

DE GEHEIMEN VAN ONTSPANNEN BEWEGEN

De geheimen van ontspannen bewegen

Het Nieuwe Bewegen

Yves Verbeeck

2023

Beefcake Publishing

De in dit boek voorgestelde informatie is op geen enkele wijze bedoeld als medisch advies en mag dan ook niet de plaats innemen van het raadplegen van een arts. De uitgever en de auteur zijn niet verantwoordelijk voor de toepassing van de wegwijzers, de tips en oefeningen die in dit boek beschreven zijn en wijzen elke aansprakelijkheid af voor schade of verlies die rechtstreeks of onrechtstreeks het gevolg zou zijn van informatie of het volgen van adviezen in dit boek.

Ik draag dit boek op
aan mijn vader
die bij zijn overgang toeliet
dat ik het bewustzijn mocht gewaarworden.

Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	15
Enkele termen	23
DEEL 1: Ontspannen en ontspannen bewegen	27
Hoofdstuk 1: Ontspannen	29
1. Inleiding	29
a) De kracht van ontspanning	30
b) Waarom is ontspanning zo bijzonder?	34
c) Iedereen heeft knopjes	41
d) Letting go	43
e) Ontdek wat er is	45
2. Hoe oefen je dat?	47
a) Eenvoudige oefeningen	47
b) Aan de slag	48
3. De richtlijnen voor ontspanning	52
a) Stap 1: Toelaten en nergens op ingaan	52
b) Stap 2: Aangenaam en onaangenaam opmerken	56
c) Stap 3: In vrijheid kun je kiezen	59
d) Stap 4: Zichzelf en elkaar versterkende cirkels	62
4. De oefeningen	66
a) Basisontspanningsoefening	66
I. Voorbereiding	66
II. Voorbereidende oefening: de juiste ingesteldheid om ontspanning te ontdekken	67
III. De oefening: leer toelaten om in vrijheid te kunnen kiezen	70
b) De lichamelijke weg om ontspanning te ontdekken	70
I. Voorbereiding	70
II. De oefening: progressieve relaxatie	73
c) De mentale weg om ontspanning te ontdekken	73
I. Voorbereiding	73

II.	De oefening: aandacht op ruimte geeft ontspanning	75
d)	De ademweg om ontspanning te ontdekken	75
I.	Vorbereiding	75
II.	De oefening: adem in de ruimte van je ontspanning	77
e)	De drie cirkels van ontspanning	77
f)	De oefening met twee: laten bewegen	78
I.	Vorbereiding	78
II.	De oefening: laten bewegen in lig	82
5.	Besluit	82
Hoofdstuk 2: Ontspannen bewegen		84
1.	Inleiding	84
2.	Eerst staan voor je kunt bewegen	89
3.	Ontspannen bewegen	92
4.	Set van twee basisoefeningen: armslinger oefeningen	93
5.	Zoals een wiebelpopje	95
6.	De set van drie oefeningen: ontspannen bewegen	98
a)	Zijwaarts buigen	100
b)	Draaien	100
c)	Naar voren en naar achteren buigen	101
7.	Twee oefeningen met twee	102
a)	Laten bewegen in stand	103
b)	Kleven	104
8.	Besluit	105
DEEL 2: Ontspanning verdiepen		109
1.	Inleiding	111
a)	Uit wat bestaat de kosmos?	115
b)	Alles op zijn kop?	121
c)	Jouw ontspanning verdiepen	124
d)	Intentie en ingesteldheid hebben invloed op materie via energie	127

e)	Jouw unieke energie is bewustzijn	130
f)	Hoe voorbij onbewuste patronen raken?	133
g)	Zoveel wespensteken	135
h)	Van de materiële naar de kwantumwereld	137
i)	Je Zelf informeert hoe te helen	141
j)	Zware hoofdverkoudheid of sinusitis helen	144
2.	Dit ga je nu ontdekken	145
a)	Je lichaam als eerste feedback	146
b)	Je Zelf gewaarworden	147
I.	Vorbereiding	147
II.	De oefening: de basismeditatie	149
III.	Extra in de oefening	149
3.	Meditatie heelt	150
a)	Ontdek de richtlijnen	152
b)	De meerwaarde van je houding	152
c)	Een ballon vol lucht	153
I.	Zink in	154
II.	De nek is lang en de kruin het hoogste punt	155
III.	De borstkas is beweeglijk en de (thoracale) wervelkolom is eerder rond	156
IV.	Ontspan de lenden	157
d)	Het effect op je ademhaling	159
e)	Nog een extraatje	162
f)	De oefening: meditatie in zit	163
g)	De oefening: meditatie in stand	163
h)	Oefening met twee: 'trekken'	163
4.	Besluit	165

