

Terugblik op 20 jaar initiatieven “Lichaam&Leven”

Jef Houbrechts - juli 2012

Sedert 1993 organiseer ik activiteiten met lichaamsbeleving, relaxatie, meditatie, massage en gesprekken voor kleine groepen, soms met medewerking van andere begeleiders. De werking omvat een aanbod van cursussen, gespreksgroepen, weekends en workshops. De verschillende opeenvolgende initiatieven kregen namen als “Kunst en Vorming”, “Werkgroepen voor Lichaam en Leven” en “Evadam”; sinds een paar jaar is het weer “Lichaam&Leven”. Het begon in tuinen en woonruimten van sociaal voelende vrienden in Hasselt, Neerpelt, Eksel, Leopoldsburg, Westerlo, Peer, Genk, Diepenbeek, Gingelom, enz.. De klemtoon lag in de beginjaren op massagelessen en creativiteit. Een gemoedelijke vriendschappelijke sfeer en kleinschaligheid waren constante waarden. Na verloop van tijd evolueerde de werking in een meer professionele en spirituele richting.

Wat veranderde er na verloop van jaren en welke klemtonen komen nu te voorschijn?

De deelnemers van vroeger waren mensen die meestal kwamen om technieken te leren voor massage en meditatie, om nieuwe vrienden te ontmoeten en gewoon om te ontspannen en te genieten. Daarna gaf ik relaxatiecursussen in organisaties die zorgen voor de begeleiding van langdurig zieken en personen die met kanker te maken hebben. In mijn eigen cursussen zag ik ook meer personen opdagen die zorgbehoevend waren, medische of psychologische steun nodig hadden. Het recreatieve aspect en het louter consumeren verschoof naar nood aan aanvullende behandelingsmethoden, toegevoegd aan hun medische noden. Uiteraard is en blijft iedereen welkom en ik wil mensen niet in vakjes indelen. Het is een trend die ik tracht onder woorden te brengen.

De programma's evolueerden door meer belang te hechten aan relaxatie en meditatie, ademhaling, autogene training en visualisatie. Belangrijk hierbij is de zelfactiviteit en het aansporen om het aangeleerde regelmatig thuis alleen te oefenen en het in te schakelen in een dagelijks leefpatroon met tijd en ruimte voor die ontspanningsoefeningen. Dit gaat gemakkelijker zodra men het zinvol vindt om zintuiglijke waarneming intenser te voelen als facet van welzijn om de narigheden van stress of ziek zijn te verzachten. Aangepaste muziek als klankendecor en geuren van etherische oliën of wierook maken de werkruimten aangenaam.

Zelf leer ik nog steeds bij door indrukken en reacties van de deelnemers. Zo mocht ik meermaals horen dat mijn stem ideaal is om in diepe rust terecht te komen en dat het voor sommigen zelfs van weinig belang is "wat" ik vertel omdat ze zich laten drijven op de trilling of het timbre van die stem. Dit gaf mij veel zelfvertrouwen en zodoende kom ik met meer variaties en ervaringsgerichte toepassingen. Een tweede pluspunt dat ik mocht vernemen is dat de groeps sfeer en het samenhorigheidsgevoel op een hechte en warme wijze aanwezig is.

Meer en meer bepalen die sfeer en de alertheid van de deelnemers de inhoud en de werkwijze. Ik kom veel minder met netjes voorbereide kant-en-klare programma's. Vanuit mijn ervaring voel ik tijdens en na de inleidende oefeningen de groepsenergie en daar laat ik een programma op volgen. Met deze professionele improvisatie kom ik zo dicht mogelijk in de belevingswereld van de deelnemers.

Ik vergelijk het met een ervaring van ruim twintig jaar geleden. Ik hoorde Jan Vermeire, oprichter van Poverello, meermaals zeggen dat hij op zijn levensweg "de boeken leerde TOE te doen", zeker in de realisatie van zijn ultimste levenswerk: de opvang van de minstbesteden in de Brusselse Marollenbuurt. Hij kon aan de hand van zijn diaprojector de toehoorders boeiend en bezielend toespreken en na twee uren had hij dan gemiddeld tien dia's getoond...

