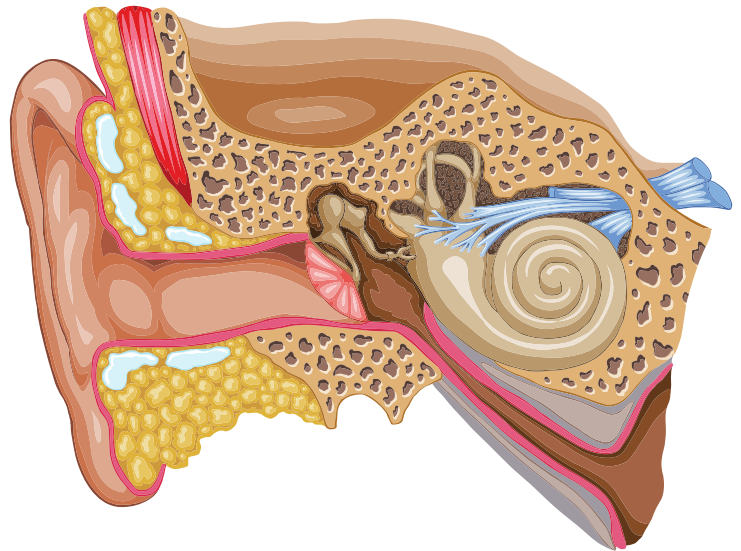


*Het oor: een orgaantje van levensbelang*

# Luisteren is leven

## De Tomatis-methode

Alles in het leven is trilling. Zonder trillingen / frequenties (= het aantal trillingen/sec.) kan geen leven bestaan. Dat geldt voor ons lichaam (cellen, hersengolven), de relatie met onze omgeving (zintuigen) en de kosmos. Trillingen en frequenties hebben als belangrijkste doel: communicatie. Zonder (juiste) communicatie: onjuiste informatie en ontregeling.



**B**ioresonantie-therapie, licht/kleuren-therapie, homeopathie, muziektherapie en sensorische integratietherapie worden veelvuldig toegepast ter correctie van de verkeerde en dus ziekmakende informatieverwerking en communicatie. Een bijzonder effectieve vorm van muziektherapie is de Auditieve Stimulatietherapie volgens Dr. Tomatis: de Tomatis-methode, ook wel luistertherapie genoemd.

De Tomatis-methode is een auditief trainingsprogramma en is het resultaat van meer dan 50 jaar wetenschappelijk onderzoek door Dr. Alfred Tomatis (1920-2001), een Franse KNO-arts die sinds 1950 de rest van zijn leven gewijd heeft aan deze methode.

Het doel van deze auditieve training is de individuele communicatiemogelijkheden van kinderen en volwassenen te verbeteren of te herstellen.

### Het oor en evenwicht

Het oor, of liever gezegd het gehoororgaan, bestaat eigenlijk uit 2 gekoppelde systemen: het evenwichtsdeel (vestibulum) en het gehoordeel (cochlea of slakkenhuis). Deze 2 systemen zijn door meer zenuwbanen met het gehele zenuwstelsel verbonden dan welk orgaan of zintuig

dan ook. Dat betekent dat de invloed van dit kleine orgaantje op ons totale functioneren dus enorm is, zowel op lichamelijk, psychisch als spiritueel niveau.

Het gehoororgaan is zó belangrijk dat het zich bevindt in het hardste bot in ons lichaam: het rotsbeen. Het is tevens het orgaan dat tijdens onze ontwikkeling in de baarmoeder al op een leeftijd van 4,5 maand volledig uitontwikkeld en functioneel is. De foetus hoort al in de baarmoeder! Het oor slaapt nooit; we horen altijd, bewust of onbewust.

Het oor heeft drie functies: evenwicht, horen en nog een zeer belangrijke derde functie, namelijk het opladen van onze hersenen met energie: het oor is ook een dynamo! Zintuiglijke informatie bereikt onze hersenen in de vorm van elektrische signalen en 80% van de hersenenergie wordt door ons oor geleverd.

