



THE BODY REMEMBERS



Amanae is een Sjamanistische werkvorm om het lijf vrij te maken van oude geblokkeerde spanningen. De Aboriginals, Inca's, Maori's hebben allemaal een soortgelijke werkvorm om vrij te maken. Deze natuurvolkten weten van oorsprong dat het lijf een energetisch, stromend geheel hoort te zijn en dat gevoelens vrij horen te bewegen in onszelf. Een lijf dat vrij is van geblokkeerde emoties en de aandacht heeft van de eigenaar, kan zichzelf helen, stromen, gezond houden en ontspannen zijn.

Cas Gebbink werkt inmiddels vele jaren in zijn praktijk met Amanae. Hij is psycholoog, therapeut en Amanae emotioneel lichaamswerk therapeut. Cas heeft al vele mensen op weg naar meer vrijheid mogen begeleiden met zijn werk tijdens individuele sessies en de retraites die hij verzorgt.

Amanae, een onbekende term. Kun je ons meenemen en vertellen over de basis van Amanae? Wanneer we in onze jonge jaren vervelende gevoelens beleven die we op dat moment niet kunnen verwerken, slaan deze ervaringen zich als kleine trauma's op in ons lijf. Zo komen we onze jeugd uit met onverwerkte zaken die in ons lijf 'samen-klitten' en energie blokkeren. Op de plekken waar deze



Niets hoeft nog een probleem te zijn wanneer je jouw gevoelens er in alle eerlijkheid laat zijn

blokkades zitten, is het lijf vaak gespannen of doet het pijn. Dit is een signaal dat energie op die plaats niet goed stroomt en ervaren we geen ontspanning.

Amanae nodigt je uit om met je aandacht en adem te beleven wat je lijf heeft opgeslagen aan spanningen en blokkades. Door diepe aanraking in de weefsels, botten en spieren worden deze blokkades en opgeslagen gevoelens voelbaar. Door met je aandacht bij deze fysieke én emotionele beleving te blijven en ze toe te staan, ontstaat er beweging en kunnen vastgezette gevoelens ontladen. Door bewust te ademen, geef je er letterlijk en figuurlijk lucht aan.

Je bent psycholoog en Amanae emotioneel lichaamswerk

therapeut. Ook verzorg je retraites en help je mensen op weg door de Amanae-way-of-living te leren. En je bent echtgenoot en vader van een paar energieke kids. Drukke combinatie met een praktijk? Hoe blijf jij op adem? Ja een druk leven inderdaad. Gelukkig kan ik mijn eigen agenda plannen en organiseer ik zo voldoende tijd om ook aan mezelf toe te komen. Mijn honden helpen me daar ook bij, die willen graag met mij de natuur in.

Voor de overgang maken van het inhoudelijke werk naar de drukke 'buitenwereld' ervaar ik soms wel als een klus. Tijdens mijn werk ben ik gefocust op de vraag, energie en sfeer van de ander én op mijn eigen lijf en binnenwereld. In die flow is

de buitenwereld ver weg. Vanaf ‘die plek’ terugkeren in de dagdagelijkse werkelijkheid, is soms wel lastig.

Wanneer ik bijvoorbeeld een dag intens gewerkt heb in Amsterdam, is een volle trein terug wel heel erg druk. Maar goed, dat is dan ook weer een oefening om ontspannen en rustig te blijven voelen van binnen wat deze drukke wereld in mij oproept. Deze dynamiek is voor mij niet anders dan voor de mensen waarmee ik werk.

Welke rol spelen gevoelens op ons lijf en op het ervaren van welzijn?

In ons hoofd kunnen we denken en in ons lijf kunnen we voelen. Ons hoofd denkt en ons lijf voelt. Dat is een gegeven. Voelen en het lijf zijn dus één systeem. Wanneer we fijne gevoelens ervaren, merken we dat in ons lijf. Wanneer we spanning ervaren, voelen we dat ook in ons lijf. Zoals spierspanning, hartslag, bloeddruk, zweterigheid, hoofdpijn, zenuwachtigheid.

Ons brein is meer dan bereid om oordelen te hebben over de bron van onze stress. Deze ‘capriolen’ van ons brein verhogen dan vaak ook nog eens ons stressniveau. Ons brein kan onwelkome gevoelens wel oproepen en vergroten, maar ze bevinden zich in ons lijf. Basta!

