



Els Smits studeerde Voeding aan de Landbouw Universiteit Wageningen en massagetherapie aan de Holos Academie. Naast haar werk als massagetherapeut, werkt ze voor het Vakblad en is ze docent bij Esoterra Massage-opleidingen. Drie specifieke werkterreinen die elkaar over en weer voeden en beïnvloeden.

Emotioneel lichaamswerk **Amanae**

De therapievorm Amanae is onder verschillende namen terug te vinden bij natuurvolen zoals de Aboriginals, de Maori's, de Inca's en de oorspronkelijke bewoners van Amerika, de Indianen. Vier decennia geleden bracht Christine Day deze werkvorm vanuit Australië mee naar Californië om daar gecertificeerde therapeuten op te leiden. Via de Verenigde Staten verspreidde het werk zich in de opeenvolgende jaren naar verschillende landen in Europa (België, Nederland, Engeland, Frankrijk en Malta), Brazilië, Argentinië en Israël. Cas Gebbink is gecertificeerd Amanae-therapeut in Nederland. Hij legt uit wat de therapie behelst en wat deze kan bewerkstelligen bij de cliënt.



Cas Gebbink

'Ik stond versteld van de praktische en concrete werkbaarheid...'

Zo'n tien jaar geleden kwam Cas Gebbink met Amanae in aanraking. Als psycholoog was hij al jaren op zoek naar een fysieke werkvorm die hij in zijn coachingpraktijk kon inzetten om klanten verder te helpen. In bijna alle begeleidingsgesprekken zag hij namelijk een grote discrepantie tussen wat mensen enerzijds over zichzelf en hun gevoelens vertelden en de taal van hun lijf anderzijds. Shiatsu, acupunctuur, craneosacraaltherapie, aikido en familieopstellingen waren voor hem waardevol, maar nog niet de sleutel. Amanae daarentegen bleek direct raak te zijn. Inmiddels werkt hij vanuit zijn praktijk in Arnhem dagelijks met klanten in individuele sessies. Daarnaast organiseert en begeleidt hij meerdere vijfdaagse Amanae Intensives per jaar en is hij bezoekend co-trainer in de Amanae School of Europe in Brussel.

Cas: 'Amanae is een krachtige en effectieve vorm van emotioneel lichaamswerk. Het maakt spanningen en geblokkeerde gevoelens in het lichaam los. Deze blokkades ontstaan vaak in de eerste kinderjaren of door heftige emoties die te groot waren om te voelen en te verwerken. We hielden onze adem in of vonden een andere weg om die emoties te onderdrukken. Het gevolg is dat ze zich in de loop der tijd in het lichaam vastzetten, met ongemak, spanning en uiteindelijk zelfs ziekte tot gevolg. Ontlading van spanning is van essentieel belang voor gezondheid. Peter Levine laat in zijn boek 'Waking the tiger' zien dat een hert dat op het nippertje ontsnapt is aan een roedel wolven zijn opgebouwde angst, stress en adrenaline uitschudt, weggaapt en uittrilt. Een natuurlijke reactie die zorgt voor energetisch herstel van het systeem. Pas daarna keert het terug in de kudde en is het weer 'gewoon hert'.'

Bij een Amanae-behandeling worden met ademhalings- en druktechnieken vastzittende emoties vrijgemaakt en gaat de energie weer stromen. De behandeling kan op verschillende vlakken ingezet worden. Het kan helpen om trauma's los te laten, om angst, verdriet of boosheid om te zetten in vrije energie, om vitaliteit te hervinden, of om stressgerelateerde problematiek op te lossen. Ook kan het helpen om beter in contact te komen met lichaam en gevoel, om het zelfhelend vermogen te activeren of als hulpmiddel bij rouwverwerking. 'Tijdens de eerste Amanaesessie die ik zelf onderging, ging er een wereld voor me open. Ik stond versteld van de praktische en concrete werkbaarheid van Amanae en van de enorme impact die de sessie op mij had. In de daaropvolgende jaren heb ik de opleiding gevolgd, een opleiding als in oude Indiaanse traditie: kennis en vaardigheden worden overgedragen door



‘Zo ontstaat een zacht lijf en een stabiel gevoelsysteem.’



het zelf te ondergaan en uit te voeren. Ik leerde een prachtig vak en ging daarbij zelf volledig ondersteboven en binnenste-buiten. Het was zwaar, confronterend en diepgaand, maar de beste keuze die ik voor mezelf en mijn praktijk heb kunnen maken. Mijn vastgeroeste gevoelens en patronen, die ik inmiddels begreep, verdwenen en bleven weg.’

