

Lisette Thooft



VRIENDEN



WORDEN



MET



JE LIJF

Lichaamsbewustzijn als levensbelang

ten have

VRIENDEN WORDEN MET JE LIJF

Lisette Thoof

VRIENDEN WORDEN MET JE LIJF

Lichaamsbewustzijn als levensbelang

th ten have

© 2021, Lisette Thooft en Uitgeverij Ten Have
Postbus 13288
3507 LG Utrecht
www.uitgeverijtenhave.nl
Omslag Bij Barbara
Foto auteur Brenda van Leeuwen
Vormgeving binnenwerk Zeno
ISBN 978 90 259 0922 2
ISBN e-book: 978 90 259 0923 9
NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg een arts als er zich problemen met uw gezondheid voordoen. Noch de auteur noch de uitgever aanvaardt aansprakelijkheid voor schade doordat u de aanbevelingen uit dit boek opvolgt, of doordat u verzuimt deskundig medisch advies in te winnen of op te volgen.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

| | |
|-------------------------|-----|
| Waar het om gaat (1) | 7 |
| Hoe het begint | 27 |
| Zet je hart open | 33 |
| Helende handen | 62 |
| Een rug met ruggengraat | 75 |
| Wat heb je op je nek? | 92 |
| Pijn is fijn | 99 |
| Minder ademen | 119 |
| Houd van je buik | 127 |
| Blij met je benen | 146 |
| Waar het om gaat (2) | 152 |
| Hoe het eindigt | 170 |

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:

Je hoeft jezelf niet mooi te vinden, maar je moet wel van je lichaam houden.

Je hoeft niet slank, sportief of sterk te zijn, zelfs niet gezond, maar je moet je wel kunnen ontspannen.

Je hoeft niet gelukkig te zijn, maar je moet wel kunnen genieten.

Je kunt niet van je lichaam houden, ontspannen of genieten, zonder pijn en ongemak te accepteren. Want pijn en ongemak, vermoeidheid en zwakte, ziekte, veroudering en ten slotte de dood horen bij het leven in een lijf.

Als je bang bent voor pijn, ziekte en dood is dat de angst van het kind dat je was, je innerlijke kind. Je bent geen kind meer en je kunt erop vertrouwen dat je alles wat je leven brengt, aankunt. Want een volwassen mens hart kan alle pijn van de wereld aan. Zelfs de pijn van het ultieme afscheid.

In een notendop is dit wat ik je in dit boek ga vertellen. Je wist het ergens al natuurlijk, want je lichaam is het niet vergeten.

En je wist ook al dat je van jezelf moet houden, want dat zegt iedereen tegenwoordig. Maar kun je van jezelf houden zonder van je lichaam te houden? Natuurlijk niet.

Je lichaam is de hoofdpersoon van vlees en bloed in je verhaal hier op aarde. Het is je lichaam dat ontstond door de conceptie, een baby werd in de baarmoeder, ter wereld kwam en opgroeide en nu dit boek aan het lezen is. De *body-mind* noemen ze dat in spirituele kringen, want je gevoelens, gedachtepatronen en over-

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 miljoenen 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 zoiets als je onderbewuste en net zoiets 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

werken aan een nieuwe kijk op jezelf en een positievere aanpak, zal het zijn uiterste best doen om je ter wille te zijn.

Terzijde iets over *moeten*. Moet je van je lichaam houden, zoals ik schreef, moet je kunnen ontspannen en genieten?

Wat ik bedoel, is: ‘volgens mij is het een goed idee; misschien wil je eens kijken of dat voor jou ook zo is. En dan heb ik nog wat tips.’ Dat vat ik samen in ‘dit moet je doen’. Wat jij ermee doet, daar ga ik niet over.

