



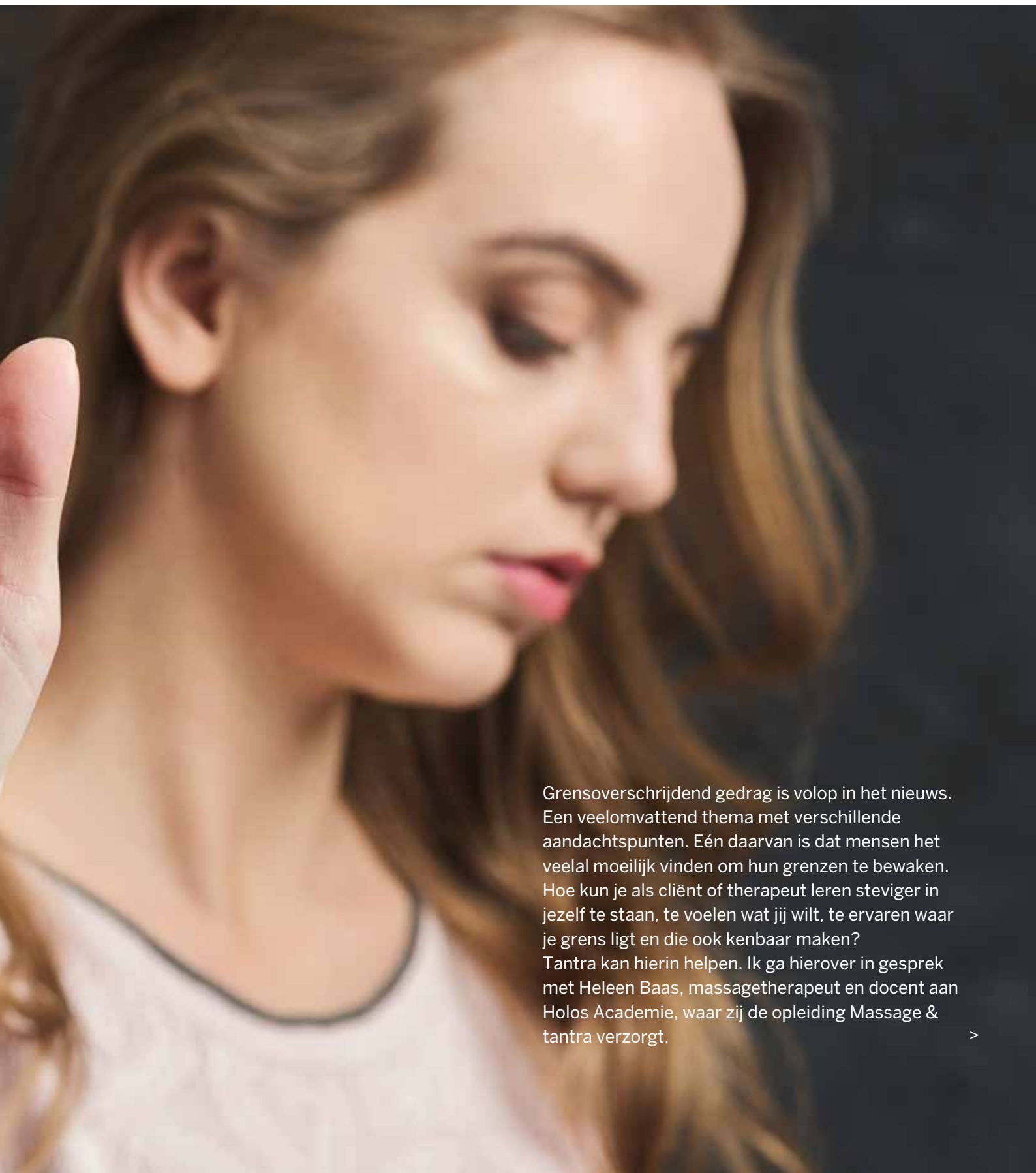
Ingrid van Dijk is coach en mindfulnesstrainer. Ze richt zich op mensen die verlangen naar vrijheid, bezieling en balans in hun leven. Met focusmomenten biedt ze ruimte om stil te staan en naar binnen te keren om vandaaruit keuzes te maken die echt passen. www.beddingwerk.nl.

