

Ik leg mijn hart in mijn handen, deel 2

Wilko Iedema is al ruim dertig jaar Rebalancer; een ware meester in het vak. Een magiër, volgens sommigen, met een krachtig genezend veld om hem heen. Hier vertelt hij hoe hij werkt, wat Rebalancing voor hem is, en waar zijn bezieling vandaan komt.



Ademhaling is belangrijk.

Wat mij is opgevallen door de jaren heen is dat elk gevoel, elke storende gedachte, elke emotie, een eigen adempatroon heeft. Bij angst houden we onze adem in. Bij boosheid die niet mag, zetten we de adem vast. We leren mensen dat ze bewust kunnen ademen, en wat het effect daarvan is. Onze gedachten kunnen we niet beïnvloeden, die doen zichzelf. Onze emoties kunnen we niet aansturen, daar hebben we geen controle over. De ademhaling voegt zich naar die innerlijke bewegingen, en die kunnen we wel beïnvloeden. Je kunt je bewust worden dat je je adem vast zet en tegen jezelf zeggen: adem eens diep in en uit. Wat

gebeurt er dan? Als je je er bewust van bent, heb je een keuze. Bijvoorbeeld om de angst er te laten zijn – met adem ga je die angst misschien meer voelen, maar je voelt ook dat je nog steeds stevig op de grond staat. Als we bewust en diep ademen met een gevoel, dan vindt dat gevoel plaats in het lichaam en dat doorbreekt de identificatie ermee. Je voelt dat je een lichaam hebt, een stevig systeem, en dan ben je niet meer gevangen in de emotie. De emotie is er, maar met een diepe zucht voel je jezelf toch ook zitten. Dan komt er een soort distantie.

Ik zeg wel eens tegen cliënten: neem plakbriefjes en zet erop ADEM, plak er een op de koelkast, op de wc-deur, op je bureau. Zodat het nieuwe ademen een kans krijgt om een nieuw patroon te worden. Als je dat doet, word je minder bang voor je gevoel. Je gaat meer richting 'zijn', je landt meer in je systeem en krijgt een dieper vertrouwen. Je raakt meer verankerd in emotionele volwassenheid.

Rebalancer worden begint met technieken leren. In alle lichaamgerichte opleidingen begint het daarmee, want ze zijn niet lichaamseigen, maar je hebt ze nodig. Je hebt training nodig en oefening, zodat de technieken in je systeem gaan zitten. Osho zegt daarover: 'Leer de techniek en vergeet hem daarna weer.' Hoe meer techniek je tot je beschikking hebt hoe beter je het doet – maar het gaat veel verder dan de techniek, omdat Rebalancing ingebed is in een sfeer van liefdevol contact. Dat is de gewoonste zaak van de wereld.

Wat mij zo bezielt houdt, is dat ik me in geen protocol hoeft te voegen: ik heb een volledig vrije werkwijze. Vanaf het moment dat een cliënt binnenkomt, heb ik geen idee wat er gaat gebeuren. Met mijn rugzak vol technieken, methodieken en aanpak is het niet-weten mijn uitgangspositie en onderzoeksgebied. Een voelend en open aanwezig zijn, dat de ander uitnodigt om voelend aanwezig te zijn. Daarvoor komen de meeste mensen: leren voelen.

Die vrije aandacht is de basishouding. Daaruit komt zoveel wijsheid voort. We zijn in het algemeen niet getraind om iets niet te weten; we zijn gewend om direct voor alles oplossingen te zoeken. Als Rebalancers trainen we juist om ons te verhouden met dit moment, dit gevoel, deze gewaarwording, deze ademhaling, het ervaarbare en voelbare Hier en Nu.

Rebalancing is in 1978 voor het eerst als training gegeven. Osho trok toptherapeuten aan, waaronder veel lichaamgerichte therapeuten. Zij liepen tegen de beperking van hun métier aan, omdat het systemen waren en een systeem heeft altijd een begrenzing. Dus die therapeuten gingen naar Osho met de vraag: wat kunnen we hieraan doen? In het kort was zijn antwoord: leer elkaar je techniek, integreer het met je eigen werkwijze en laat het een paraplu-functie zijn, zodat het nooit een systeem wordt. Het is ook niet gelukt om van Rebalancing een systeem te maken, dat werkt niet.



Osho had een geweldige liefde voor het lichaam. Hij zei: vanuit de religieuze historie en spirituele stromingen is het lichaam in de ban gedaan, en de zinnelijkheid en het genieten. Maar alle vormen van ontkenning van het lichaam zijn in wezen ook vormen van agressie tegen de tempel van God. Als de mens geschapen is naar het beeld en de gelijkenis van God, dan gaan ze er wel heel grof mee om. Dan kun je er beter een tempel van maken, of een kathedraal of een moskee of een synagoge. Vier het leven, geniet van alle zintuiglijkheden, voor het moment, elk moment weer, en doe het dat met zo groot mogelijk bewustzijn.

Het is niet zo complex, het is eigenlijk heel simpel. Het lichaam is altijd in het hier en nu, net als een klein kind. Als we meer in ons gevoel leven en in ons lichaam, zijn we veel meer in het nu aanwezig, niet als concept, maar een levende ervaring. Dan is de aandacht open in het nu. Alleen met het denken en zonder voelen is dat 'nu' conceptueel. Meer in het lichaam aanwezig zijn maakt je sensitiever naar binnen toe en naar je omgeving. Het maakt dat je je natuurlijke gevoeligheid weer eigen maakt en van daaruit naar beste kunnen gaat leven. Het is echt werken met de kracht van het nu. Een van mijn topdocenten, Anubuddha, zei dat hij is opgehouden om het sessies te noemen. Hij noemt het 'interactieve meditaties'. Dat is het ook, dat klopt. Het is een samenspel en een uitwisseling van wederzijds bewustzijn.

In 1986 heb ik mijn Rebalancing opleiding gedaan, in Italië. Ik werd diep geraakt en bezield door de manier van aanraking en de impact die het had en heeft op mijzelf en anderen. Ik ben bevlogen en enthousiast teruggekomen. En die bezieling, die benadering van mensen door contactvolle aanraking met als basis meditatie, heeft me in een persoonlijk proces gebracht en gehouden tot de dag van vandaag.

Als therapeut ben je mens met een ander mens. Ik leer ook van mijn cliënten – hoe moedig ze zijn om te komen, hoe gedreven en vol verlangen, hoe ze stappen zetten die ik zelf ook eng zou vinden of heb gevonden: een goedbetaalde baan opgeven, weggaan uit een slechte relatie; een drijfveer volgen die te sterk is geworden om te negeren, met alle gevolgen van dien.

Er is altijd sprake van wederzijds leren.

Een tijdje geleden vroeg een cliënt: 'Hoeveel mensen heb je vandaag al in je praktijk gehad?'

'Vier.'

'Dus ik ben de vijfde?'

'Nee,' zei ik, 'je bent de eerste. En die anderen waren ook allemaal de eerste.'

SAMO, praktijk voor Rebalancing

Wilko Iedema

Renate Rubinsteinlaan 18

1187 WT Amstelveen

T. 06-31640933

I. www.samo-rebalancing.nl