

Lichaamswerk en weerbaarheid

Richard Normann

Richard Normann is Massage-therapeut/lichaamswerker en weerbaarheidstrainer en is oprichter van energy-motion, gespecialiseerd in het geven van advies, training en deskundigheidsbevordering op het gebied van weerbaarheidstrainingen. Momenteel werkzaam voor de GGD in Flevoland en Bureau Jeugdzorg stedendriehoek met zowel MKP als Rots & water groepen.

Mijn lichaam zegt dat ik besta binnen de tijdspanne van geboorte en dood. Mijn lichaam toont wie ik ben , bepaalt mijn begrenzingen ten opzichte van de ander. Mijn lichaam zegt dat ik geniet , dat ik pijn lijd, contact verbreek en zoek met de ander. Mijn lichaam ruikt, hoort, streelt en beweegt. En zo kan ik nog wel even doorgaan. De kern is dat de drieluik "lichaam, energie en beweging" de essentie uitdrukt van wie ik zelf van 'binnen' en 'buiten' ben. Elk facet van het leven is energetisch geladen, wat in vorm, gestalte of beweging waarneembaar wordt. Met mijn lichaam onderscheid ik mij van de ander en benadruk mijn eigenheid ermee en tegelijk verbindt het me in mijn intiemste betrekkingen. Met mijn lijf voel ik de betekenis van contact, van erkenning, warmte en genegenheid. Ook toont het zich als ik opgewonden ben, strijd lever, me eenzaam, afgewezen of gekwetst voel. Het kan niet anders dan dat mijn lichaam de tastbare graadmeter is van hoe mijn leven individueel en sociaal gestalte krijgt. In onze cultuur is er een soort verwijdering ontstaan tussen lichaam en geest, terwijl dit in wezen niet kan. Elke geestelijke activiteit is gebonden aan een lichamelijke sensatie, beweging of expressie. Zelfs het denken is dus nooit puur geestelijk. Toch lijkt het dat de geest en de rede in onze cultuur een hogere waarderingsgraad bezitten dan onze lijfelijke expressies. Ook binnen de weerbaarheid is het lang zo geweest dat de lichaamsgerichte (psychofysieke) oefeningen eerder vervreemdend te werken dan vertrouwd

te zijn. Gelukkig is dat langzaam aan het veranderen.

Energie en beweging

We kunnen zeggen dat zonder energie het bestaan van mens, dier en plant onmogelijk is. Energie is de primaire levensbron; de essentie. Energie manifesteert zich in onzichtbare werkelijkheid en een zichtbare werkelijkheid. Bij de eerste vorm is het moeilijk om concreet te blijven. Wel kunnen we stellen dat bijna elk innerlijk menselijk probleem is gekenmerkt door ervaring of beleving. De ervaring is energetische geladen, als drift, emotie of gevoel. Het energetische bindt zich aan de materie en vormt een lichamelijke registratie of sensatie. Dit is het moment waarop energie zichtbaar wordt. Dit is de zichtbare werkelijkheid. Het lichaam leeft, het veronderstelt beweging, die gebaseerd is op aanwending en distributie van energie. Beweging maakt dat de energie uitkristalliseert als: trilling, motorische actie, geluid, groei en dergelijke. Beweging draagt de kenmerken van stroming, ritme, drift ,dynamiek. Ze is synoniem aan het begrip verplaatsen. Beweging is in haar oerritme terug te voeren tot de meest verfijnde (energetische) trilling, als de subtiele manifestatie van elk teken van vibrerende leven. Beweging is in haar kern pulserend van aard. Denk maar aan de hartslag, de golfslag van het water , het zwaaiende been bij een wreeftrap of de slaande arm bij een stoot, de ademhaling, de trilling van de stem of het trillen van moleculen en atomen. Er is altijd actie en rust, lading en ontlading, opgaan en neergaan, kracht en tegenkracht.

Lichaamswerk: het Lichaam als instrument.

Langzaam is het besef gekomen dat weerbaarheid meer is dan het aanleren van een trucje zoals de polsbevrijding en het doen van een toneelstukje. Het is gebleken dat het lichaam als instrument een waardevolle en volwaardige plaats heeft ingenomen binnen het vak weerbaarheid. 'Actie en reactie' heeft daarin een speciale plaats ingenomen. Dit programma is daar een eerste aanzet tot geweest. 'Rots en Water' is daar een vervolg, maar ook een uitbreiding en verdieping van. Dit programma is ontwikkeld door Freerk Ykema. Het is absoluut een must en een verdieping voor elke werker om deze driedaagse training te volgen (het zou verplicht in de opleiding opgenomen moeten worden).