Zouden we in staat zijn om ons brein zich niet meer te laten bemoeien met ons gevoelsleven, maar met de boekhouding, autorijden en agendabeheer, dan was er nagenoeg niets aan de hand met onze balans. In dat geval voelen we nog steeds gevoelens wanneer zich een situatie aandient als angst bij een aanslag, verdriet bij verlies, geluk bij verliefdheid. Gevoelens hoeven slechts gevoeld en ontladen te worden. Ons brein hoeft deze niet te verstoppen, negeren of mooier te maken. Wanneer we onze gevoelens serieus

nemen, hun taal leren verstaan en samen met het brein bepalen wat het beste is, gaan we welzijn ervaren.

Gevoelens van spanning in een werksituatie geven aan dat er iets niet klopt in hoe we met onszelf en een situatie omgaan. Angst bij een aanslag maakt het lijf klaar om te vluchten, vechten of bevriezen. Verdriet bij verlies geeft aan dat het tijd is om te rouwen en diep naar binnen te gaan.

Zodra ons brein zich niet meer bemoeit met ons gevoelsleven komt er een groot voordeel om de hoek kijken: we kunnen de boodschap die ons lijf en ons gevoel ons brengt eerlijk beluisteren. Wat proberen de gevoelens ons te vertellen?

Je vrij, bevrijd, voelen is wat veel mensen graag willen, waarom is dat toch vaak zo moeilijk?

Tja, een paar redenen waarom dat zo lastig is. Ten eerste bestaat er veel weerstand tegen gevoelens die als onprettig worden ervaren, zoals pijn, verdriet, angst, boosheid. Deze gevoelens

verzullen er echter altijd zijn. Door ze níet te willen ervaren, zijn ze nog niet weg. De genegeerde, vastzittende gevoelens sturen onze handelingen in negatieve zin en maken ons lijf ziek: genegeerde irritatie heeft het risico om na een tijd te ‘ontploffen’ en we verstarren door teveel stress.

Ten tweede hebben de meeste mensen nogal wat achterstallig onderhoud op hun gevoelsleven. Veel gevoelens die in de kindertijd zijn opgedaan zitten nog onverwerkt in het lijf. Westerlingen slikken nogal wat ongemak door. Onze opvoeding, maatschappij en cultuur heeft ons niet geleerd om op een eerlijke, zachte manier om te gaan met ons gevoelsleven. “Haal adem, het is maar een gevoel en het gaat voorbij” is best ingewikkeld omdat het iets van ons vraagt wat we juist geneigd zijn niet te doen.

Veel mensen hebben weinig aandacht in hun lijf, terwijl dat juist zo belangrijk is. Over het algemeen zorgen we wel voor een redelijk gezond leven met af en toe sporten,

maar daadwerkelijk voelen hoe het voelt in het lijf... Juist dat is nou de plek waar onze gevoelens leven!

Ik zie in mijn praktijk veel mensen die al jaren onder spanning leven. Aan de buitenkant zie je dat niet direct: gezin, baan, relatie lijken op orde te zijn. Wanneer het lijf onderwerp van gesprek wordt “Hoe voelt je lijf?” en wanneer het lijf diep wordt aangeraakt tijdens een Amanae sessie, blijkt er vaak veel spanning, pijn en fysiek ongemak voelbaar. Het is dan ook niet zo gek dat het moeilijk is om in het dagelijks leven krachtig en zacht te blijven bij lastige situaties...

Wat versta jij onder vrijheid, je vrij voelen in je lijf?

Vrijheid komt door verantwoorde-lijkheid te nemen voor eigen gevoe- lens, lichaam en gedachtewereld. Je vrij voelen in je lichaam is een combinatie van:

- Zoveel mogelijk geblokkeerde oude gevoelens opruimen
- Bewust zijn van de gevoelens die dagelijks in je lijf ontstaan.
- Een schoon lijf van binnen creëren: gezond eten en leven, zo weinig mogelijk gif, pesticiden, e-stoffen en andere giffen binnenkrijgen.
- Veel adem en aandacht in je lijf brengen.
- Eerlijk zijn over je mentale wereld, waarmee ik bedoel opmerken wanneer je gaat klagen, de situatie de schuld gaat geven, een slachtofferrol aanneemt. Je kan er echt voor kiezen om die neiging van het brein, niet meer te gaan voeden.
- Telkens wanneer het brein een wijzende vinger uitsteekt, kan je kiezen om je aandacht in je lijf uit te nodigen door bewust dieper en rustig te gaan ademen.



