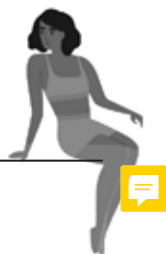


Waar het om gaat (1)



Een tijdje terug hield ik een schrijfwedstrijd over het thema ‘Ik en mijn lijf’. Een stuk of veertig mensen deden mee, vooral vrouwen. In alle toonaarden vertelden zij over hun getob, hun geworstel, hun ingewikkelde relatie met hun lichaam. Ze schreven bijvoorbeeld:

‘Mijn lichaam was mijn ergste vijand.’

‘Ik dacht nooit na over mijn eigen lichaam. Het was een omhulsel, maar ik voelde het niet.’

‘Weer besef ik dat ik al jaren, misschien wel zolang ik me herinner, in gevecht ben met mezelf over mijn lijf.’

‘Tweeënveertig jaar lang bevechten we elkaar als een slecht gematcht koppel, mijn lijf en ik.’

‘Er zijn zoveel negatieve ervaringen opgeslagen in dat lijf van mij.’

‘Mijn gevecht met mijn gewicht, de weegschaal, schuldgevoelens over eten en gebrek aan liefde voor mijn lijf, maakten dat ik me ongelukkig en eenzaam voelde.’

Het was schokkend.

Dit is wat ik geloof:

tuigingen, je ziel, je karakter en je persoonlijkheid zijn in werkelijkheid één geheel met je lijf.

Je lichaam is net zo spiritueel als je ziel en je geest. Je lichaam gedraagt zich als een wezen, een voelend, reagerend wezen. Het valt bijna samen met wat wij het onderbewuste noemen, en met het innerlijke kind.

Het lichaam, het onderbewuste en het innerlijke kind zijn natuurlijk niet precies hetzelfde. Het innerlijke kind is een min of meer samenhangende verzameling herinneringen en gevoelens van vroeger. Het onderbewuste is een mysterieuze, duistere verzameling verdrongen ervaringen, reflexen, automatismen en overlevingsbesluiten.

Op het eerste gezicht zou je een lichaam een concreet ding kunnen noemen, een materieel object. Maar niets is wat het lijkt voor wie beter kijkt, en je lichaam is geen ding. Ga maar na. Het verandert voortdurend, waar je bij staat. Vanaf de samensmelting van eicel en zaadcel waaruit jij bent ontstaan tot nu heeft zich één eindeloos proces van verandering voltrokken. Je lichaam is nooit zelfs maar een seconde lang precies hetzelfde geweest, want iedere seconde vinden miljoe-nen celdelingen plaats om alle cellen te vervangen die alweer zijn doodgegaan. Dus op microscopisch niveau is je lichaam verre van een ding, eerder een continu proces, een ontwikkeling, een beweging.

‘Het menselijk organisme bestaat niet uit onderdelen en is niet opgebouwd uit cellen,’ schrijft Liz Koch in haar boek *Psoas, de spier van de ziel*, ‘het is een intelligent wezen in een ontvouwingsproces.’

En als je dit vaagtaal vindt, lees dan wat weten-

schapsjournalist Amanda Gefter schrijft in haar boek over kwantumfysica *In Einsteins achtertuin*: ‘Wij zijn stukjes van het universum, vluchtige patronen waarin het universum zich kortstondig uitleeft en die vervolgens weer verdwijnen.’ Op kwantumniveau wordt het namelijk nog spiritueler: uiteindelijk is er alleen maar verandering, beweging, en bestaan we uit golfjes die deeltjes lijken als we dat verwachten.

Alles is geest, ook je lichaam.

Je lichaam is net zoets als je onderbewuste en net zoets als je innerlijke kind, alleen vangt het wel de ‘echte’ klappen op in de ‘echte’ wereld. Het reageert dan ook gevoelig, soms schuw en vaak onvoorspelbaar, volgens een eigen innerlijke logica. Het kan zelfs reageren op trauma’s en stress op een manier die je last bezorgt. Veel mensen worden dan boos op hun lichaam, ze voelen zich verraden, in de steek gelaten. Maar de vraag is: wie is hier eigenlijk in de steek gelaten? Wie is verraden? Je lichaam staat altijd, altijd in blinde trouw ten dienste van jou, van dit ene leven dat erin geleefd wordt. Je lichaam heeft altijd het beste met je voor, net zoals je innerlijke kind je alleen maar wil helpen en je onderbewuste vóór je is en niet tegen je.

Hebben wij altijd de aandacht voor ons lichaam die het verdient? Geven wij het lichaam wat het nodig heeft?

Vaak niet. En toch is je lichaam eindeloos vergevingsgezind. Als je je aandacht ernaartoe brengt, reageert het opgelucht, met ontspanning. Als je het begrijpt en ondersteunt, is het dankbaar. En als je vriendelijk vraagt aan je lichaam of je onderbewuste om mee te

Je eigen lichaam is een mysterie. Medici hebben allemaal weleens lijken opengesneden en chirurgen zien op de operatietafel levende lichamen vanbinnen, maar in je eigen lichaam kom je niet veel verder dan de huid. Je weet niet hoe je nieren eruitzien, je maag, je bloedbanen. We zijn vanbinnen allemaal net zo verschillend als vanbuiten; bijna niemand lijkt precies op een plaatje in een anatomieboek. Er gebeuren aan één stuk door onbegrijpelijke wonderen daarbinnen zoals je spijsvertering, je bloedsomloop, de afbraak en opbouw van cellen enzovoort enzovoort; je kunt ze niet zien, niet volgen, meestal zelfs niet precies voelen.

