

# Disclaimer

Dit boek is bedoeld als naslagwerk. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Je bent zelf verantwoordelijk voor keuzes die je maakt op grond van de informatie in dit boek, alsmede voor het gebruik van die informatie. De ideeën in dit boek zijn niet bedoeld ter vervanging van welke medische behandeling dan ook, van medisch advies, van medicijnen of van het advies van een huisarts of andere deskundigen. Het zijn uitsluitend suggesties die eventueel kunnen leiden tot verbetering van je balans en vitaliteit. De auteurs zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen altijd een arts. Neem alvorens de ideeën uit dit boek toe te passen contact op met je huisarts of specialist. Stop nooit zomaar met medicijnen. Het gebruik van supplementen kan de werking van medicijnen verstoren. Gebruik altijd je eigen verstand en kies eventueel voor een second opinion alvorens wijzigingen aan te brengen in je voedingspatroon en/of leefstijl. Het toepassen van de ideeën en adviezen uit dit boek is volledig op eigen risico. QTouch Trainingen, Linda Menkhorst en Yolande van Rosmalen kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor de gevolgen daarvan.

QTouch Trainingen besteedt de uiterste zorg aan de samenstelling van hun websites en van dit boek. Het is toch mogelijk dat de inhoud onvolledig, verouderd of niet correct is. Aan de inhoud van de internetsites en dit boek kunnen geen rechten worden ontleend. QTouch Trainingen kan niet aan-

sprakelijk worden gehouden voor de gevolgen van het gebruik, op welke wijze dan ook, van de aangeboden informatie. Op verschillende plaatsen op onze websites wordt toegang geboden tot internetsites die door derden worden onderhouden. QTouch Trainingen is niet verantwoordelijk voor de inhoud van deze websites en kan ook niet aansprakelijk worden gehouden voor de gevolgen van het gebruik van de informatie op deze internetsites.

De merknaam Quantum-Allergy® is eigendom van QTouch Trainingen. De merknamen Quantum-Touch® en Self Created Health® zijn eigendom van Quantum-Touch Inc. Alle rechten voorbehouden.

# Voorwoord

## Voorwoord Richard Gordon

Ik ben Linda Menkhorst en Yolande van Rosmalen heel dankbaar. Zij volgden veel van mijn healingworkshops in Amerika en introduceerden Quantum-Touch met veel succes in Nederland. Als gecertificeerde Quantum-Touch Level 1 en 2 en Self Created Health instructeurs werken zij intensief met ons samen. Yolande en Linda hebben duizenden cursisten opgeleid en ze hebben op een fantastische wijze Quantum-Touch gepromoot met hun enorme enthousiasme en passie. Dit boek gaat over hun praktische kijk op de kern van Quantum-Touch en bevat veel ervaringen geschreven door hun cursisten. Ik moedig iedereen aan om kennis te maken met Quantum-Touch via boeken en workshops.

Jouw liefde en aandacht hebben meer waarde en kracht dan je je misschien realiseert.

Veel liefde,

Richard Gordon

Auteur en grondlegger van Quantum-Touch

[www.quantumtouch.com](http://www.quantumtouch.com)

## Voorwoord Rien Schoneveld

Quantum-Touch: iedereen kan het, overal, waar je ook bent en je hele leven lang. Quantum-Touch is als EHBO, je kunt de ander en jezelf direct helpen. Daarom zou er in ieder huis-

houden iemand moeten zijn die het kan toepassen. Tijdens de workshops zijn er altijd wel een paar mensen die eerst argwanend kijken, maar ik heb hun verbazing gezien over wat er allemaal gebeurde en waar zij zelf al na één uur toe in staat waren. Met Quantum-Touch Level 2 gaat er een nog grotere wereld voor je open als je ontdekt wat je kunt doen met je hartenergie. Het is een methode die samen met veel andere methodes toe te passen is en die het effect van die andere methodes duidelijk versterkt.

De auteurs, Yolande van Rosmalen en Linda Menkhorst, hebben heel veel ervaring, die zij graag willen delen. Het is hun passie. De workshops zijn zeer professioneel en worden met hart en ziel gegeven. Ik wens u veel leesplezier en hoop dat het u inspireert de workshops te volgen.

Rien Schoneveld

Hoofd revalidatie in een verpleegtehuis, fysiotherapeut, acupuncturist, osteopaat, Reiki Master, gepassioneerd Quantum-Toucher in een hospice

# 1 Wat is Quantum-Touch?

## Inleiding

We zijn blij dat we onze kennis en passie over Quantum-Touch (QT) via dit Ankertje met jou kunnen delen. Deze krachtige healingmethode is ontwikkeld door Richard Gordon. AnkhHermes heeft zijn boeken *Jouw Handen Genezen* (1987), *Quantum-Touch, een doorbraak in het genezen met je handen* (2006) en *Quantum-Touch 2.0* (2012) uitgegeven.