Een lijf dat vrij is van geblokkeerde emoties, kan zichzelf gezond en ontspannen houden

Dat noem ik innerlijke vrijheid. Dit is overigens een hele klus die gepaard gaat met vallen en opstaan. Het vraagt echt een ander perspectief in het omgaan met jezelf, op alle niveaus.

Je laat mensen ervaren wat ‘ademen’ voor je kan betekenen. Wat is het verband tussen ademen, emoties en je lichaam?

Om aandacht te besteden aan je gevoelens moet je aandacht hebben voor je lijf. Om aandacht te kunnen hebben in je lijf moet je ademen. Ademhalen en voelen hoe dat is, zorgen ervoor dat je aandacht vanuit je hoofd in je lijf terecht komt.

Ademhalen zorgt er ook voor dat je je beter kan ontspannen, je uitademing helpt daarbij. Door de aandacht bij je adem te houden: “Hoe voelt mijn adem en mijn lijf eigenlijk op dit moment?”, zal je merken dat je hoofd steeds rustiger wordt. Net als een hond die gaat slapen wanneer je stopt met het gooien van de bal (en dat natuurlijk 5 a 10 minuten volhoud...).

Je hebt vermoedelijk door eigen ervaringen ontdekt wat de impact van onverwerkte emoties op je gezondheid en gevoel van vrijheid zijn?

Ja zeker. In de periode voordat ik bekend raakte met Amanae, probeerde ik op veel manieren mijn spanningen, stress, ongemakken en allergieën ‘de baas’ te worden. Veel begeleidingsvormen waren nogal brein gericht. Die gingen over snappen wat er aan de hand was, begrijpen hoe patronen waren ontstaan. Ik ging dan ook wel beter snappen waarom ik sommige situaties lastig vond en voor welke spanningen mijn innerlijke overtuigingen zorgden, maar daarmee waren ze nog niet weg. Ik snapte mijn spanningen niet weg!

Eigenlijk had ik daardoor twee lasten: ik snapte dat ik situaties lastig vond en waarom én ik ervoer stress en spanning op die momenten. Zo was het cirkeltje rond.

In die tijd had ik weinig aandacht in mijn lijf en was mijn lijf een stuk

*Er mogen zijn ...
zonder dat je er iets voor hoeft te doen*



harder en stugger dan nu. Ik had last van een gevoelige allergische huid, instabiele maag. Stress produceert nogal wat gif in ons lijf: cortisol en adrenaline zijn de twee meest bekenden. Beiden erg nuttig in een noodsituatie waar je moet vluchten, vechten of bevriezen. Maar ook erg giftig wanneer ze maar aangemaakt blijven worden. Ik wist toen niet wat de reden was, maar zie nu dat mijn lijf onder andere niet kon floreren door de hoeveelheid gif en opgeslagen spanning.

Amanae is een sjamanistische methode van emotioneel lichaamswerk. Hoe werkt dat? Tijdens een Amanae sessie lig je op een massagetafel. Ik oefen druk uit op bepaalde plekken op het lijf, soms met een beweging, soms alleen met druk, soms zacht en soms diep in de weefsels (afhankelijk waar de spanning zich heeft opgeslagen). Ik nodig uit om door een speciale ademtechniek plekken in het lijf zo bewust en intens mogelijk te beleven. Zo kunnen opgeslagen spanningen en blokkades loskomen en weer gaan bewegen. Vaak komen er bij een sessie emoties los, waarvan iemand niet wist dat ze daar vastzaten. Na een emotionele ‘release’ is het lijf op die plek vaak een stuk zachter en soepeler.

We slaan vaak spanningen op in onze cellen. Een voorbeeld hiervan: vaak ervaart iemand fysieke angst en paniek wanneer ik op de nek en hals werk. Later blijkt dan dat hij of zij met de navelstreng om de nek is geboren. Het brein heeft hier geen herinnering aan, maar het lijf, dus de cellen, wel. Na zo’n fysieke ontlading ervaren mensen meestal meer ademruimte en ontspanning in het dagelijks leven en spannende situaties.

