

# Lichaamswerk

Jos Olgers

## “Lichaam en geest zijn één”.

Verreweg de meeste therapeuten en artsen erkennen dat er vaak een samenhang bestaat tussen emotionele ervaringen en ziekten. Een heel bekende is ‘stress’; teveel van jezelf vragen heeft invloed op je lichaam. Het lichaam zorgt dan weer dat je moe wordt en weer energie moet opdoen.

## Bevroren emoties

Zo is het bijvoorbeeld ook wanneer mensen iets heftigs meemaken. Wie kent niet spreekwoorden als: ‘verstijfd van angst’ of ‘de schrik slaat me om het hart’. Wanneer mensen zich eenzaam voelen, spreken ze vaak over ‘in de kou staan’.

Deze spreekwoorden zijn niet zomaar gekomen. Ze komen voort uit concrete ervaringen van mensen. Wanneer iemand zich ‘in de kou voelt staan’, heeft hij het vaak op zo’n moment daadwerkelijk koud. Als je schrikt, voel je jezelf ook vaak even verkrampen. Meestal ervaar je een dergelijke verkramping rond je borstgebied.

Op de momenten dat iets naar wordt, trekken we ons meestal een beetje terug. Op zich is dit een natuurlijke manier om te overleven. We noemen dit dissociëren; een truc dus om de pijn en narigheid niet te voelen.

Wanneer deze pijn nu heel heftig was of vaker voorkwam, blijft meestal een restant van deze pijn in ons lichaam als onverwerkte emotie hangen. De bovengenoemde gevoelens kunnen dus in ons lichaam aanwezig blijven terwijl we bijvoorbeeld allang niet meer eenzaam of bang zijn. Hier hebben we last van.

Laten we eens kijken naar dat enorme gevoel van eenzaamheid, die maakte dat je je als kind helemaal verlaten voelde. Je was bijvoorbeeld je vader en moeder op de markt kwijt. Huilend stond je indertijd te klappertanden van de kou. Toen mensen je vonden, kon je amper warm worden. Als je je dan uiteindelijk weer bij je ouders bent, ben je daar heel blij mee en ga je verder met leven. Je vergeet, dat in je lichaam deze eenzaamheid zich vastgezet kan hebben in je cellen, spieren, gewrichten en organen.

Soms neem je tegenwoordig in je lichaam dit oude gevoel weer waar. Het kan zijn, dat je na een paar heerlijke dagen je lief weer op de trein zet. Kleine dingen die niets groots te betekenen hoeven te hebben, kunnen maken dat je oude lichamelijke gevoelens van onmetelijk kou weer onverwacht op gaan spelen. Op zo’n moment ervaar je iets groots: je staat bijvoorbeeld helemaal in de kou en loopt zelfs te klappertanden van de kou. Elke redelijke gedachte is nutteloos. Je bent weer dat mensje van 4 dat zijn vader en moeder op de markt kwijt is geraakt.

Wanneer je deze basiskou uit je lichaam kan laten verdwijnen, zou je het nog steeds jammer vinden, dat je lief weg is. Tegelijkertijd verheug je je weer op het volgende weekend dat jullie elkaar weer zien.

## Adem, geluid en beweging

Ons natuurlijke gedrag is dat we al deze emoties willen blijven weghouden. Mensen als Wilhelm Reich en Alexander Lowen ontdekten echter, dat wanneer we juist aandacht aan deze gevoelens schenken, deze vastgeroeste narigheid ‘oplost’. Narigheid schenken aan deze vastgeroeste, bevroren emoties kan alleen door ze ‘aan te raken’. Je brengt ze in beweging, je voelt en ervaart ze opnieuw.

Hiervoor is het heel belangrijk dat je er liefdevol en bewust voor kiest, om aanwezig te zijn in deze gevoelens. Wanneer je dat doet, hoef je niets anders te doen, dan ze er te laten zijn.

Dan wordt het belangrijk om ze ruimte te geven. Reich bedacht hiervoor drie 'sleutels': adem, geluid en beweging. Terwijl je bewust je gevoelens blijft waarnemen, zorg je ervoor dat je bewust blijft ademen, elke natuurlijke beweging de ruimte geeft en klank geeft aan alle geluiden en woorden die in je zijn laat klinken.

### **Lichaamswerk binnen de hypnotherapie**

Een goed hypnotherapeut is in staat evenwichtig met de, vaak onderdrukte emoties, te werken. De cliënt heeft dan weer de vrije beschikking over deze emoties, zonder dat ze hem weer pijn doen of hij hier anderen mee pijn hoeft te doen. Een ware bevrijding!

Een goede hypnotherapeut heeft tenminste is in zijn opleiding hierin voldoende intensief getraind en heeft dit tijdens deze trainingen zelf ervaren. Zo heeft hij bijvoorbeeld ontdekt dat ademen iets met zijn emoties van doen heeft. Hij ontdekte dat gerichte beweging, vastzittende emoties kan bevrijden, en hij ontdekte dat het maken van geluid, stem kan geven aan verdrukte gevoelens.

Later in de opleiding leerde hij te zien hoe medestudenten en cliënten zichzelf soms behoorlijk in hun lichaam kunnen vastzetten, en vooral hoe hij liefdevol afgestemd hiermee kan werken.

Jos Olgers geeft al meer dan 10 jaar op de [TranceArt Academie](#) deze training aan studenten en afgestudeerde therapeuten.

Wanneer je op deze website hier meer over wilt lezen, kun je het artikel [Doorgaan met ademen](#) van Jos Olgers lezen.