

## Lichaamswerk in Zijnsoriëntatie

In Zijnsoriëntatie doen we veel lichaamswerk. We weten dat het moeilijk is om open, sensitief en wakker te zijn wanneer het lichaam gespannen is en de energiekanalen geblokkeerd. En helaas is dat meestal wel het geval. Iedereen die contact met zijn lichaam en gevoelens maakt ontdekt dat hij chronisch delen van zijn lichaam gespannen houdt, oppervlakkig ademhaalt en de rijkdom van de gevoelsstroom onderdrukt. Onze gewone manier van zijn blijkt alles behalve open en natuurlijk te zijn! We zijn gewend geraakt aan een beperkende gevoelsindammende manier van leven. We zijn, zonder dat we dat nog langer in de gaten hebben, voortdurend op onze hoede en beschermen ons tegen een vijandige omgeving. Dit is ooit in onze jeugd noodzakelijk geweest, maar is kennelijk gewoonte geworden. We zijn inmiddels volwassenen en slepen via onze chronische lichaamshoudingen en gewoontes ongemerkt ons verleden met ons mee. Ons lichaam doet alsof we nog steeds zo afhankelijk en onmachtig zijn als toen we kind waren en dat de omgeving dezelfde is als vroeger. We hercreëren zo iedere keer onbewust onze geschiedenis en dat is tragisch!

In Zijnsoriëntatie noemen we dit: het leven in het 'huis van de ouders'.

Willen we vrij kunnen leven -en dat is ons geboorterecht- dan is het nodig om ons lichaam te de-conditioneren van die defensieve, verleden-herhalende gewoonte. We zullen het lichaam kennis moeten laten maken met hoe het is om ontspannen alert te zijn, in evenwicht, harmonieus en gracieus. We kunnen ontdekken hoe het is als de energiekanalen open zijn, als er een verrukkelijke energetische stroom door ons lichaam gaat en we ons rijk en stralend voelen. We kunnen ontdekken hoe de adem rustig, diep en volledig kan zijn en hoe we ons daarbij heel en verbonden gaan voelen.

In Zijnsoriëntatie is een unieke vorm van lichaamswerk ontwikkeld waarbij de vrije en natuurlijk staat van de persoon vanaf het begin aangesproken en gestimuleerd wordt. Je leert bewegen, aandacht geven, ademen en met gevoelens omgaan **alsof je al helemaal vrij zou zijn!** Daardoor komt de vrije aard

-die altijd aanspreekbaar en present is- tot leven en leer je die al doende kennen.

Soms is het kennismaken met vrijheid angstig en pijnlijk, we ontdekken dan namelijk ook wat we tot dan toe niet hebben willen voelen en zien vanuit onze chronische defensie.

Soms worden we ook bang van de intensiteit van de stroming, de oneindige ruimte die kan openen, en de afwezigheid van ons bekende zelfgevoel. Met behulp van een goede begeleiding kunnen we daar zonder al te veel moeite doorheen bewegen.

Zijn we er dan? Nee, dat is pas het begin, ook al hoeven we de pijn van het verleden niet meer af te weren, we zijn wel gewend aan die afweer. De kramp is inmiddels een gewoonte geworden. Een gewoonte doorbreek je niet met een enkele ervaring van vrijheid. Het lichaam moet opnieuw opgevoed worden tot vrijheid.

Het lichaamswerk krijgt nu de betekenis een herinnering en viering van onze vrije aard te zijn. Ze is meditatie in beweging geworden.

De vrijheid blijft zo niet steken op mentaal niveau: ze wordt vlees. In Zijnsoriëntatie is de ontdekking van oorspronkelijke vrijheid niet het eindpunt, maar het beginpunt van een nooit eindigend pad van belichaming van vrijheid.

Hans Knibbe, november 2006