

# Lichaamsklanken

## *Je lijf én je stem vertellen je waar je moet zijn*

Ieder leven is altijd mooi én pijnlijk, fijn én moeizaam.

Niemand is gevrijwaard van ongemak, of dat nu blijvend invasieve gezondheidsproblemen of incidentele somberheid betreft.

In mijn praktijk krijg ik mensen met hardnekkige klachten: chronische aandoeningen en gezondheidsproblemen die al lange tijd voortduren, en waar vaak onverrichterzake soelaas voor gezocht is. Die klachten zijn nooit alleen maar lichamelijk: de gevolgen van de klachten hebben altijd hun emotionele impact. Als niet op beide terreinen – dus zowel lichamelijk als emotioneel – duurzaam gewerkt wordt, dreigt een figuurlijk ‘dweilen met de kraan open’. In alle gevallen van verwevenheid van lichaam en geest zijn pillen alleen vaak niet genoeg om duurzame verbetering tot stand te brengen, ook al zijn het dan complementaire – natuurlijke – middelen.

### Ziekte en ziel

In mijn mesologie-praktijk\* doe ik er op fijn-energetische wijze alles aan om iemand metabool en psychologisch gezien zoveel mogelijk in balans te brengen. Lijf- en stemwerk zijn prachtige subtiele aanvullingen om op zielsniveau nieuw evenwicht te vinden. Zowel het lijf als de stem zijnultieme raadgevers in hoe het hier en nu met je is, wat je beweegt en beroert, wat nodig is, en wat wel of niet bij je aansluit.

Persoonlijk on-welbevinden staat niet alleen met klachten in verband, maar juist ook met uitdagingen in het leven en bewegingen van de ziel. Ziekte met de ziel in verband brengen gebeurde al in de klassieke tijd. De betekenis van het Griekse woord psyche is ziel. En Socrates (469-399 voor Christus) zei destijds al: er is geen enkele ziekte die niet ook verband houdt met de ziel; als je met je wezenlijke essentie vervuld bent, straalt je energie en levendigheid uit.

Oervolkeren zoals de Hawaïaanse sjamanen beschouwen gezondheid als het hebben van overvloedige energie, en ziekte als de afwezigheid daarvan. In de sjamanistische zienswijze in het algemeen, is één van de belangrijkste oorzaken van ziekte het verliezen (van een deel) van je ziel (door bijvoorbeeld stresservaringen).

## Er is geen enkele ziekte die niet ook verband houdt met de ziel

*Socrates*

### Heling versus genezing

De relatie tussen ziekte en ziel brengt met zich mee dat het wegnemen van klachten lang niet altijd volstaat om harmonie en balans terug te brengen in iemands leven. Vooral van belang is dat iemand zelf heling ervaart. Genezing is herstel van klachten. Heling is weer heel zijn: je lijf en je ziel in verbinding. Heling betekent op een nieuwe manier in het leven staan met aanvaarding van hoe het is. Je kunt genezen zonder te helen en zelfs helen zonder te genezen. Genezing komt van buitenaf. Heling komt van binnenuit (door bewustwording meer in lijn met je ziel, je ware zelf te komen). Heling gaat niet om herstel, maar om je openstellen voor meer, bijvoorbeeld voor verlangen, hoop en keuzes. Op deze manier – en in de sjamanistische en ook vedische tradities – kunnen klachten worden gezien als een kans om



te groeien, in plaats van als iets wat bestreden moet worden. De route erheen wordt dan de weg van transformatie in plaats van de oplossing van de klachten.

### Lijfwerk

Ons lijf is een duidelijke wegwijzer naar wat in ons leven betekenisvol is. Luisteren naar wat van binnenuit verteld wordt, levert veel op. Waar kun je bijvoorbeeld spanning ervaren, of terughouding, of juist energie en kracht? En hoe voelen die gebieden in het lijf dan aan: is het groot of klein, massief of poreus, stil of beweeglijk, enzovoorts? Het zijn allemaal signalen die tot uitdrukking brengen wat voor jou wezenlijk is. Iemand dat laten ervaren, erover laten vertellen en er simpelweg naar luisteren, is – het begeleiden van – lijfwerk. Als je via je lijf een probleem op het spoor komt en dat een naam geeft (en mensen wéten wat klopt), ervaar je paradoxaal een gevoel van opluchting, een loslaten, spierontspanning, verdieping van de ademhaling, en daarmee gepaard gaande een gevoel van stroming. Kortom, er ontstaat ruimte in jezelf (Eugene Gendlin, “Focussen”). Dat is een volwaardige stap op weg naar heling.

### Stemwerk

De stem is een ultiem gevoelig snaarinstrument waarmee de fijnste trilling tot uiting komt. De stem is zo een onderzoeks-instrument naar wat iemands persoonlijke waarheid is. De begeleider bij stemwerk is getuige, geeft aan dat alles er mag zijn, signaleert, doet suggesties, en geeft bedding onder meer door begin-aanwijzingen, zoals ‘warm het lichaam op als een klankkast’, ‘volg je lichamelijke gewaarwordingen

als raadgever’, ‘start vanuit een zucht, geef dan een toon, verleng deze, in eenvoud, zonder haast, zonder oogmerk, vanuit de laagte, moeiteloos klinkend naar eventueel meer’. Het geluid dat dan volgt brengt stroming op gang en is altijd openend. In de expressie schuilt vervolgens onontkoombaar iemands unieke en vaak ontroerend eerlijke lied.