In 2004 maakten wij kennis met Quantum-Touch. In 2005 volgden we onze eerste Quantum-Touchworkshop. Wij waren meteen zo enthousiast, dat we dat aan iedereen om ons heen wilden vertellen. We vlogen over de hele wereld om alles over Quantum-Touch te leren en om instructeur te worden. Als eerste Nederlandse instructeurs hebben we in 2005 Quantum-Touch in Nederland geïntroduceerd. Sindsdien is Quantum-Touch hier steeds bekender geworden. Veel enthousiaste mensen hebben de boeken over Quantum-Touch gelezen of een workshop gevolgd en Quantum-Touch in hun dagelijks leven geïntegreerd.

We zijn nog steeds gefascineerd door de kleine en grote wonderen op fysiek en emotioneel gebied die je met Quantum-Touch kunt bereiken en hoe Quantum-Touch het leven van ons en vele anderen heeft veranderd.

In dit boek beschrijven we onze kijk op Quantum-Touch en vertellen je over onze ervaringen. We hebben een aantal leuke oefeningen en experimenten beschreven. In aanvulling op de boeken van Richard Gordon besteden we extra

aandacht aan de onderwerpen communicatie, bewegingen van het lichaam, reacties tijdens behandelingen en richtlijnen bij het toepassen van Quantum-Touch.

Uiteraard komt er tijdens de workshops nog veel meer aan de orde. Er is dan volop gelegenheid om ervaring op te doen met het behandelen van jezelf en anderen. De workshops en de boeken vullen elkaar aan.

### Iedereen, altijd en overal

Iedereen kan het leren, van jong tot oud, van klein tot groot. Het is heel geschikt om voor jezelf te gebruiken, voor je familie, je vrienden, je kennissen, je burens, je huisdieren, je collega's of je cliënten. Om Quantum-Touch te leren heb je geen voorkennis nodig.

Je leert technieken die eenvoudig én krachtig zijn en die je altijd en overal kunt gebruiken. Met Quantum-Touch kun je alles waar je last van hebt aanpakken, zoals pijn, lichamelijke ongemakken en vastzittende emoties.

### Leeswijzer

Het boek is verdeeld in 5 hoofdstukken:

Hoofdstuk 1: Quantum-Touch

Hoofdstuk 2: QT met je handen

Hoofdstuk 3: QT met je hart

Hoofdstuk 4: Ervaringen

Hoofdstuk 5: Informatie

#### *1: Quantum-Touch*

In dit hoofdstuk maak je kennis met Quantum-Touch Level 1, met je handen, en Quantum-Touch Level 2, met je hart. Je

krijgt informatie over Quantum-Touch, de principes en de richtlijnen.

### *2: QT met je handen*

In dit hoofdstuk krijg je inzicht hoe je je bewustzijn en ademhaling kunt combineren om met je handen te kunnen healen. Je leert welke technieken je kunt gebruiken, hoe je scheefstanden kunt uitlijnen en hoe een behandeling in zijn werk gaat.

### *3: QT met je hart*

In dit hoofdstuk leer je hoe je anders naar de wereld kunt kijken met hartenergie en hoe je dit kunt gebruiken om klachten te behandelen. Je leert hoe je ruimte en tijd kunt overstijgen en hoe je daarmee het verleden en de toekomst kunt veranderen.

### *4: Ervaringen*

In dit hoofdstuk vind je inspirerende ervaringsverhalen van enthousiaste mensen, die met Quantum-Touch behandeld zijn, anderen of zichzelf hebben behandeld.

### *5: Informatie*

Dit hoofdstuk bevat informatie over QTouch Trainingen, over de workshops en over interessante boeken en websites.

## Quantum-Touch

Wat is Quantum-Touch? Quantum-Touch is een krachtige healingtechniek, die iedereen kan leren. Je kunt het voor jezelf en voor anderen gebruiken bij fysieke en emotionele klachten. Je kunt het ook voor dieren en planten gebruiken. Als je een ander met Quantum-Touch helpt, profiteer jij er ook van. Quantum-Touch kun je altijd en overal gebruiken: thuis, op je werk, op school, in een café of op een verjaardag. Je hebt het altijd bij de hand!