De twee delen van ons gehoororgaan hebben verschillende functies.

Het evenwichtsorgaan, dat vooral door lage tonen en trillingen wordt aangestuurd, houdt ons niet alleen in 'evenwicht' maar stuurt ook onze lichaamshouding, lichaamsbeeld, grove en

fijne motoriek en ons gevoel voor tijd, ruimte en ritme.

Het hoorgedeelte bestaat uit het middenoor dat door middel van 3 gehoorbeentjes is verbonden met het binnenoor: het slakkenhuis. Dit slakkenhuis is gevuld met vloeistof (de endolymfe) en hierin bevinden zich trilhaarcellen. De vloeistof en de trilhaarcellen gaan bewegen als we geluid horen. Hierdoor wordt mechanische energie omgezet in elektrische impulsen.

In het gedeelte van het slakkenhuis waar de lage tonen worden waargenomen bevinden zich tien- tot honderdtallen trilhaarcellen, maar in het gedeelte van de hoge tonen vinden we tienduizenden (!) trilhaarcellen. Vandaar dat we door hoge tonen veel meer 'hersenenenergie' krijgen dan door lage tonen.

De levensprocessen die met de hersenen en de psyche te maken hebben, worden vooral door hoge tonen gestimuleerd (met name de muziek van Mozart). De lage tonen stimuleren vooral onze lichamelijke energie en motoriek (house-party's).

Tomatis ontdekte ook dat frequenties die je met je oren niet kunt waarnemen, je ook niet meer in je stem hebt. Daardoor verandert onze stem ook als we ouder worden (verlies van hoge tonen) en zingen we vals als we onszelf niet goed 'horen'.

## Het gehoororgaan is zó belangrijk dat het zich bevindt in het hardste bot dat we in ons lichaam hebben: het rotsbeen.

### Horen en Luisteren

Tomatis maakt een duidelijk verschil tussen horen en luisteren.

Horen is een passief, fysiologisch proces dat samenhangt met de gevoeligheid van ons gehoororgaan voor het ontvangen van klanken: je hoort iets wel of je hoort iets niet.

Luisteren is daarentegen geen passief maar een actief proces; het betekent dat je niet alleen iets hoort, maar ook de wil en het vermogen hebt



om de boodschap te begrijpen en deze actief te verwerken.

Bij mensen die bepaalde frequenties niet (meer) horen, blijkt het oor in de meeste gevallen nog volledig in orde te zijn. De geluiden komen wel binnen, maar worden niet juist verwerkt. Dat betekent dat je prima oren kunt hebben en alles 'hoort', maar een slechte luisteraar kunt zijn. Volgens Tomatis: 'Niemand is dover dan hij die niet luistert'.

Tomatis heeft wetenschappelijk de relatie aangetoond tussen horen, spreken en de psyche. Daarom heet deze methode ook wel: Audio(horen)-Psycho(psyche)-Fonologie (stem). Een verandering in de hoor- en luistervaardigheid van de mens geeft automatisch en direct veranderingen in de stem, het lichaam en de geest.

Bij de Tomatis-methode gaat het er dus om het luistervermogen te verbeteren of te herstellen. Omdat we zowel psychisch als lichamelijk door onze oren 'gestuurd' worden, kunnen bij een slechte luisterfunctie zeer uiteenlopende problemen ontstaan.

Elke verandering van het luistervermogen en daarmee van de stem hangt nauw samen met de stem, stemmingen en emoties, letterlijk en figuurlijk evenwicht en onze hogere levensfuncties als creativiteit en spiritualiteit.

Kinderen en volwassenen kunnen uiteenlopende luisterproblemen hebben of beter gezegd: problemen in de verwerking van auditief aangeboden informatie. Dit leidt tot communicatieproblemen met jezelf en de buitenwereld.