Amanae nodigt je uit om gevoelens volledig bewust te voelen en te

beleven. Dus kom in je angst en ongemak, alleen dan kan het geheeld worden en verzachten.

Is het lichaam de essentie? De bron van informatie? Ik denk dat het lichaam ons bestaansrecht is op aarde. Zonder lijf konden we hier niet zijn. Dus het lijf in is ieder geval de bron van ons aardse bestaan. Daarbij weet ons lijf heel goed wat het nodig heeft. Een simpel voorbeeld hiervan is dat je behoefte voelt aan zout na een hete dag.

Wanneer je de taal van je lijf aandacht geeft en goed leert beluisteren, zal blijken dat het vele malen intelligenter is dan we durven hopen. Het lijf is in staat om veel kwalen zelf te helen wanneer het daarvoor de kans en de benodigde ingrediënten krijgt.

Twee fundamentele ingrediënten zijn Adem en Aandacht. Probeer het maar uit: wanneer je hoofdpijn hebt, zoek een rustig plekje, ga zitten en haal diep en rustig adem. Leg je hand op de plek waar je hoofd pijn doet en probeer zo eerlijk en bewust mogelijk te voelen hoe die hoofdpijn voelt. Grote kans dat het binnen 5 a 10 minuten over is. Zo werkt het ook met geblokkeerde gevoelens. Een ochtendhumeur verdwijnt ook sneller wanneer je het toestaat, wanneer het gevoeld word, terwijl je ademhaalt met aandacht.

Op welke manier zouden we de negatieve impact van gevoelens op ons lichaam kunnen verminderen? Door ze te voelen en toe te staan terwijl je bewust ademhaalt. Ik moet even iets vertellen over ademen. We hebben twee standen: de automatische en de handmatige stand. In de automatische stand bepaalt de

ademhaling, aan de hand van hoe jij je voelt, hoe het zal ademen. Dus wanneer jij gespannen bent, zal je ademhaling gespannen zijn. Wanneer je boos bent zal je adem snel en oppervlakkig zijn. Deze ademhaling heeft als doel weer te voorzien in de drie noodscenario’s, vluchten, vechten, of bevriezen. In die stand is er nooit sprake van het verteren van gevoelens, het emotioneel ontladen of verzachten.

In de handmatige stand kies jij echter zelf voor diepe en rustige ademhaling. Wanneer je gestrest of emotioneel ongemakkelijk bent en je toch kiest voor de handmatige ademhalingen, kan je zachter blijven en gevoelens beter ervaren en ze zodoende verteren en laten gaan...

“Wanneer je gestrest of emotioneel bent en je toch kiest voor een bewuste rustige ademhaling, kan je zachter blijven, gevoelens beter ervaren en ze zodoende verteren en laten gaan...”

Kan openheid voor je gevoelens en lichamelijke sensaties die daarbij horen er voor zorgen dat je lichaam vrij blijft voelen? Of is het nu eenmaal zo dat we zo nu en dan gewoon vastlopen? Ik vrees dat we in ons drukke bestaan en vervuilde westen, af en toe zullen vastlopen. Ik merk echter aan mezelf en klanten, dat door oefening gevoelens steeds korter onopgemerkt blijven en dus sneller weer beademd en bewust gevoeld kunnen worden. Hierdoor kom je weer in je binnenwereld waardoor je kan verteren en verzachten.