Van taal en woordkunst naar dialoog, van lichamelijke naar mystiek...

Het begon met de oprichting van een vereniging van dichters en prozaschrijvers in Limburg ('t Kandelaartje, 1980), daarna ontstond een praat- en ontmoetingsgroep (Vriendenkring Contact-Info, 1988), gevolgd door de start van groepen rond lichaamsbeleving (1993). Deze evolutie is een weerspiegeling van hetgeen ik voor mezelf ontdekte in de loop der jaren. Telkens verzamelden zich mensen rond thematieken in praat- of doegroepen zonder dat ik vermoedde dat zich steeds een volgende fase zou aanmelden... Een spontane en organische stroming. Zowel voor- als tegenstanders lieten zich horen, zeker vanaf het moment toen het taboe rond massage werd aangeraakt.

Eén van de recente kenteringen was het ontstaan van de gespreksgroep Mystiek in 2008. Maandelijks komt die bijeen rond de kracht van het onzegbare. Zowel religieuze als andere opvattingen komen aan bod, zonder oordelen of vooroordelen, op basis van de socratische werkwijze. Filosofie vertalen in daden, want woorden zijn ontoereikend. Dan leidt filosofie tot herbronning en tot flitsen van voldoening, tot accentverschillen in omgangsvormen en tot levensvreugde in vriendschappen ... Woorden of begrippen die moeilijk lijken worden ontlast van hun intellectuele zwaarte.

Waar licht is, is ook schaduw! Enkele voorbeelden.

Afgunst sloeg toe bij twee mannen die aan mijn echtgenote kwamen vertellen dat ik drugs dealde!! Gelukkig konden wij het als een misplaatste grap ervaren. Helaas kwam één van hen tijdelijk in de psychiatrie terecht maar later vond hij weer zijn weg...

Het ging zo ver dat aan twee auto's tijdens een weekendactiviteit zware schade werd toegebracht, vermoedelijk door iemand die niet meer was toegelaten wegens buitensporige jaloezie in een niet-beantwoorde verliefdheid naar iemand van de deelnemers toe...

Door mijn verdraagzaamheid en lage drempel kwamen al eens personen met een fysieke of licht mentale handicap deelnemen, met als gevolg dat een aantal “gewone” mensen wegbleven...

Diefstallen van een belangrijke geldsom, een duur schilderspenseel en een liter beste biologische amandelolie zijn maar enkele van de voorwerpen die ooit gestolen werden...

Spanningen met co-begeleiding of zelfs goede vriendschappen met hen vroegen soms extra energie ten koste van de groepsdynamiek waardoor mensen zich in de kou voelden ...

Met vallen en opstaan hielden we stand!

Wat veranderde NIET in de loop van de voorbije jaren?

- de sfeer van vriendschap, vertrouwelijkheid en verdraagzaamheid;
- kwalitatieve programma's op maat van de gemiddelde deelnemer;
- evenwicht tussen aandacht voor lichamelijkheid en aandacht voor spiritualiteit;
- betaalbare prijzen in vergelijking met soortgelijke initiatieven;
- de motivatie en inzet waarmee mensen individueel en in groep begeleid worden;
- lage drempel voor personen met een lichte handicap;
- de reflex om samenwerking en verruiming toe te passen;
- de zekerheid dat alles (maar) een tijdelijk bestaan heeft;
- het erkennen van schaduwzijden in iedereen;
- ...

Ik stel het op prijs als lezers van deze tekst hun mening zouden willen geven over het geheel van deze werking of over sommige deelaspecten. Liefst mailen naar jef.houbrechts@telenet.be

Vriendelijke groeten,

Jef Houbrechts - 0479 334822

www.bloggen.be/lichaamleven/