mogelijk dat dit een psychologische oorzaak heeft, een soort placebo-effect?**

"Absoluut uitgesloten, ik voel de veranderingen in mijn lichaam."

### **Denkt u niet dat de wetenschap het zo zal noemen?**

"Bij de wetenschap is het: Meten is weten. Maar dit is (nog) niet te meten. De wetenschap zal de mogelijkheden van het licht nooit inhalen, denk ik. Mijn homeopaat heeft zeer geavanceerde apparatuur met heel gevoelige software die de veranderingen in mijn lichaam registreert. Hieruit maak ik op dat zonnestaren effect heeft op mijn lichaam."

### **Is naar de zon kijken niet gevaarlijk voor je ogen?**

"Dat klopt, in mijn boek 'Sungazing' beschrijf ik ook dat je met veel dingen rekening moet houden om dit verantwoord te kunnen doen. Een belangrijk onderdeel daarvan is dat je alleen het eerste uur na zonsopkomst en het laatste uur voor zonsondergang mag zonnestaren. Op die momenten is de UV-straling van de zon een stuk lager, waardoor het niet zo schadelijk is."

**Wat doet u als de zon niet schijnt?**

“Dan gaat het helaas niet door, maar dat is niet fataal voor de therapie. Vergelijk het met een batterij, die wordt ook opgeladen en loopt langzaam leeg. Zo is het met sungazing ook een beetje, je bent niet meteen terug bij af als je één sessie mist.”

**Zijn er meer mensen die aan sungazing doen?**

“Wereldwijd gebruiken ongeveer 50.000 mensen deze techniek. In Nederland zijn dat er enkele honderden. Doordat je in Nederland relatief weinig zon hebt, is dit niet de ideale plek op aarde. Als je bijvoorbeeld op de evenaar zou wonen en elke dag zon zou hebben, kun je de therapie perfect uitvoeren. Ik geloof er in dat je dan na tien jaar letterlijk en figuurlijk verlicht kan zijn. Geen verlangens, ego en afhankelijkheid meer. Dat is het ideaalbeeld.”

**Overweegt u om daar te gaan wonen?**

“Ik denk daar wel eens over na. Maar mijn doel is om sungazing hier in Nederland bekendheid te geven. Ik wil mensen bewust maken van de mogelijkheden van zonnestaren, het kan veel mensen helpen om pijn en ziektes te verlichten.”