

De positieve invloed van Taichi en Qigong op therapeutische processen.

Door Jeanne Verhulst.

Ongeveer 8 jaar geleden kwam ik na een langdurig therapeutisch proces in aanraking met Chineng Qigong en Taichi. Ik voelde direct dat het wezenlijk voor me was en iets aanreikte wat de reeds doorlopen processen deed landen. Ik ervaarde de helende kracht van de oefeningen en de energie. In mijn leven heb ik veel gedaan met betrekking tot dans, danstherapie en yoga. Het was moeilijk voor me om de verbinding te voelen tussen mijn lichaam en de aarde en om te centreren.

De nadruk die er in Qigong en Taichi gelegd wordt op de verbinding tussen het gebied van de navel en mingmen (zie*) en de rest van je lichaam was voor mij cruciaal. Dit gebied wordt in China de onderste dantien of je basis energie reservoir genoemd. In de yoga zoals ik die geleerd heb, lag het accent meer op het werken vanuit het hart. Ik miste daarbij de aarding. In de moderne dans was ik gewend te bewegen vanuit je lichaamscentrum (navelstreek) dit gaf me de mogelijkheid enorme kracht te voelen in mezelf. Ik had toen nog geen bewustzijn op energetische processen en levensenergie die daarmee verbonden zijn.

*Mingmen (vertaald: levenspoort) is het punt in je rug aan de voorkant van je wervelkolom ter hoogte van je navel, en verbonden met de levensenergie van de nieren.

Het ervaren van verbindingen in je lichaam weerspiegelt de manier waarop je verbindingen met de buitenwereld aangaat.

Meditatie in de vorm van zachte en rustige bewegingen door middel van Taichi en Qigong is voor mij een prachtige manier om naar binnen te gaan en te focussen. Het maakt me kalm en ontspannen.

De in- en uitgaande manier van bewegen, zorgt ervoor dat ik me heel en vredig voel. Ik voel het universum en de levensenergie (chi) zowel in me als buiten me. De focus op de kleine bewegingen, die zo in balans zijn, helpt me om mijn lichaamsbewustzijn te wekken en te gebruiken in mijn dagelijkse leven.

Psychische trauma's en taichi

Ik heb als dans-, bewegings- en lichaamsgericht therapeut in de psychiatrie gewerkt met getraumatiseerde mensen. In mijn eigen praktijk als transformatietherapeut werk ik nu ook met mensen die trauma's hebben. Bij veel psychiatrische of psychologische problemen is het contact met het lichaam verloren gegaan. Het was wellicht te angstig om in het lichaam aanwezig te blijven en te voelen wat er was.

In mijn werk als docent Chineng Qigong en Taichi help ik mensen de relaties in hun lichaam opnieuw te ervaren.

Het bewustzijn van de innerlijke verbindingen in het lichaam bepalen je expressieve vermogen naar de buitenwereld.

Hoe je je verhoudt tot de buitenwereld hangt voor een groot deel af van het innerlijke gevoel gecentreerd te zijn.

Ik leer mensen te bewegen van binnen naar buiten, vanuit mingmen als startpunt. Ik beschouw mingmen als een soort accu of motor, van waaruit de beweging zichzelf ont-wikkelt of ontvouwt. Bewegen vanuit mingmen geeft een gevoel van gecentreerd zijn. Gecentreerd zijn betekent dat je een veilige basis voelt in je zelf, en contact hebt met je lichaam. Daar is het veilig. Dan is het veel gemakkelijker om met trauma's te werken.

Wie zich veilig voelt in haar lichaam kan veel gemakkelijker contact maken met moeilijke gevoelens, die nog het resultaat zijn van ervaringen uit het verleden. Je hebt immers een veilige plek in jezelf, waar het rustig is. Je kunt gemakkelijker openen voor moeilijke gevoelens die voorbij komen. Vanuit die veilige plek kun je er naar kijken, er mededogend naar zijn. Je hoeft niet meer te vechten tegen oude emoties, die zijn weggedrukt en nooit tot expressie zijn gekomen.

Mededogen en acceptatie voelen voor wie je bent, hier en nu.

In de therapie wordt je uitgenodigd jezelf volledig te accepteren zoals je bent. Om voorbij ervaringen, ook wanneer ze moeilijk zijn, te kunnen accepteren is het nodig te kijken naar de alle kanten van je leven, en zonder oordeel te kijken naar datgene wat je veroordeelt in jezelf (en de ander). Je wordt niet gevraagd te veranderen, maar juist vrede te krijgen met wie je werkelijk bent. Inclusief alles. Je hoeft niet meer te vechten tegen wie je bent geworden. De oorlog in je hoofd stopt, je kunt rusten in jezelf.

Dat betekent dat je een begin maakt met het voelen van liefde naar jezelf, inclusief iedere imperfectie. Liefde includeert het imperfecte, includeert de schaduwkant van het leven.

Het uiten van emoties

Wanneer je veel emoties voelt, ontspant het als er toestemming is om de emoties te accepteren en tot expressie te brengen.

Energetische blokkades komen voort uit vastgezette emoties. Een kind heeft niet altijd de mogelijkheid om authentiek te reageren. Het leert al snel de expressie van de emotie te stoppen om de liefde van de ouders te blijven ontvangen. Het kind creëert een masker van geaccepteerd gedrag, de energiestroom is niet meer natuurlijk.

In therapie maken we contact met dat deel van jou dat gestopt is natuurlijk te reageren. Je wordt uitgenodigd om gevoelens van angst, boosheid, verdriet, wanhoop onder ogen te zien, te erkennen en zichtbaar te laten worden. Emotie is altijd als energie voelbaar in je lichaam. Het gevoel wil alleen maar gekend en geaccepteerd worden, het wil omarmd worden. Vanuit die veiligheid kan het op een authentieke manier naar buiten komen.

Verantwoordelijkheid nemen

In een psychose (verlies van contact met het lichaam en de realiteit) of depressie hebben mensen het contact verloren met hun lichaam. De verbindingen in hun lichaam, het contact met hun lichaamscentrum worden niet meer gevoeld.

Wanneer je je gevoelens hebt doorvoeld en erkend, komt er een moment waarop het noodzakelijk is om de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gevoelens. Als dezelfde emoties zich maar blijven herhalen en zich niet meer ont-wikkelen is het nodig naar binnen te gaan en getuige te worden van wat er in je gebeurt. Eigenlijk vraag ik je om het verhaal te stoppen en contact te maken met diepere lagen in jezelf, voorbij je persoonlijkheid. Er is wat er is, hier en nu, zonder oordeel.

Op het moment dat je kunt waarnemen en alles wat er in je is kunt toelaten, zonder dat je er wat mee hoeft te doen, ontstaat er innerlijke rust en ruimte.

Het belang van Qigong en Taichi

Ik heb gemerkt dat wanneer mensen deelnemen aan de Qigong lessen en thuis komen in hun lichaam, het therapeutische proces veel sneller gaat.

Je neemt dan sneller verantwoordelijkheid voor je eigen gevoelens en je bent sneller in balans. Je verliest sneller het gevoel slachtoffer te zijn.

Wanneer je de verbinding herstelt met je eigen lichaam, de natuur, wanneer je voelt dat je een bent met ieder levend wezen dan herstel je veel sneller. Je voelt je niet zo snel alleen. Je goed voelen in je lichaam vormt de basis voor het je goed voelen in je geest.

Mijn ervaring is dat de combinatie van transformatietherapie in combinatie met Qigong en Taichi zeer helend werkt.