Nog steeds verwondert de simpele kracht van het werk hem. ‘Amanae dringt direct en snel tot de kern van opgehoopte spanningen door. Ik oefen met mijn handen druk uit op de blokkades in het lichaam van de cliënt en richt zo diens aandacht op opgeslagen spanningen. Ik nodig de cliënt steeds uit om te voelen wat deze fysiek voelt, bijvoorbeeld pijn, en tegelijkertijd te voelen wat dit met hem doet. Door stevige bewegingen in de geblokkeerde gebieden komen oude, vastzittende energie en geblokkeerde gevoelens weer aan de oppervlakte. Een diepe en bewuste ademhaling helpt deze blokkades te ontladen en zorgt ervoor dat de energie weer gaat stromen. Veelal is er dan sprake van emotionele ontlading en/of fysieke of energetische ervaringen zoals warm/koud of trillen. Tekens dat de spanning zich opheft. Oude patronen en geblokkeerde gevoelens worden op die manier daadwerkelijk opgelost. Je hoeft het niet te snappen of te verklaren, het wordt vanzelf afgevoerd op deze manier. En dat is iets wat de persoon in kwestie zelf doet, niet de Amanae-therapeut. Na een sessie ervaart de cliënt vaak onmiddellijk meer ruimte, ontspanning en bewustzijn.’

De diepe ademhaling is in deze therapie van essentieel belang, omdat dat de ingang naar het gevoel is. Cas: ‘Als je een tijdje diep in- en uitademt dan gaat je lijf effectiever functioneren. Dan ruik je meer, zie je meer en voel je meer. Je adem is je eigen kracht. Dat wisten de sjamanen al. Zij gebruikten ademtechnieken om in een ander bewustzijnsniveau te komen en om hun lijf intens te ervaren. Ademhalen helpt om in je lijf te komen en daar je gevoel op te zoeken. Op het moment dat je stilstaat bij ongemak of vervelende gevoelens en daar bewust bij aanwezig bent, zal je al merken dat de harde randjes eraf gaan en het gevoel minder ruimte opeist. Het is er en het is hanteerbaar omdat je er verantwoordelijkheid voor hebt genomen.’

In feite is het principe van de therapie heel simpel, legt Cas uit: ‘Toen de gevoelens te zwaar waren om te voelen, werd de adem oppervlakkig en werden de gevoelens genegeerd. Tijdens een sessie krijgen gevoelens wel de aandacht en is de adem diep, rustig en bewust. De bewuste aandacht en ademhalingstechniek zorgen ervoor dat de geblokkeerde gevoelens naar de oppervlakte komen en worden ontladen.’

Op die manier biedt Amanae een nieuw perspectief om met ongemakkelijke gevoelens en situaties om te gaan. Door de rustige, diepe ademhaling kan de energie blijven stromen en kunnen de gevoelens als het ware verteerd worden. Ook in het dagelijks leven kun je dit toepassen als ‘onwelkome’ gevoelens zich aandienen. Die kunnen direct beleefd, beademd en verteerd worden. Zo ontstaat een zacht lijf en een stabiel gevoelsysteem. Het gevolg is meer emotionele rust en ruimte. Net als Cas zelf, zijn zijn klanten enthousiast over de behandelingen. Cas: ‘Effecten die ik hoor van klanten zijn dat ze minder stress en spanning ervaren en zich meer geaard voelen. Ze kunnen hun authentieke kracht en het contact met hun lichaam weer beter voelen. Sommige cliënten geven aan dat ze minder medicijnen gebruiken. Anderen hebben minder last van trauma's of rouwgevoelens. Voor mij is dat steeds weer een bevestiging dat het lichaam niet kan jokken. Je kan echt oude patronen, gevoelens en blokkades opruimen. Met als gevolg een stabielere emotioneel leven en een gezonder lijf.’

Meer informatie: www.casegbink.nl