

Therapie vanuit het hart

Ellen Joling

In dit artikel wil ik je via het geschreven woord, een gevoel geven van een therapie waarin liefde en je lichaam de ingang zijn. Het is een therapie die de dynamiek van je ware natuur respecteert, de biodynamische therapie. Omdat biodynamische therapie vooral over voelen gaat is het vaak niet eenvoudig om het in woorden te vangen. Toch vind ik de biodynamische boodschap zo belangrijk, dat ik me aan dit artikel wil wijden.

Aanraking en vertellen over wat er in je leeft, in contact met je lichaam, is een effectieve combinatie. In de biodynamische behandeling breng je je aandacht en energie naar je lichaam, zodat er meer bewustzijn ontstaat en de intensiteit van wat je ervaart zich verdiept. Zo wordt dat wat je voelt, gehoord, meer echt en bewuster ervaren. Het één kan niet zonder het ander. Het woorden geven aan iets, is een vorm van energie, evenals de energetische behandeling zelf. Het resultaat is, dat je helderheid krijgt en dat je je bewust wordt van wat je denkt en ervaart in het dagelijks leven.

De biodynamische psychologie gaat uit van de verbinding van lichaam en geest. Bij gezondheid kan de levensenergie vrij en spontaan stromen in alle lagen van ons wezen. Door het losmaken van spanning en het uiten van ingehouden emoties kan het contact met de eigen levensenergie en het zelfregulerend vermogen worden hersteld, en kunnen er andere manieren ontstaan om met spanningen en emoties om te gaan.

In de therapie wordt gewerkt met je verlangens om zo je negatieve gevoelens te transformeren. Hierdoor kan je bewustzijn zich verruimen en je gaat een regenboog aan mogelijkheden ervaren. Van een doffe steen verander je in een mooie kristal.

De biodynamische psychologie kent verschillende methoden waarin bewustzijnsontwikkeling, met name lichaamsbewustzijn, centraal staan. Er wordt gebruik gemaakt van massages en oefeningen om het contact met jezelf te vergroten. Biodynamische therapie is een vorm van bewustwording, zowel lichamelijk als psychisch. De therapeut richt zich op het losmaken van spanningen, zodat de peristaltische golven in de darmen de spanningsresten kunnen afvoeren. Er ontstaat weer ruimte in het lichaam, waardoor de ademhaling zich kan verdiepen en de geblokkeerde energie kan gaan stromen.

“Biodynamische massages vergroten je draagvermogen zodat je meer in je kern kunt komen.”

In de biodynamische therapie is er aandacht voor wie jij bent, en hoe je geworden bent zoals je nu bent. Toen je kind was ontstond er in contact met de omgeving een innerlijke strijd. Een kind wil gezien en erkend worden en dit werd niet altijd gezien door opvoeders. Dit vervormt het karakter van een kind omdat het kind alles zal doen om zich geliefd te voelen. In de aanpassing verloor je het contact met jezelf en ontwikkelde je manieren om te overleven zodat

je de pijn van het niet ontmoet zijn niet hoefde te voelen. In eerste instantie gaf dat bescherming maar later, als volwassene in therapie, geeft dit inzicht. Wanneer de ontmoeting in de therapie veilig voor je voelt, kun je je bescherming laten vallen omdat het niet meer nodig is te communiceren vanuit je defensieve patronen. Hierdoor ga je weer voelen wat je eerder niet durfde te voelen en word je meer wie je bent.

Wanneer je je langzaam beter gaat voelen wordt het gemakkelijker om met jezelf te zijn. Het is dan mogelijk om te genieten van alleen zijn, en je bent in staat om verbindingen aan te gaan die vervulling geven.

Leef vanuit je hart, volg je ware natuur

Biodynamische therapie is ontwikkeld door de Noorse psychologe en fysiotherapeute Gerda Boyesen. *Bios* betekent leven en *dynamisch* staat voor beweging, de beweging van de levensenergie. Biodynamische therapie helpt je om weer je levendigheid te voelen.

Een kind heeft in de verschillende ontwikkelingsstadia steeds andere mogelijkheden tot zijn beschikking om zich te hechten aan de ouder en zich op een gezonde wijze te ontwikkelen. Wanneer de ouder een invoelend vermogen heeft en zich af kan stemmen, kan het kind zich ontwikkelen tot een evenwichtige volwassene. In de kindertijd loopt ieder zijn verwondingen op en zijn er dingen gebeurd waar je je niet ontmoet en gezien voelde. Via het lichaam kun je weer ervaringen opdoen die het verlies van vroeger herstellen. De blokkades die ontstaan zijn toen je kind was, vormen in eerste instantie een beschermende weerstand, maar zullen op den duur problemen geven. Wanneer het contact met je lichaam, je eigen emoties en je levensenergie verloren gaat, kunnen er gevoelens van onzekerheid, depressie, schuld en schaamte ontstaan. Gelukkig heeft het lichaam het vermogen om zich te herstellen omdat het lichaam een zelfhelend vermogen heeft. Bij lichaamsgerichte therapie word je uitgenodigd onverwerkte emoties en spanningen in het lichaam te onderzoeken.

