

Thuiskomen bij jezelf

Zo noemde een cliënt het onlangs: 'Integrale massage is thuiskomen bij jezelf!' En dat kan het inderdaad zijn!

In de eerste plaats door fysiek jezelf te voelen, ook op plekken die wellicht niet of nauwelijks worden aangeraakt; jezelf als een geheel voelen.

We zijn niet een heel aanrakerig volkje en het is uit onderzoek gebleken dat aanraking essentieel is voor gezondheid. Al van baby af aan; als een baby niet wordt aangeraakt gaat deze dood, zelfs als er in eten en drinken wordt voorzien. Een gezonde en liefdevolle aanraking is dus van levensbelang. Het heeft vervolgens invloed op hoe we ons ontwikkelen, zowel in groei, gezondheid, in intelligentie als ook in sociaal-emotionele vaardigheden. Een kind dat op een gezonde en integere manier is aangeraakt zal later ook veel beter zijn/haar grenzen kunnen aangeven.

Marijke Sluiter heeft hier een duidelijk boek over geschreven, waarin veel aandacht is voor hoe we dit kunnen integreren in o.a. het onderwijs; "Aanraken een levensbehoefte". Kinderen die elkaar aanraken, pesten elkaar niet.

In de tweede plaats kan het zorgen voor (weer) in contact komen met weggestopte gevoelens en emoties. Die liggen gewoon klaar in het lichaam, waar ze opgeslagen worden als ze niet verwerkt worden. Het lichaam is zo als een spiegel; het geeft signalen zoals stijfheid, vermoeidheid, en allerlei andere soorten ongemak.

En in de derde plaats speelt mee in hoeverre je verantwoordelijkheid neemt voor je denken, doen en laten. Ben je bereid om eerlijk te zijn naar je zelf en je schaduwkanten te erkennen, onderzoeken en los te laten? Zoals woede, angst, schaamte, afgunst, om er een paar te noemen. Wil je groeien, of blijven waar je bent? De enige die het kan veranderen en ook nog eens zelf de sleutel in handen heeft, ben je zelf. Hoe prachtig is dat?! Je kunt je slachtoffer voelen, maar je kunt ook bewust worden van wat de onderliggende patronen zijn zoals overtuigingen, waarden en normen waar je aan vasthoudt. En daarmee de mogelijkheid creëren om los te laten wat niet meer bij je past. Zo kom je als vanzelf meer en meer in je kracht te staan. En de macht om dat te doen ligt bij jezelf.

Ted Troost zei het al: 'Het lichaam liegt nooit'.