HOOFDLIJN:

Voor veel mensen is het niet eenvoudig om eigen grenzen te herkennen, te bewaken en zich erover uit te spreken. Signalen die het lichaam geeft worden gemakkelijk genegeerd omdat het hoofd het overneemt en ervoor zorgt dat we niet uit de toon vallen door de ander teleur te stellen of af te wijzen. Tantra kan helpen om jezelf te bevrijden van dit soort conditioneringen en je lichaamsbewustzijn te vergroten. Het is een spirituele stroming die niet alleen werkt met bewustzijn maar ook met het lichaam, de zintuigen en de vitale levensenergie. Met tantra leer je jezelf beter kennen, ontdek je wat je fijn vindt en wat niet en hoe je dat kenbaar kunt maken.



Grenzen verkennen met tantra



Grensoverschrijdend gedrag is volop in het nieuws. Een veelomvattend thema met verschillende aandachtspunten. Eén daarvan is dat mensen het veelal moeilijk vinden om hun grenzen te bewaken. Hoe kun je als cliënt of therapeut leren steviger in jezelf te staan, te voelen wat jij wilt, te ervaren waar je grens ligt en die ook kenbaar maken? Tantra kan hierin helpen. Ik ga hierover in gesprek met Heleen Baas, massagetherapeut en docent aan Holos Academie, waar zij de opleiding Massage & tantra verzorgt. >



Heleen Baas

'mijn rol als trainer en als
therapeut is dat ik het heel
normaal maak om even
'stop' te zeggen'

Op de vraag wat tantra eigenlijk is, antwoordt Heleen: 'Daar hebben verschillende stromingen verschillende antwoorden op. Voor mij is het een spiritueel pad van bewustzijn. Het pad gaat over 'ja' zeggen tegen alles wat je ervaart en voelt. Open en aandachtig onderzoeken wat er in je leeft. Uiteindelijk gaat het over ontwaken en bevrijden. Je ontwaakt wanneer je gaat 'zien' dat je niet je gedachten en gevoelens bent maar juist 'true nature' of essentie of gewaar-zijn. Bevrijden gaat over dat je jezelf ontdoet van alles wat je tussen jou en de ander zet: blokkades, pijnen van vroeger, conditioneringen, beperkende overtuigingen en dingen die je hebt aangeleerd maar je eigenlijk niet passen. Ik ben er nu 30 jaar mee bezig en het blijft een continu onderzoek. Het brengt me in contact met het mysterie van het leven, het onbenoembare, stille, oppervlakkige en diepe. Het is een onderzoek naar mijn essentie en mijn waarheid.' Wat tantra onderscheidt van veel andere spirituele stromingen is dat het niet alleen werkt met bewustzijn, maar ook met het lichaam, de zintuigen en de vitale levensenergie. 'En daar komt gelijk een veelvoorkomend misverstand vandaan: veel mensen associëren tantra door het werken met die levensenergie of seksuele energie direct met seks. Die vitale levensenergie kun je echter op veel meer manieren ervaren dan alleen door seks, denk bijvoorbeeld aan dans, lekker eten of in de natuur zijn. Tantra gaat over het leven helemaal beleven, met alles wat er is, de heerlijke gevoelens én de pijnlijke stukken.'



'tantra is een onderzoek naar de
eigen essentie en waarheid en gaat
over het leven helemaal beleven,
met alles wat er is'

Heleen kwam al vroeg op het pad van tantra. 'Ik was 17 toen ik voor het eerst deelnam aan een workshop over tantra en dacht: 'dit is wat ik steeds aan het onderzoeken ben'. Ik snapte mezelf ineens en ben altijd dat pad blijven volgen.' Onderweg heeft ze veel geleerd. 'Zo heb ik ontdekt hoe ongelooflijk fijngevoelig een lichaam is, hoeveel je kan weten door het aan je lichaam te vragen en er goed naar te luisteren. Ik weet nu dat ik echt kan vertrouwen op mijn lichaam. En dat geldt niet alleen voor mij, maar voor ieder mens. Helaas zijn veel mensen dat contact met hun lijf kwijtgeraakt.' Rond haar 30ste heeft ze de opleiding tot massagetherapeut aan Holos Academie gevolgd. 'Ik wilde alles wat ik tot dan toe had geleerd samenbrengen tot iets waar ik een vak van kon maken.'