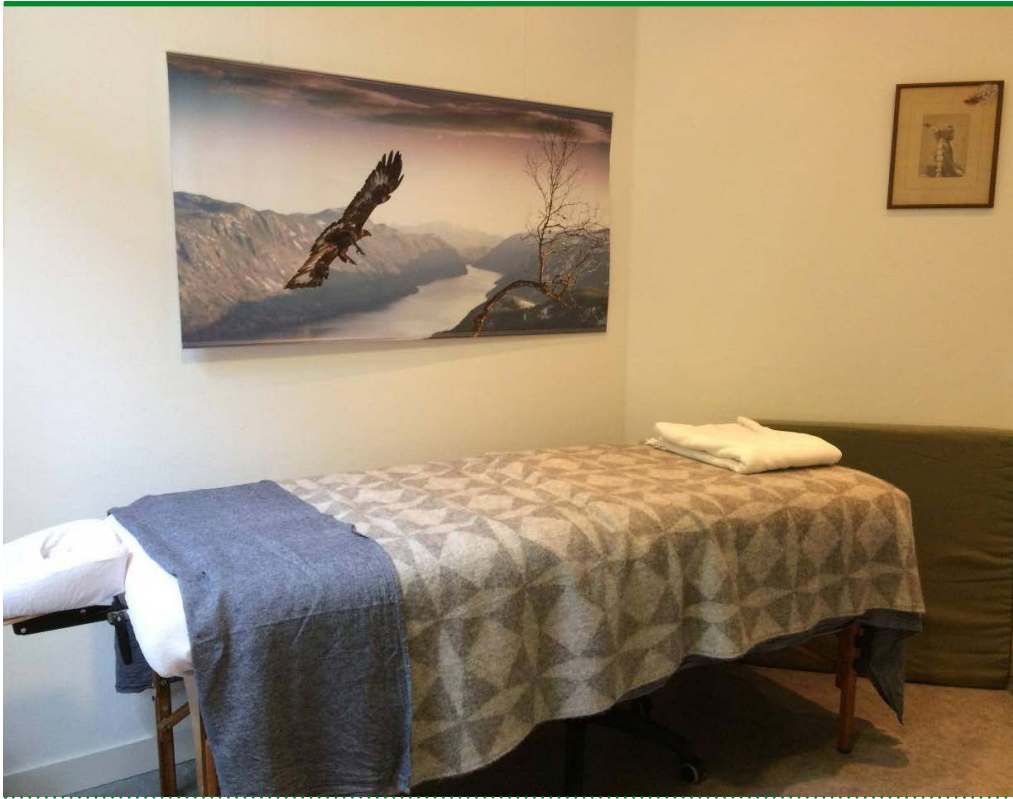
Waarom vinden we het zo moeilijk om emoties te voelen en om onze adem bewuster in te zetten?

Tja...het lijkt wel of veel mensen verslaafd zijn aan ellende en pijn. Blijkbaar hebben we een bepaalde dosis spanning nodig om uiteindelijk de ommekeer te kunnen maken en verantwoordelijkheid te gaan nemen voor hoe we ons voelen. Het is aan ieder mens zelf om wakker te worden in het besef dat er ander perspectief is om in vrijheid met jezelf te leven. Steeds meer mensen gaan dit beseffen, getuige de toenemende vraag naar Amanae Lichaamswerk of andere vormen van bewuster leven.

Wanneer je bewuster wilt gaan leven, kun je met jezelf aan de slag. Je geeft sessies en retraites. Is de werking van een sessie sterker dan wanneer je bijvoorbeeld naar een retraite zou komen? Zeker. Simpelweg omdat de retraite veel sessies achter elkaar omvat, in een groep plaatsvindt en je 3 dagen achter elkaar doorgaat. Een retraite vergelijk ik wel eens met 10 individuele sessies.

Heb je tot slot nog praktische tips? Ja...Kies voor verantwoordelijkheid nemen voor je gevoelens, je lijf en je adem. Haal veel bewust adem en Zorg goed voor jezelf. Een vergiftigd lijf; teveel vet, suiker, koffie, alcohol, kan niet vrij stromen en dus ook de gevoelsstromen niet goed laten bewegen.

Vraag je zelf vaak “Hoe is het met mij? Hoe voel ik me?” Kom in je lijf, of zoals Jezus zei: “Nodig je ziel uit in je lijf!” Je ziel is je bewuste waarneming gecombineerd met aandachtig ademen. En als je echt van je oude spanningen af wilt, zoek een Amanae therapeut en kijk of dat wat voor je is.



Ademen en Aandacht; ruimte geven aan dat wat eerder geen aandacht kreeg



Wil je meer weten?
Amanae, Cas Gebbink
06-41247279
info@casgebbink.nl

Cas heeft een praktijk aan de Klingelbeekseweg 90 in Arnhem. Ook werkt hij regelmatig op andere locaties.

Op zijn facebookpagina vind je actuele informatie over sessies, retraites en locaties.

www.facebook.com/cas.gebbink
www.casgebbink.nl

