

“Lichaam & Leven” nu - na een verloop van dertig jaar...

Een sociale ingesteldheid en opleiding tot maatschappelijk assistent vormden de basis om in mijn vrije tijd groepen op te richten en te begeleiden. Het was een streven naar evenwicht tussen beroepsnoodzaak en geestelijke levensvervulling. Aanvankelijk ontstond een poëzievriendenkring en er volgden praat- en ontmoetingsgroepen.

Daarna kwam verdieping, bijscholing en nuancering. Ik stemde mijn projecten af op lichaamswerk, massage, relaxatie en meditatie. Zo kwam ik tot het organiseren van cursussen, workshops en vakanties voor een publiek met belangstelling voor deze thema's. Dit was een aanbod om wensen en verlangens rond lichaamsbeleving en levenskunst te ontdekken en te ontplooiën.

Lichaamsbeleving is nodig en welkom in een wereld van vervreemding, zakelijkheid en afstandelijkheid. Geestelijke aandachtigheid en fysieke aanraking via huidcontact, bevorderen de gezondheid en het gevoel van welbehagen. Hormonale lichaamseigen stoffen zoals endorfine en serotonine schenken verzachting en levensvreugde. “Endogene inductie verloopt via aanraking en massage: het innerlijk mechanisme van het lichaam gaat zelf naar evenwicht zoeken in het hormoonstelsel”, zegt psycholoog aanrakingstherapie F. Benedikter.

Tijdens en na de activiteiten ontstaat een betere hartcoherentie, een optimale toestand waarin het hartritme in balans is met ons brein en stress vermindert, samen met de gunstige effecten op bloeddruk, immuunstelsel en levensenergie.

Ik ging meer belang hechten aan gemakkelijk aan te leren relaxatietechnieken zoals autogene training, adem oefeningen, mudra's, yoga, visualisatie, creatieve en bewegingsexpressie en verfijning van zintuiglijke waarneming. Zo is het effect van verwarmde keien op het lichaam, gekleed liggend en rustig genietend, bijzonder nuttig om zelfsuggestie (bij autogene training) toegankelijker te maken, zeker bij personen met een beperkte verbeelding of voor wie vooral ontvangend is ingesteld.



Die evolutie in werkwijzen was een gevolg van ervaringen tijdens en na cursussen, gegeven in opdracht van organisaties, voor langdurig zieken en voor andere specifieke doelgroepen.

De voorlaatste beweging vond plaats in een gespreksgroep Mystiek waarbij een spirituele dimensie en kalmte wordt ervaren in het hier en nu, via het gesproken en beluisterde woord, met respect voor ieders waarheid en voor het onuitspreekbare: als woorden tot verstillingsleiden...

De voorlopig laatste fase wordt gekenmerkt door een samenbundeling van het voorgaande en de toevoeging van aandacht voor “natuur” in verschillende vormen. Het is een zoektocht naar bestaande en nieuwe betekenissen van “naturiteit” en “naturaliteit” op fysiek en spiritueel vlak.

Men kan kiezen voor individuele benadering of deelnemen aan groepsactiviteiten. Communicatie in groepsverband heeft als meerwaarde: geestesverwantschap en gemeenschappelijke energiestroming. De activiteiten vinden plaats in vertrouwen, veiligheid en verdraagzaamheid.

Wie als deelnemer weinig of geen ervaring heeft, wordt begeleid met suggesties, aanwijzingen, verwijzingen, ondersteuning en bemoediging.

Er is ook aandacht voor sfeerschepping. De werkruimten worden gezellig ingericht, met geuren van etherische oliën, aangename klanken en warmte.

Het begon bij poëzie en die basis blijft aanwezig, zowel in meditatieve teksten tijdens de bijeenkomsten als in zelfgeschreven impressies en cursiefjes.

Deze aangename omzwervingen zijn een blijvende zoektocht naar meer Zin en Zijn!

Jef Houbrechts

0479 334822

houbrechts.jef@telenet.be

www.bloggen.be/lichaamleven/