'of iets grensoverschrijdend is hangt af van de situatie, de betrokken personen en de mate waarin die elkaars ruimte respecteren'

je lijf wel een signaal, maar je bent dan in een bepaalde setting waardoor je het negeert. Je hoofd gaat er dan direct mee aan de haal door bijvoorbeeld te denken: 'dit hoort er gewoon bij'. Op een later moment kun je je het dan wel weer bewust worden'. Al pratende en voelende, ontdekken we dat of iets grensoverschrijdend is afhankelijk van de situatie, de betrokken personen en de mate waarin die elkaars ruimte respecteren. In die zin is er geen eenduidige lijst te maken van gedrag dat grensoverschrijdend is, hoe graag we dat misschien zouden willen omdat het dan duidelijk lijkt.

'Bij tantra gaat het ook over dat stuk van wat je fijn of niet fijn vindt en hoe je dat dan aangeeft. Daar zijn veel dingen in te ontdekken, bijvoorbeeld dat je kunt ervaren dat het kan veranderen of met verschillende mensen anders is. Dat je misschien in eerste instantie een 'nee' voelt, maar dat je merkt dat, nadat je dat hebt erkend, je gevoel verandert en er ruimte komt om het verder te verkennen. Je leert je eigen systeem steeds beter kennen en gaat onderscheid maken tussen gedachten en signalen die je lichaam geeft. Zo kun je steeds meer ervaren dat wat je voelt in beweging is, waardoor je de dingen niet zo vast hoeft te zetten. Zo in het leven staan geeft veel meer ruimte maar heeft ook iets onzeker. Je moet het durven om het even niet te weten. Mensen timmeren soms dingen vast om te weten waar ze aan toe zijn. Bij tantra gaat het altijd om het open onderzoek.'

En dan grensoverschrijdend gedrag. Wat is dat eigenlijk? 'Als ik jou nu zomaar in je billen knijp, weten we allebei dat dit grensoverschrijdend is, maar het kan ook veel subtieler. Bijvoorbeeld wanneer ik iemand masseer en diegene legt dan ineens een hand op mij. Dat kan ik als grensoverschrijdend ervaren maar dat hoeft het niet altijd te zijn. Soms klopt het juist. Zo heb ik eens een vrouw gemasseerd die net een operatie had ondergaan en in het ziekenhuis die toenadering en het warme contact had gemist. Het was toen passend voor mij dat zij mij aanraakte. Het is dus mede afhankelijk van de context waarin iets gebeurt.' Grensoverschrijdend gedrag is dan gedrag dat niet is afgestemd waardoor je over een grens van de ander gaat. 'Iedereen heeft waarschijnlijk wel eens grensoverschrijdend gedrag meegemaakt. Bijvoorbeeld als kind wanneer een tante je een kus geeft terwijl jij dat niet wilt. Jouw grens werd toen niet gerespecteerd. Wellicht heb je ook meegekregen dat je dit maar even moet doorstaan om tante niet voor het hoofd te stoten.' Verder ben je je niet altijd direct bewust dat iets grensoverschrijdend is. 'Op zo'n moment geeft

Na een aantal jaren werken bij Holos ontwikkelde Heleen de opleiding Massage & tantra. 'Bij Holos leren we mensen te luisteren naar de taal van hun lijf en hoe ze daar meer naar kunnen gaan leven. Maar ik miste daarin nog iets. Ik wilde graag meer ruimte en openheid voor het onderzoek van intimiteit, seksualiteit, levensenergie, dat dat ook bevrijd mocht worden. Zo is de opleiding ontstaan.'

