

Sungazing, eeuwenoude therapie voor gezonder leven

Een ervaringsdeskundige, een mens met een missie, zo introduceerde Ron van Dijen zichzelf. Daarom sta ik hier vanmiddag. Ik wil mijn ervaringen met zonnestaren graag delen omdat het mij tot verlichting en genezing heeft geholpen van mijn reumatische pijnen en depressiviteit waaraan ik jarenlang leed. Zo begon Ron zijn presentatie, op 8 juni in de Eekschuur in Warnsveld.

Verlichting en genezing van chronische pijn... Dat is nogal wat en dat door het goedkoopste, meest natuurlijke en voor iedereen altijd voorhanden zijnde medicijn....De Zon! Misschien lag het dus aan die prachtige zonovergoten zomerdag dat er weinig belangstellenden waren om te luisteren naar zijn verhaal over de oeroude lichttherapie voor vele fysieke en psychische aandoeningen. Bij degenen die er wel waren, bracht deze heel andere benadering van behandelen en genezen nogal verschillende reacties teweeg. Interesse en verbazing; emoties doordat sommigen zich herkenden in dat deel van zijn verhaal waarin hij zich onbegrepen voelde door de reguliere gezondheidszorg; ongeloof was er ook en een schouderophalend: "Wat moet ik met dit verhaal."

Vanuit een zwart gat naar genezing

Al op jonge leeftijd kampte Ron met chronische pijnen veroorzaakt door reumatische aandoeningen als artrose en osteoporose. Een veeleisende internationale baan als bedrijfskundige bracht veel stress. Het eiste op een bepaald moment zijn tol en Ron kwam in een burn-out en depressie terecht. Zijn diepe wens en vechtlust om uit dat zwarte gat te komen en weer gezond te zijn, deden hem op zoek gaan naar methoden en geneeswijzen om dit te bereiken. Zowel in de reguliere als in de alternatieve gezondheidszorg heeft Ron vele trajecten afgelegd. Medicatie wilde hij niet, tenzij in een levensbedreigende situatie. Hij zocht een meer natuurlijke weg voor zijn genezing; begon zich te interesseren voor licht en de werking ervan op het menselijk lichaam. Dit bracht hem uiteindelijk op de voor hem heilzaam gebleken weg van het zonnestaren. Een homeopaat begeleidde en controleerde zijn gezondheid hierin.

Licht, wetenschappelijk gezien

Voordat Ron ons de techniek van het zonnestaren ging uitleggen, vertelde hij eerst over het licht zelf. Hoe belangrijk lichttherapieën en de zon door alle eeuwen heen al waren voor oude culturen als die van de Azteken, de Grieken en natuurvolkeren. Niets nieuws onder de zon dus, zou je zeggen. Wat het heden ten dage met ons doet, weten we allemaal. Zonlicht, buitenlucht, aanmaak van vitamine D, zomer, we worden er blij van en voelen ons zoveel beter dan in de



winter. Licht bestaat uit heel kleine deeltjes, zogenaamde fotonen. De natuurlijke bron van fotonen is de zon. Alle levende cellen bevatten licht; planten, dieren en ook wij, mensen, dat zijn de zogenaamde *biofotonen*. Zonder zon zou er geen leven op aarde mogelijk zijn. Maar stress, ongezond eten en dergelijke verstoren de opname van licht en ziekten liggen op de loer. Door indirect zonlicht toe te laten via de huid en direct via de ogen worden de verstopte zenuwbanen als het ware gedotterd; kan energie weer vrij stromen om cellen te vernieuwen, waardoor het lichaam weer kan genezen. Het is dus, volgens Ron, volkomen logisch, zonlicht te gebruiken als medicijn voor fysieke en psychische kwalen en als preventie voor een snelle veroudering. Kortom, om je weer gezond te voelen.

De techniek van sungazing

Zomaar in de zon staren is niet de bedoeling. Het is zelfs gevaarlijk voor de ogen, dat weet ieder kind al. Zonnestaren is wel degelijk gebonden aan tijden en UV-waarden en aan een langzame opbouw van tijd als gewenning van de ogen. Motivatie en discipline het vol te houden zijn een eerste stap. De tijd om in de zon te staren luistert nauw. Het is het veiligst in de tijd een uur na zonsopgang of een uur voor zonsondergang. De UV-waarden mogen niet hoger zijn dan 2. Met 10 seconden per dag bouw je de tijd op tot een maximum van 44 minuten. Aan te bevelen is gebruik te maken van een UV-meter, weerstation of internet te raadplegen voor de exacte waarden of tijden. Ondersteunende activiteiten zijn ook belangrijk. Neem elke dag tijd voor sunbathing of zonnebaden. Dat wil zeggen: niet lekker bruin bakken, maar bij UV-waarden 2 tot 5 een half-uurtje buiten zijn, liefst in de zon. *Barefoot walking* of op blote voeten lopen, een paar uur, goed voor stimulatie van de lichaamsprocessen. Dan is er nog het drinken van zonnewater, water dat minimaal vier uur in de zon heeft gestaan. Dit reinigt het lichaam.

Nog meer over de spreker

Behalve verlichting en genezing van zijn kwalen, ontwikkelde Ron door het zonnestaren ook een heel andere levensstijl met meer rust, minder gehechtheid aan materiële zaken, een gezonder eetpatroon en spirituele verdieping. Ter illustratie liet hij een filmpje zien waarin hij Harm Edens, bekend tv-presentator en tekstschrijver, liet kennismaken met *sungazing*. Dit filmpje werd uitgezonden door omroep Gelderland en is nog te zien op YouTube. Ron van Dijen heeft natuurlijk een website: www.sungazing.eu. Hij geeft hij lezingen voor reumapatiëntenverenigingen, is coach voor groepen en persoonlijk begeleider bij sungaze sessies en is auteur van het boek *Sungazing, zonnestaren, een eeuwenoude, natuurlijke techniek voor een gezonder en gelukkiger leven*. Dit boek en een UV-horloge met UV-sensor waren onder andere te zien en te koop na afloop van deze bijzondere presentatie.

Marijke E. Zuidwijk