Het laat goed zien hoe het lichaam(-sbewustzijn) kan worden gebruikt als instrument en het kan uitgroeien tot een beter zelfbewustzijn en emotioneel bewustzijn. “Door jongens (en meiden) meer bewust te maken van hun eigen lichaam, worden zij zich ook bewuster van eigen emoties en gevoel. In plaats van hierdoor geregeerd te worden, leren zij nu deze te herkennen (zelfreflectie), te beheersen (van energie) en met anderen te delen.¹”

Aarden, centreren, focus: mentale kracht ontwikkelen.

Veel kinderen kenmerken zich door bewegelijkheid. Letterlijk zie je de energie alle kanten opgaan. Vooral bij jongens, waar in deze periode het testosterongehalte drastisch stijgt. Het hormoon testosteron genereert (voornamelijk) energie en zet daarmee aan tot beweging (letterlijk: bindt energie zich aan materie in de vorm van het beweging in het lichaam). Al deze energie, die deels nog niet gebruikt kan worden voor de (lichamelijke, intellectuele en spirituele) groei, moet in goede banen geleid worden. Het beheersen, bundelen en richten van energie is voor kinderen en voor jongens in het bijzonder een belangrijke ontwikkelingstaak. Een teveel aan beweging kan leiden tot probleemgedrag. Het beheersen, bundelen en richten van energie gebeurt door middel van het mentale kracht. Je kent allemaal wel de wildwaterbaan. Mentale kracht vormt als ware de glijbaan en het water dat er doorheen stroomt is de energie. Het ontwikkelen van mentale krachten neemt in ‘actie en reactie’ en in ‘Rots en water’ een belangrijke plaats in. “Jongens (maar eigenlijk iedereen) moeten de kracht van focus (innerlijk richtpunt), concentratie (en meditatie), van zelfvertrouwen en overtuiging (geloof in eigen kunnen en doelen), en van doorzettingsvermogen ontdekken en ontwikkelen.”

De lessen.

In eerste instantie ben ik als lichaamswerker opgeleid in het werken met een lichaam. Onder andere met behulp van de bio-energetica

ontwikkeld door Alexander Lowen. Vanuit deze achtergrond ben ik in contact gekomen met ‘actie en reactie’, het Marietje Kesselsproject en het Rots en Water. Vanaf het begin ben ik bezig geweest om meer lichaamswerk in de lessen te integreren. Bio-energetische oefeningen, het werken met energie, aarden, centreren en focus vormen daarin een rode draad. Het leuke is dat kinderen hiermee heel snel vertrouwd raken en het ook gaan herkennen, benoemen en inzetten. De eerste vijf lessen ben ik daar naast het MKP aanbod intensief mee bezig. Bij bewegelijke jongens licht het accent bij het beheersen en richten van energie. Dat zou je kunnen zien als een beweging naar binnen. Bij meiden licht het accent meer in het ontdekken en inzetten van kracht. Dat zou je kunnen zien als een beweging meer naar buiten. Daarna begin ik met het ontwikkelen en uitdiepen van zelfreflectie. Langzamerhand raken kinderen meer vertrouwd met het eigen lichaam. Als het kind genoeg (lichamelijke) zekerheid heeft ontwikkeld kan het langzaam eerlijker naar zichzelf, de ander en zijn of haar gedrag kijken. Daarnaast gebruik ik de agressietypes en verschillende oefeningen uit ‘actie en reactie’ en ‘rots en water’. Ik probeer veel te werken met verbondenheid. Dit is een lastig thema. Vooral omdat veel jongens, maar ook meiden elkaar al snel als concurrenten zien. En jongens zijn ook vaak bang voor (eigen en) onderling contact. Veel jongens verwarren deze verbondenheid met de eigen angst voor homofilie. Toch kun je hier veel aan doen binnen een groep door extra te letten op de groepsdynamica. De kunst is om steeds weer de juiste snaar te raken. Individueel maar ook voor de groep als geheel. Dat maakt het interessant maar ook moeilijk. Steeds weer is het zoeken naar de juiste toon. Dit kun je als werker alleen als je zelf weet hoe je contact maakt met je eigen lichaam. Je durft te onderzoeken, te ontdekken en te ervaren. En je daarin een (levend) voorbeeld durft te zijn.

¹ Freerk Ykema, Het Rots en water perspectief, Basisboek; een psychofysieke training voor jongens, blz 63 en 64, uitgeverij SWP Amsterdam, februari 2002, eerste druk, ISBN: 90 6665 458 9