### Nieuwe ruimte ervaren

Als je over iets delicaats denkt of praat of zingt, is er vaak ook iets van angst of schaamte. Waar verstrak je dan, of sluit je je af? Waar voel je nog meer lijflijke sensaties, of vertrek je misschien zelfs? Daarbij aanwezig blijven en blijven voelen hoe je al die sensaties zich aftekenen in je lichaam, is helend. Het geeft namelijk ruimte en kracht. Als je je kunt openen voor wat pijnlijk of lastig voor je is, en je aandacht kunt richten op het ervaren van de openheid, ontdek je dat je openheid sterker is dan het gevoel waarvoor je je opent (John Welwood, “Liefde geven, liefde ontvangen”). Ontdekken en aankijken wat moeilijk is om onder ogen te zien, het buitengeslotene weer omarmen, erbij blijven, naar buiten brengen én in contact blijven, dat is wat heling brengt.

### ‘Stemmige lijven, klinkende klachten’

In de dag-workshop ‘Stemmige lijven, klinkende klachten’ ga ik met mensen via lichaam en stem op onderzoek uit naar waar in ons belemmering zit om gezond te zijn. Wat kunnen we onder ogen zien, bevorderen of insluiten, doen en laten om heling te bereiken? Daar komt geen wilskracht of doorzettingsvermogen bij kijken, alleen liefdevolle aandacht voor onszelf en wat zich aandient aan



sensaties, gedachten, gevoelens en inzichten. We analyseren niet, maar we ervaren en bezingen. We verkennen hoe het hier en nu is, via bodychecks, geleide meditaties, inquiries en dialogen. We doen dit met ons lijf als raadgever en onze stem als instrument. We roepen op tot compassie voor onze klachten, reciteren acceptatie-beden en scheppen ruimte voor klaagzang. We zien crises als kansen en zoeken te helen door te transformeren.

## We spelen met de taal van de organen: heb je iets op je lever?

Ook maken we onder meer via klankbaden gebruik van de heilzame kwaliteiten van onze stemmen. We spelen met de taal van de organen: heb je iets op je lever?

Is er iets waarvoor jij je hart vasthoudt? We doen lichaamswerk, visualisaties, zoeken geregeld de stilte op, laten de 'Felt sense prayer' binnenkomen, en zingen helende en troostende mantra's. Pianospel en achtergrondmuziek helpen ons daarbij. Dansen doen we eveneens en wel vanuit de vier elementen (vuur, aarde, water en lucht) waar volgens de TCM de wereld uit bestaat en die alle vier ook in ons lijf zitten, ons lijf als de microkosmos afspiegeling van de makrokosmos daarbuiten. Maar bovenal gaan we met ons lijf in onderzoek en we geven stem aan wat er in ons leeft, voor onszelf, voor elkaar, en voor erna. Via allerlei lichame-

lijke verschijnselen kunnen zo de dingen die in ons leven spelen op hun plek gaan vallen.

### Impressie van opbrengsten

In alle sessies is de atmosfeer vanzelfsprekend steeds weer anders. Zelf ben ik elke keer weer oprecht onder de indruk van de sereniteit en inventiviteit die er in diverse gedaanten ontstaat. Ik denk dan bijvoorbeeld aan tekeningen van buiken die kleine liedjes opriepen als 'Daar kom ik vandaan, waar ga ik naar toe, ik ben in niemandsland'. En een kaartje met daarop een tekening van de maag wat opriep: 'Er is zoveel dat ik niet kan verteren, ga ik dat ooit nog leren? Ik tel zo vaak tot tien en laat dan het achterste van mijn tong niet zien.' Of een prachtig gezongen: 'Ik sluimer, ik sluimer, waar is het vuur in mijn lijf?' De weldaad die het brengt om steun te ervaren door even te mogen leunen in de armen van een ander, die achter je is gaan staan.

### Hoe zitten we in ons vel

Soms zingen we onze haperende lijven toe met een wiegelied. Of we laten zachtjes troostend au of aiaiai klinken. We bevragen elkaar over hoe we in ons vel zitten, wat op onze schouders ligt of ons zwaar valt, en hoe we regelmatig met lege handen staan, maar ook waar we blij van worden, waar we van over lopen, waarmee we onze handen hoofden en buiken vol hebben, wat we opzouten en wat ons soms naar de keel grijpt, maar toch zo op de lippen brandt. Soms kunnen we iets even met andere ogen gaan bekijken. Misschien leren we ergens voor buigen en ervaren we dat het lucht geeft als we het uiten en beginnen met het handen en voeten te geven.

Maar wat eens te meer helend is, is de verbinding die altijd zo voelbaar is in het ongecensureerd en oordeelloos luisteren naar elkaar en samen zingen. Zo behulpzaam is het om eenvoudigweg te ervaren dat we er niet alleen voor staan, en dat iedereen het nodige meestorst, maar dat we toch vooral zo heel veel op elkaar lijken. Het leven roept en ons lijf weet dat onze stemmen dat – soms klagend, soms jubelend – uniek kunnen verklanken.



tekst: Joke Egtberts  
joke.egtberts@gmail.com

Joke Egtberts is mesoloog\*, lichaamsgericht psycholoog en stembevrijder. [www.JE-Mesoloog.nl](http://www.JE-Mesoloog.nl). Mobiel 06-24431605

\* Mesologie is een concept van geneeskunde waarin reguliere kennis op effectieve wijze wordt geïntegreerd met kennis uit de complementaire (alternatieve) geneeswijzen in diagnostiek en behandeling van vooral chronische aandoeningen.