Dit betekent dat een slecht functionerend hoor- en luistervermogen kan leiden tot een scala aan leer-, taal-, spraak- en gedragsproblemen bij kinderen en volwassenen: autisme, dyslexie,

ADHD, geheugen- en concentratieproblemen en problemen met fijne en grove motoriek. Volwassenen met luisterproblemen hebben vaak problemen met bewust leven, communicatie, geheugen en concentratie, denkvermogen, creativiteit, motivatie en vitaliteit. Ze zijn vaak lusteloos, vermoeid en kunnen zelfs depressief zijn.

Luisterproblemen kunnen ontstaan doordat de toegangspoort voor auditieve communicatie, het middenoor (en als gevolg daarvan het binnenoor), slecht functioneert.

In het middenoor bevinden zich 3 gehoorbeentjes en 2 spiertjes: de hamerspier die verbonden is met het trommelvlies en de stijgbeugelspier die contact maakt met het slakkenhuis. Geluid komt via deze weg bij ons binnen: geleiding via de lucht, maar ook via ons beenderstelsel, de botgeleiding.

Als er problemen zijn met de 2 spiertjes in het middenoor - te strak of te slap aangespannen of niet goed samenwerkend - kan dit tot problemen leiden in het horen en luisteren.

Luisterproblemen ontstaan echter niet alleen maar doordat het oor niet goed functioneert. Voor een goede informatieverwerking is het tevens nodig dat de boodschap op de juiste en snelste manier daar aankomt waar deze geanalyseerd kan worden.

We hebben een dominante hand, voet en oog, dat kan links of rechts zijn. We hebben echter ook een dominant oor en dit moet noodzakelijkerwijs het rechteroor zijn.

Slechts de linker (rationele) hersenhelft bevat een taalcentrum. Omdat ons zenuwstelsel gekruist is, is de kortste weg van informatie-overdracht, analyse en reactie dus: rechteroor » linker hersenhelft » stem.

Als ons linkeroor dominant is, moet de boodschap via de rechter (emotionele) hersenhelft en dan via de brug tussen de twee hersenhelften alsnog naar het taalcentrum in de linker hersenhelft. Hierbij kan informatie verloren gaan, verminkt en/of vertraagd (tot wel 200 keer langzamer!) aankomen.

Tijdens de luistertherapie wordt ook gewerkt aan deze noodzakelijke 'rechts-origheid'.

## De Tomatis-luistertherapie is zeer effectief bij de onderstaande klachten of problemen.

### Bij kinderen:

- hyperactiviteit en concentratieproblemen (adhd/add)
- communicatieproblemen (autisme / pdd-nos)
- leer-, taal-, en spraakproblemen
- problemen met grove/fijne motoriek
- ontwikkelingsachterstand
- onaangepast gedrag (agressief, dwangmatig)
- (faal)angst en slaapproblemen
- gebrek aan motivatie en zelfvertrouwen.

### Bij volwassenen:

- geheugen- en concentratieproblemen
- burn-out / stress
- slaapproblemen
- vermoeidheid / verlies van vitaliteit
- relationele en sociale communicatieproblemen
- depressie, angsten en nervositeit.

Over het algemeen worden uitstekende resultaten bereikt. In de meeste gevallen treedt een enorme verbetering in de probleemgebieden op of verdwijnen de klachten volledig. De methode wordt inmiddels wereldwijd op 5 continenten in zo'n 400 Tomatis-praktijken en 200 scholen met veel succes toegepast. Om als therapeut te kunnen werken met de SoListen is er een 3-daagse opleiding tot Tomatis-practitioner. Hierna kan men eventueel de opleiding tot volledig gecertificeerd Tomatis-consultant volgen.

## De Praktijk

De auditieve stimulatietherapie is erop gericht het oor zodanig te (her)trainen, dat de oorspiertjes weer op een juiste manier gaan (samen) werken, zodat informatie via lucht- en botgeleiding weer op de juiste manier binnenkomt en verwerkt kan worden.