Veel mensen zijn dezer dagen tegen *moeten*. Je mag eigenlijk niet meer moeten, vooral niet in spirituele kringen, en nogal wat mensen vervangen het door *mogen*. Ik hoor het cliënten ook weleens zeggen: ‘Ik mag dat nu loslaten.’ Natuurlijk mag je het loslaten, maar kún je het ook? Waarschijnlijk raakt je systeem ervan in de war als je het zo zegt. Want het lijkt op vriendelijke toestemming, maar er klinkt een eis in door. Het is bovendien een eis waartegen je geen verweer hebt, omdat hij zit verstoppt. Als iemand zegt dat je iets moet, kun je nog bokkig antwoorden: ‘Ik moet niks.’ Maar als iemand zegt dat je iets mag, ga je natuurlijk niet zeggen: ‘Ik mag niks.’

‘Mogen’ dat eigenlijk ‘moeten’ in vermomming is, komt bovenop de stapel eisen en verwachtingen die je onbewust al ervaart, die je jezelf hebt opgelegd en die anderen je hebben opgelegd. Dan kun je het nog zo hard willen, maar meestal lukt het niet, net zoals je niet op commando kunt ontspannen.

Vaak leg ik uit aan mijn cliënten in mijn rebalancing-praktijk: ‘Je kunt niet met je controle de controle opgeven.’ Als je een lichaamsdeel absoluut niet kunt loslaten, je schouders bijvoorbeeld of je nek (dat komt vaak voor), dan kun je niet op wilskracht doorzetten en toch ontspannen.

Het enige wat je kunt doen, is erkennen dat je het niet kunt. Ik stel dan ook in zulke gevallen voor om hardop te zeggen: ‘Nee, mijn nek ontspannen, dat kan ik niet.’ Als mensen dat doen, hardop zeggen ‘Dat kan ik niet,’ voel ik soms in mijn handen de spieren in hun nek een beetje zachter worden. Als je je controlerende ikje ertussenuit haalt door oprecht toe te geven dat je het niet kunt, dan kan je lichaam het overnemen. En je lichaam kan natuurlijk wel ontspannen, dat wil niets liever.

Vrienden worden met je lijf is eigenlijk: beseffen hoe raar en liefdeloos het is om met je denken afstand te nemen van je lichaam, om je lichaam te willen rondcommanderen en er boos op te zijn als het niet doet wat je zegt, om er een oordeel over te hebben of, nog erger, het te verafschuwen. Het doel van dit boek is je uit te nodigen om die denkbeeldige afstand op te heffen en bewust één te worden met je lichaam, openlijk ermee samen te vallen.

De waarheid is: je lichaam is een groot en heerlijk wonder. Zelfs het meest gehavende, getraumatiseerde, verwonde, beperkte of gespannen lichaam is een groot en heerlijk wonder, een onbegrijpelijk mysterie, een onvergelijkelijk knap intelligent design. Daarom maakt bewust samenvallen met je lichaam je leven groter en heerlijker en wonderbaarlijker.

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 voorzichtiger met drugs of alcohol als je voelt dat je lichaam eronder lijdt.

'Je hoeft jezelf niet mooi te vinden, maar je moet wel van je lichaam houden. Je hoeft niet slank, sportief of sterk te zijn, zelfs niet gezond, maar je moet je wel kunnen ontspannen. Je hoeft niet gelukkig te zijn, maar je moet wel kunnen genieten.'

Van je lichaam houden, ontspannen en genieten: dat kan niet zonder pijn en ongemak te accepteren. Geen probleem, want een volwassen mensenhart kan alle pijn van de wereld aan – maar je hebt er wel lichaamsbewustzijn bij nodig. Dat wil zeggen: kunnen en durven voelen wat je voelt, met vriendelijke, warme aandacht.

Van lichaamsbewustzijn word je niet alleen mooier en gezonder, maar ook meer in staat om te genieten van het leven. Het verbetert je immuunsysteem, zorgt dat je begrijpt wat je lichaam wil en geeft je een basaal gevoel van liefde.

Dit boek helpt je daarbij, met heldere en praktische informatie, simpele oefeningen en boeiende verhalen. Een boek dat je leest voor je plezier, en waar je lijf je dankbaar voor is.



Lisette Thooft is rebalancer en schrijfster. Ze schreef talloze succesvolle boeken over spiritualiteit, waaronder *Kom uit je hoofd* en *In negen stappen naar innerlijke bloei*.

www.uitgeverijtenhave.nl



th ten have