

BIJEENKOMST

VERTROUWEN OP HET LICHAAM

Het symposium 'Van binnen weet je alles' vindt plaats op een prachtige plek, in conferentiecentrum Samaya, gelegen tussen de landerijen bij Werkhoven, en op een prachtige dag: vrijdag 1 april schijnt de zon volop. Middelpunt van het symposium is psycholoog, opleider en auteur Annet van Laar. Haar boodschap is helder: we moeten weer gaan vertrouwen op ons lichaam.

Speciaal voor deze dag, waar 52 hulpverleners, teamleiders en coaches op af zijn gekomen, heeft Van Laar de betekenis van het woord 'symposium' opgezocht. Oorspronkelijk was dat een gelegenheid waarbij werd gegeten, gedronken en gediscussieerd, maar Plato veranderde de betekenis in een dialoog, waarbij het lichaam minderwaardig werd aan de geest. 'De scheiding tussen lichaam en geest voltrok zich dus al ver vóór Descartes,' concludeert Van Laar, 'met als gevolg dat mensen al eeuwenlang hun ervaring ter discussie stellen en collectief aan hun beleving twijfelen.' Van Laar wil mensen leren om hun lichaamssignalen opnieuw serieus te nemen, zodat hun energie vrij kan stromen en zij steeds meer gaan samenvallen met hun oorspronkelijke zelf. 'Hoe meer je bevrijd raakt van beelden over jezelf, hoe meer je in je potentie komt,' zegt Van Laar beslist.

DE ZEVEN KWALITEITEN

Het lichaam heeft zijn eigen logica, die Van Laar heeft samengevat in het zogenoemde 'zeven-kwaliteiten-palet'. Deze zeven kwaliteiten hebben allemaal een fysieke, emotionele en mentale component en zijn verbonden met de zeven energiecentra in ons lichaam, ook wel bekend als chakra's. Zo vertegenwoordigt het tweede levenscentrum in de onderbuik de kwaliteit levenslust. Fysiek is dit energiecentrum verbonden met de ademhaling, emotioneel met de gemoedstoestanden veiligheid en (zelf)vertrouwen en mentaal met een gevoel van eigenwaarde. Disbalans in dit centrum kan tot gevoelens van depressiviteit leiden, balans daarentegen tot competenties zoals creativiteit.

Dan gaan de stoelen aan de kant, want dit symposium is niet à la Plato alleen bedoeld voor het hoofd (denken), maar ook voor het hart (gewaarworden) en de buik (doen). Op Afrikaanse muziek laten we onze

'Ik kreeg een enorm stevig gevoel in mijn buik,' vertelt mijn oefenpartner

energie lekker naar de grond stromen om het eerste centrum, verbonden met de kwaliteit presentie, te activeren. Om het tweede centrum te ervaren concentreren we ons op onze buikademhaling, en voor het derde centrum ademen we naar onze flanken. Van Laar raadt ons aan dit ook voor een sollicitatie-gesprek te doen, omdat dit centrum de kwaliteit daadkracht vertegenwoordigt.

Na de drie buikcentra komen de twee centra uit de hartzone aan de beurt. Terwijl we luisteren naar klassieke muziek, vraagt Van Laar of wij, ook in contact met anderen, onze werkelijke gevoelens toelaten. Belangrijk, want in het hartchakra zetelt de kwaliteit bewustzijn: wat is van mij, wat is van de ander? Voor het keelchakra zet Van Laar operamuziek op. Hier draait het om de kwaliteit zelfrealisatie, het vermogen om je verlangens te realiseren en zo verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen bestaan. 'Vooral bij dit centrum is timing belangrijk,' legt Van Laar uit, 'volg je jezelf te snel, wacht je te lang, of kies je het juiste moment?'

Wanneer we zijn aanbeland bij het zesde centrum, met als kwaliteit samenhang, vraagt Van Laar ons om op de grond te gaan zitten en alleen maar waar te nemen wat er is. Het kruincentrum, ten slotte, vertegenwoordigt de kwaliteit bezieling en overgave. Van Laar laat een sereen muziekje horen en iedereen ontspant, sommige deelnemers gaan languit op de grond liggen.