De 9-daagse opleiding Massage & tantra is erop gericht om mensen te laten ontdekken wat intimiteit voor hen betekent en waar hun grenzen liggen. 'Via aanraking leer je de taal van je lichaam beter kennen en onderzoek je wat je wel en niet prettig vindt. Elke les heeft een thema met allerlei oefeningen, meditaties en massages. Luisteren naar je lijf is door de hele training heen geweven. Hoe vaak we wel niet denken: 'ik doe maar gewoon mee want iedereen doet het' of 'even doorzetten want het hoort er nu eenmaal bij'. Dat gaat eigenlijk zo >



snel en daarmee brengen we ons systeem steeds weer in de stress. In die zin gaat het tegelijkertijd over het ont-stressen van het systeem door steeds weer te zeggen: 'het is oké om even niet mee te doen' of 'ik mag zeggen wat ik wel of niet wil'. Zo ontwikkel je vertrouwen om je eigen waarheid te voelen en te uiten. Bij tantra gaat het ook over het verkennen van grenzen. Om er net even overheen te gaan en te kijken of je daarin kunt ontspannen of dat je weer terug moet. Om na te gaan of je misschien kunt verruimen. Het gaat om steeds subtieler luisteren naar je lijf zodat er meer ontspanning kan komen. Veiligheid, respect en vertrouwen zijn in dit onderzoek essentieel.' Heleen is verheugd over de ontwikkeling die deelnemers doormaken. 'Ik zie dat ze beter hun grenzen én hun wensen kennen en ook durven uitspreken. Dat ze zich vrijer voelen om de dingen op hun eigen manier te doen en niet persé zoals ze het aangeleerd hebben.'

Zo kun je als therapeut ook je eigen grenzen en wensen gaan verkennen en ontdekken hoe jij het liefste met mensen werkt. Daarbij is het belangrijk om je bewust te zijn van je positie en te blijven onderzoeken of datgene wat je doet, vraagt of ervaart kloppend is. 'Een cliënt kan bijvoorbeeld iets als niet prettig ervaren maar denken dat het wel zo zal horen en goed zal zijn voor de therapie. En niet alleen door fysiek contact kun je een grens overschrijden maar ook door vragen die je stelt. Andersom kan het voorkomen dat een cliënt jouw grenzen overschrijdt door te dicht in jouw ruimte te komen of iets van je te vragen wat je niet wilt. Je lichaam geeft je dan een signaal.' Een goed lichaamsbewustzijn en moed om hier gehoor aan te geven zijn dan belangrijk. 'Het kan spannend zijn om

'een cliënt kan iets als niet prettig ervaren maar denken dat het zo hoort en goed is voor de therapie'

het te uiten. In de training zeg ik bij een oefening waarin je elkaar masseert, dat je afspreekt om je hand op te steken als je wil dat de ander even stopt, omdat het soms moeilijk is om het direct te benoemen. Door zo'n signaal af te spreken legitimeer je het om er aandacht aan te geven. Mijn rol als trainer in de opleiding maar ook als therapeut in mijn praktijk is dat ik het heel normaal maak om even 'stop' te zeggen, zodat je met aandacht kan onderzoeken wat er in je gebeurt.'

Hoe kun je jezelf als therapeut hierin ondersteunen? 'Door open en mild te zijn naar jezelf over de dingen die je overkomen als therapeut en je er niet alleen voor te schamen. Dat je er een leermoment van kunt maken en je realiseert dat het in beweging mag zijn en je er dingen in mag tegenkomen. Erover delen in een intervisiegroep kan helpend zijn of het bespreken met een coach, zodat je het niet allemaal zelf hoeft uit te vogelen. Zo begeleid ik zelf ook therapeuten op dit vlak, omdat je al doende je eigen grenzen en de manier van werken onderzoekt en ontwikkelt. Daarnaast kun je jezelf regelmatig laten masseren om in contact te blijven met je voelende systeem. Wees je bewust. Het vak is ook een continu bewustwordingsproces voor jezelf.' ■

Meer informatie:

www.holosacademie.nl/opleidingen/massage-tantra/,
www.heleenbaas.nl