Wanneer je in vrede bent met jezelf kun je tot bloei komen

Bij veel mensen is er een splitsing ontstaan tussen seksualiteit en liefde. Sommige mensen onderdrukken de seksuele impulsen en hiermee ook een deel van het genieten van de vrije stroom in zichzelf. Anderen richten zich hoofdzakelijk op het uitleven van de seksuele driften waarmee ze tekorten in zichzelf niet hoeven te voelen. Wanneer seksualiteit niet samengaat met liefde zal een intieme relatie nooit vervulling geven. Een mens kan zich helemaal vervuld voelen wanneer een intieme relatie als iets kostbaars wordt ervaren. Je op je gemak voelen bij jezelf kan plaats vinden in een sfeer waarin je je hart durft te openen en waarin je je gezien voelt zoals je werkelijk bent. Zo kan intimiteit een ervaring van diepe verbinding geven en een basis geven voor overgave aan liefde.

Wanneer oude angsten blijven voortduren, geeft je dat een bepaalde zekerheid, maar je blijft eenzaam. Wanneer het verlangen groter wordt, kun je in beweging komen en de kans op verbinding opent zich ook. Nieuwe inzichten krijgen een plek wanneer je contact met je ziel gaat krijgen. De goddelijke man en vrouw in je worden geopend en geactiveerd. Je groeit uit tot een liefdevolle volwassene en emoties, herinneringen en gebeurtenissen voelen intenser.

Door liefde wordt verandering mogelijk

Spiritualiteit heeft een grote invloed op ons denken en voelen. Spiritualiteit is de verbinding met iets hogers dan je dagelijkse ik, wat zich uit in een gevoel van eenheid. Zonder zingeving worden denken, onze emoties en uiteindelijk ons lichaam negatief beïnvloed. Biodynamische therapie brengt balans op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Het brengt je in contact met positieve energie.

Een biodynamische therapeut zal je helpen om je ware natuur weer te laten ontvouwen. De therapeut zal zich op je afstemmen en heeft de intentie om door ruimte geven aan je gevoelens, je dichter in contact met je diepere, essentiële zelf te laten komen. Er wordt gewerkt vanuit eenvoud en compassie.

Psychische spanningen en onverwerkte emoties kunnen in je lichaam blokkades veroorzaken. Met biodynamische therapie kom je in een diepe ontspanning en in een andere bewustzijnslaag waardoor het zelfgenezend vermogen van je lichaam wordt geactiveerd. Emotionele en lichamelijke klachten kunnen oplossen als het zelfhelende vermogen van je lichaam weer wordt geactiveerd. Hierdoor kun je nieuwe lagen in jezelf ontdekken en een leven gaan leiden waarin je toegewijd bent aan de dingen die je doet en compassie gaan voelen voor al het leven op aarde.

De biodynamische psychologie hecht veel waarde aan stilte. In de stilte kan het lied van je ziel zich weer laten horen. In het contact met de therapeut is er een moment voor jezelf, aandacht voor je lichaam en voor je helingsproces. Mooie ervaringen in je leven krijg je als iets moeiteloos gaat. Dan kom je in contact met je hoogste goed en je leven zal steeds meer mooie ervaringen in zich hebben. Je wordt gezien in je ziel en wie je werkelijk bent. Verborgene krachten in je worden aan de oppervlakte gebracht. Met die krachten kun je de dingen in je leven beter en met minder moeite aan. Lijf, hart en hoofd staan weer met elkaar in verbinding.

Stilte kan je het dichtst in de buurt brengen van het uitdrukken van jezelf. Wanneer je in contact bent met het hoogste goed van het bestaan, in de diepste kern ervan, dan zijn er geen woorden meer.

"Heb de moed om je hart en intuïtie te volgen. Op de een of andere manier weten die al ver van tevoren wat je echt wilt worden. Al het andere is van minder belang."

Steve Jobs

Als we een leven willen leiden dat van waarde is dan is open staan voor liefde een voorwaarde. Hiervoor is vertrouwen nodig. Je zult in vrede komen met jezelf en gaan accepteren hoe je bent.

Wanneer we het leven durven te omarmen en tijd nemen voor onszelf zal de levensenergie weer gaan stromen en komen we weer in contact met onze ware natuur. Je hebt zelf de wijsheid in je bij het vinden van het pad naar een betere gezondheid en meer levensgeluk.

Ik ben blij dat ik de biodynamische psychologie heb ontdekt. Het heeft me in contact gebracht met mijn eigen proces en ik ben dankbaar dat ik nu zelf mensen met biodynamische massagetherapie en healing begeleid.

Ellen Joling

Dit artikel is gepubliceerd in het tijdschrift Spiegelbeeld van april 2016