GRENZEN

Na deze introductie is het tijd voor het echte werk. De eerste workshop waar ik aan deelneem gaat over het bewaken van je grenzen. Hierbij spelen verschillende centra een rol: het centrum in de onderbuik voor het ervaren, het keelcentrum voor het aangeven, en het centrum in de bovenbuik voor het handhaven van je grens. Workshopbegeleider Jan Ausum, trainer en groot fan van het werk van Van Laar, is medeontwikkelaar van de Toolbox. Deze bevat onder meer een set A4-tjes waarmee we in tweetallen aan de slag gaan. Ausum vraagt ons de A4-tjes als velden op de grond te leggen en elkaar afwisselend uit te nodigen om op ieder veld te verkennen wat er tijdens een recente situatie in het lichaam gebeurde. Dat blijkt nog niet zo makkelijk. Zo kan ik me op het veld 'de grens aangeven' niet meer herinneren wat er in mijn lichaam veranderde toen ik een verzoek van mijn buurvrouw weigerde. Op een rood A4-tje

onderzoeken we of er ruis van vroeger meespeelt. Deze ruis, bijvoorbeeld de aangeleerde overtuiging dat je altijd klaar moet staan om te helpen, kan je verhinderen om in de huidige situatie een duidelijk nee te laten horen. Alleen al het bewust worden van oude ruis kan voldoende zijn voor de oversteek naar het groene A4-tje. Daar ben je in staat om, ongehinderd door oude patronen, goed voor jezelf op te komen en dat zorgt voor positieve lichaamsfeedback. 'Ik kreeg een enorm stevig gevoel in mijn buik,' vertelt mijn oefenpartner, die haar collega een opdracht teruggaf.

JE EIGEN STEM

Na een heerlijke lunch met huisgemaakte wortelbataatsoep, bezoek ik de workshop van logopedist en stemtherapeut Gerda Vink. Ze begint met de oefening 'stem geven', waarbij we klinkers laten horen op dezelfde toonhoogte als Vink inzet. Daarna onderzoeken we de rol van de ruimte door kriskras door de zaal te lopen en in het voorbijgaan tegenover elkaar te blijven staan. Hoewel het best vreemd is om met open mond een wildvreemde aan te kijken en daarbij uit volle borst 'OOAAOO' te zingen, ervaar ik tegelijkertijd een prettig gevoel van verbondenheid. De angst vals te zingen raak ik steeds meer kwijt. Tot slot doen we de OOAAOO-oefening in tweetallen op één plek. 'Waar ben je met je aandacht?' klinkt de stem van Vink. Haar vraag brengt me terug in mijn lichaam, want ik was juist aan het analyseren, waardoor ik het oogcontact bij deze oefening niet langer als prettig ervaar. 'Sta dat ook gewoon zo toe,' adviseert Vink.

De slotlezing door Van Laar op het programma blijkt een slotoefening, waarbij we onderzoeken of een bepaald verlangen past bij onze innerlijke drijfveer. Na deze geleide meditatieoefening is mijn hoofd hongerig naar meer informatie. Mijn hart en mijn buik daarentegen zijn deze dag volledig aan hun trekken gekomen, en dat willen ze vaker.

Zie ook: Van Laar, A. (2012). *Van binnen weet je alles. Handboek voor lichaamswijsheid*. Haarlem: Altamira.

Annemarie Huiberts is psycholoog en journalist.
E-mail: annemarie_h@live.nl

Keurmerk Basis GGZ

Netwerk van verwijzers bedrijfszorg

IT- en software ondersteuning

ROM

Administratieve ondersteuning

Contracten met alle zorgverzekeraars

Tijd voor Cenzo

Een 'kwaliteit-plus' praktijk in zowel de reguliere als bedrijfszorg met optimale tijd voor de cliënt?

Dan is het tijd voor een gesprek met Cenzo!


Er worden steeds hogere eisen gesteld aan de kwaliteit en transparantie binnen de zorg. Om deze eisen te implementeren en steeds veranderende regelgeving bij te houden hebben psychologen steeds minder tijd en middelen om cliënten optimale zorg te leveren. Cenzo biedt uitkomst! Lift mee op een bewezen succesformule waarbinnen jij je richt op optimale hulpverlening en samenwerking met verwijzers. Cenzo faciliteert daarvoor de zakelijke randvoorwaarden zoals onder andere:

1. Contracten met zorgverzekeraars;
2. Samenwerkingsverbanden met verwijzers, bedrijven en arbodiensten;
3. Volledige IT-ondersteuning voor cliëntregistratie, facturatie, ROM en E-health;
4. Financiële afwikkeling van verleende diensten;
5. Acquisitiemateriaal.

Cenzo draagt het Keurmerk Basis GGZ en is ISO 9001:2008 gecertificeerd.

Benieuwd naar ons aanbod?

Bezoek onze website www.cenzo.nl/zoekt-psychologen voor meer informatie en om online aan te melden of bel Anja Pinatsis of Int Pos voor een vrijblijvend gesprek.



Bel ☎ (020) 344 50 47