Bij Quantum-Touch heb je alleen je ademhaling en je bewustzijn nodig om het te kunnen toepassen. We kunnen allemaal ademen en we kunnen allemaal leren om bewust te zijn van ons eigen lichaam, want daar gaat het bij deze methode om. Door je bewust te zijn van jezelf, van je liefde en je intentie, kun je het zelfgenezingsproces versnellen. Als je eenmaal weet hoe het werkt, dan is het vanzelfsprekend en verleer je het nooit meer.

Bij Quantum-Touch Level 1 gebruik je een heel lichte aanraking met je handpalmen. Bij Quantum-Touch Level 2 raak je de ander niet aan, maar kijk je met je ogen en gebruik je je hartenergie. Je kunt deze twee methodes heel goed met elkaar combineren.

Je stimuleert met Quantum-Touch je zelfgenezend vermogen, zodat je jezelf van binnenuit kunt genezen. Door het gebruik van de technieken verhoog je je eigen trilling. Je legt je handen of richt je hart en ogen op de plek waar je last hebt. Die plek kan dan weer lekker mee gaan trillen. Als je een ander behandelt, heel jij die ander niet. Iedereen heelt zichzelf. Degene die behandeld wordt en zichzelf geneest, is de echte healer. Dit is de term die we in dit boek gebruiken.



De healer geneest zichzelf en heeft de regie over de behandeling. Een goede healer is iemand die zichzelf heel snel geneest. Therapeuten, medici, vrienden, familie, mensen om de healer heen zijn adviseurs, die mee kunnen denken.

Als je een ander behandelt, vraag je op welke plek de ander last heeft. Tijdens de behandeling vraag je regelmatig wat de ander voelt en of je aandacht nog op de juiste plek zit. Hierdoor wordt diegene zich bewust van de reacties van het eigen lichaam.

Quantum-Touch moet je zien en voelen om het te geloven. Quantum-Touch is heel erg leuk om te doen, want hoe fijn is het om jezelf en anderen te helpen? In dit Ankertje gaan we uit van het behandelen van een ander. Het behandelen van jezelf wordt in een aparte paragraaf beschreven.

### Wat doet Quantum-Touch?

Quantum-Touch versnelt het zelfgenezende vermogen. Dat betekent dat een klacht die meestal na zes weken vanzelf genezen is, met Quantum-Touch sneller geneest, bijvoorbeeld in drie weken, drie dagen of zelfs drie minuten. Laat je verrassen! Hoe snel het daadwerkelijk gaat is niet te voorspellen, maar het gaat sneller.

Het zelfgenezende vermogen hebben wij van nature. Wij genezen onszelf al de hele dag door, zonder dat we daar bewust mee bezig zijn.

Het lichaam weet zelf wat er hersteld moet worden, waar de botten en spieren behoren te zitten en hoe cellen vernieuwd moeten worden. Je kunt vertrouwen op de intelligentie van het lichaam.

## De naam Quantum-Touch

Het woord 'touch' (aanraken) in Quantum-Touch Level 1 betekent dat je bij het toepassen van deze methode als het mogelijk is met je handen aanraakt. In Quantum-Touch Level 2 gebruik je je hart en je ogen om iemand als het ware aan te raken.

Bewezen is dat, als je te weinig aangeraakt wordt, het schadelijk is voor een mens. Het is dan logisch dat, als je vaak aangeraakt wordt, het heilzaam en goed voor je zou zijn. Aanraking is meer dan alleen maar fysiek contact. Het gaat ook om aandacht, liefde en levenskrachtenergie.

Het woord 'quantum' geeft aan dat heling plaatsvindt op dat niveau waar bewustzijn en materie samenkomen, het quantum-niveau, daar waar gedachten vorm krijgen. Als je houding en balans tijdens een behandeling veranderen, kun je er zeker van zijn dat er op alle niveaus (spiritueel, emotioneel, weefsels, cellen, moleculen, atomen) ook van alles veranderd is. Liefde, aandacht en intentie hebben invloed op al deze niveaus.

Het effect hiervan is dat, als een klacht verandert, ook vaak je denken en je gedrag veranderen. Hierdoor is er een grote kans dat de klacht oplost en wegblijft.

## Wat kun je met Quantum-Touch?

Quantum-Touch versnelt het zelfgenezingsproces en zorgt voor optimale ontspanning. Je kunt het gebruiken om het lichaam uit te lijnen, bijvoorbeeld bij scheefstanden zoals scoliose, kyfose en lordose. Het versterkt je eigen energie en zet je in je eigen kracht. Dit is prettig voor iedereen en zeker ook voor hoogsensitieve mensen.