Deze training gebeurt met behulp van het door Tomatis ontwikkelde 'Elektronisch Oor', een ingenieus en geavanceerd elektronisch systeem,

eigenlijk een nabootsing van het 'perfecte oor', waarbij muziek van Mozart, Gregoriaanse gezangen en soms de moederstem (het intra-uterine klankmilieu), zodanig gemodificeerd aan het oor worden aangeboden dat dit trainingseffect, het z.g. 'Tomatis-effect', plaatsvindt. Hierdoor wordt het oor weer geleerd zo optimaal mogelijk te luisteren.

De luistertherapie vindt plaats over een bepaalde tijdsperiode. Gemiddeld wordt 60 uur geluisterd, meestal verdeeld over 1 periode van 15 dagen en 2 van 8 dagen, soms 2 perioden van 15 dagen of 3 perioden van 10 dagen.

Tussen de luisterperioden zijn pauzes van 3-6 weken. Speciale audiologische (luister)testen en consulten aan het begin en na afloop van een luisterperiode begeleiden het luisterprogramma.

Tot voor kort kon men voor het volgen van de luistertherapie uitsluitend terecht in speciale Tomatis-centra, waar men 2 uur per dag de auditieve stimulatie kreeg aangeboden. Dat is in de huidige hectische maatschappij heel moeilijk

in te passen.

Door de snelle ontwikkeling van de elektronische techniek is het nu mogelijk de hele therapie thuis te volgen. De cliënt krijgt het 'Elektronisch Oor', met de geprogrammeerde muziek en de koptelefoon met botvibrator, in bruikleen mee naar huis en kan dus zelf de luistertijden bepalen.

Dit mobiele elektronische oor, de 'SoListen' genaamd, is een enorme vooruitgang en geeft nu veel meer mensen de mogelijkheid de luistertherapie te volgen.

### **Drs. H. Pekelharing**

arts en gecertificeerd Tomatis-consultant

### **Tomatis Nederland, Nieuwegein**

030 6055135

info@tomatis-nederland.nl

www.tomatis-nederland.nl

www.tomatis.com

### **Boek:**

**Het Bewuste Oor, Alfred A. Tomatis.**

Uitgeverij Panta Rhei

# De Natuur Uw Arts vernieuwd!

**Het zal u niet zijn ontgaan dat ons blad De Natuur Uw Arts er dit keer heel anders uitziet.**

De Stichting Natuurlijk Welzijn probeert de kosten zo laag mogelijk te houden, zodat de minimale jaarlijkse donatie voor iedereen betaalbaar blijft. Wij streven dus naar kostenbeheersing en efficiencyverbetering, en tegelijkertijd naar kwaliteitsverbetering.

Deze drie doelen hebben we in één keer gerealiseerd door de samenwerking met een nieuwe partner voor de opmaak en de druk van ons blad. Dat is Inpladi in Cuijk, een gerenommeerd bedrijf



dat voor meerdere professionele tijdschriften de opmaak en druk verzorgt.

De kosten zijn met name verlaagd doordat de vrijwilligers van onze stichting in het vervolg zelf de correcties na het eerste opmaakwerk doen.

Dat kost wat meer inspanning, maar dat hebben onze vrijwilligers graag over voor de stichting en haar donateurs. De besparing kan dan ten goede komen aan andere activiteiten ter bevordering van de CAM-geneeswijzen en de voorlichting daarover.

Wij zijn van mening dat ons blad aanzienlijk verbeterd is, maar oordeelt u zelf.

Uw opbouwende commentaar is welkom op ons e-mailadres [redactiednua@natuurlijkwelzijn.org](mailto:redactiednua@natuurlijkwelzijn.org).

**Bestuur Stichting Natuurlijk Welzijn  
Redactie De Natuur Uw Arts**