Het minste wat we voor ons lichaam kunnen doen, is aandacht geven aan alles wat zich wel laat voelen, wat wel opgemerkt wil worden. Lichaamsbewustzijn is opmerken wat er in je lichaam gebeurt en wat je kunt waarnemen aan ervaringen, sensaties, emoties en fysiek gevoel. Met lichaamsbewustzijn voel je het tintelen en stromen overal in je lijf, je voelt je hartslag, bent je bewust van je adem, maar ook van spanning, druk en pijn.

Even terzijde: is gevoel hetzelfde als emotie? Vroeger vond ik het onzin om verschil te maken, maar nu denk ik er anders over. Gevoelens in je lichaam zijn bijvoorbeeld die tintelingen en dat gevoel van stromen, je hartslag die je overal in je lichaam waarneemt, je adem in je neus, borst en buik. Maar ook: een zwaar gevoel in je hart, druk op je borst, kramp in je buik, pijn in je onderrug, een band om je hoofd.

Emoties zijn de gedachten, de verhalen die bij lastige gevoelens horen: 'Ik ben boos want zij doen het ver-

keerd', 'Ik ben gefrustreerd want ik ben zielig', 'Ik voel me afgewezen want ik hoor er niet bij', 'Ik schaam me want ik ben niks waard' enzovoort.

Gevoelens zijn onvermijdelijk, emoties zijn een soort hobby.

Lichaamsbewustzijn verandert de verhouding tussen die twee: je kauwt minder mentaal op je emoties en laat meer gevoel toe in je lichaam. Hoe meer je concreet in je lichaam voelt, hoe beter je emoties verwerkt, hoe rustiger je wordt en hoe meer zelfvertrouwen je krijgt. Want emoties willen gevoeld worden, dan kunnen ze weer wegvloeien. Als je in je hobby blijft hangen en jezelf enge verhalen blijft vertellen, kun je dat honderd jaar volhouden. Als je je lichaam bewust voelt en de emotionele pijn erin tot je bewustzijn toelaat, verandert die uiteindelijk in liefde.

Veel mensen denken dat ze niks voelen, maar op de massagetafel in mijn rebalancing-praktijk blijken ze heel goed te voelen wat er te voelen valt – in hun lijf. Langzaam maar zeker kun je dan je hobby leren relativeren en je meer bezighouden met de werkelijkheid van het fysieke bestaan op Aarde.

Niet makkelijker, wel simpeler.

En gezonder. Bewustwording van wat je voelt, maakt dat je naar je lichaam luistert, dat je signalen opvangt van overbelasting voordat je ziek wordt, dat je naar bed wilt als je moe bent en zin krijgt in lichaamsbeweging als je lichaam daarom vraagt. Je stopt eerder met eten als je voelt dat je vol zit. Je wordt vanzelf voorzigtiger met drugs of alcohol als je voelt dat je lichaam eronder lijdt.

Ook spiritueel is het gezond. Als je je bewust verbindt met dat mysterieuze proces in je lichaam laat je het mysterie toe in je leven, het oncontroleerbare, het niet-weten en toch vertrouwen op een grotere, diepere werkelijkheid dan je kunt verzinnen met je denken. Dat is goed voor je geestelijke gezondheid. Het maakt dat je je beter gaat thuis voelen in het leven en met vertrouwen de dood tegemoetziet.

Je wordt er zelfs mooier van, volgens hoogleraar psychologie Liesbeth Woertman in haar boek *Psychologie van het uiterlijk*: ‘Als we ons lichaam meer van binnenuit met verwondering kunnen voelen en ervaren, dan geeft ons dat meer glans en schoonheid dan om het even welke crème of cosmetische behandeling.’

Je wordt ook gelukkiger van lichaamsbewustzijn, niet op de manier die de wereld ons voorspiegelt in de zin van ‘je bent gelukt’, met succes en welvaart. Maar echt gelukkig, in de zin van welzijn, je wél voelen, bewust genieten. Genieten van wat je doet, wat je ziet, wat je voelt, wat je proeft, hoort, ruikt. Genieten is beseffen, voelen met je gevoel, hoe goed het leven is op dit moment. Hoe meer lichaamsbewustzijn, hoe meer je geniet.

Zeker, je kunt ook genieten van gedachten. Sommige gedachten zijn ronduit lekker: ‘Ze vinden me leuk,’ ‘Ik heb gewonnen,’ ‘Wat heb ik veel verdiend vandaag.’ Maar dat soort genot is als kauwgom: na een poosje erop kauwen is de smaak eraf. In je lichaam is er altijd een basaal gevoel van welbehagen, bij iedereen, hoe gezond of ongezond ook; onder alle spanningen en pijn schuilt het permanente aangeboren gevoel van welbe-