DEEL 3: Energetisch bewegen 167

1.	Een woordspelletje	169
2.	Het ene en het andere	169
3.	De fundamentele oefeningen	171
a)	Basishouding: ga breder staan dan heupbreedte	171
b)	Oefening 1: schuif van links naar rechts en terug	174

c)	Oefening 2: draaien van links naar rechts en omgekeerd	178
d)	Oefening 3: op en neer	182
4.	Altijd aanwezige, innerlijke beweging	184
5.	Energetisch bewegen	185
a)	Uitnodigen versus visualiseren	187
b)	Energie beweegt altijd je lichaam	190
c)	Je lichaam volgt als een schaduw	192
6.	Ruim bewegen	194
a)	Je Zelf als energetisch hologram	198
b)	Jouw uitstraling begint inwendig	199
c)	De richtlijnen	200
I.	De ruimte neemt oneindig toe	200
II.	Elke beweging heeft een soepel eindgevoel	201
III.	Een extraatje: meditatief stretchen	203
d)	Drie oefeningen	204
I.	Duw de hemel	204
II.	Open de boog	206
III.	Naar voren buigen en naar achteren buigen	207
e)	Oefeningen met twee	208
I.	De 'energie'arm ontdekken	209
II.	Duw tegen de schouder	209
III.	Kleven op afstand	213
7.	Vloeiend bewegen	214
a)	De richtlijnen	215
I.	Elke beweging vloeit zonder onderbreking	215
II.	Adem altijd in het centrum van je lichaam en ervaar de adem in je hele lichaam	216
III.	Energie versterken is meer energie toelaten	218
b)	Drie oefeningen	221
I.	De armen bewegen als golven op en neer	221
II.	Open de deur ter hoogte van de borstkas	222
III.	Scheiden van de wolken	224
c)	Oefening met twee	225
I.	Vind de innerlijke beweging	225

8. Besluit	228
9. Puur energetisch bewegen	229
De oefening: jouw optimale beweging gewaarworden	234
10. Move from the end	237
De oefening: jouw optimale beweging nú doorleven	241
11. Life from the end	242
De oefening: jouw optimale werk nú doorleven	247
Besluit	250
Addendum	261
Dankwoord	264
Contactgegevens	265

VOORWOORD

We leven in een heel bijzondere tijd. Er is een gigantische shift bezig. We verlaten de overtuiging dat alleen de materiële wereld die we met onze zintuigen kunnen waarnemen bestaat en evolueren naar de ervaring dat de kosmos een intelligent bewustzijn is. En jij bent daar een miniatuurversie van met dezelfde wetmatigheden.

De voorbije eeuw zijn er heel wat overtuigingen gegroeid die alleen van toepassing zijn op de materiële wereld. In 1887 is er een wetenschappelijk experiment uitgevoerd met wat toen moderne apparatuur was, waaruit bleek dat alleen dat wat je ziet bestaat en de ruimte leeg is.

Stel, je gaat een huis bouwen en je hebt de plannen voor dat huis meegekregen. Toch denk je hier en daar een beter idee te hebben. Als je begint te bouwen, volg je jouw vernieuwende ideeën. Je wijkt wat af van het oorspronkelijke plan. Je blijft verder bouwen tot je na verloop van tijd opmerkt dat jouw ideeën toch niet zo optimaal waren als het oorspronkelijke plan. Hoe langer het duurt voor je opmerkt dat het verkeerd zou aflopen, hoe moeilijker het wordt om de afwijkingen te herstellen. Voor dit laatste heb je echter geen plan meegekregen. Daar zijn we als mensheid nu, en jij als individu. We merken dat er anomalieën zijn. We zijn echter vergeten hoe we het oorspronkelijke plan terug kunnen vinden en hoe we dat moeten lezen.

We meten nu met moderne, heel gevoelige apparatuur dat de kosmos een kwantumveld is dat een intelligentie, een bewustzijn heeft dat op een bijzondere manier invloed heeft op de materie. We zijn in het prille begin van de bouwwerken afgeweken van het plan. Aangezien blijkt dat heel wat overtuigingen die we gewoon geworden zijn in de materiële wereld niet opgaan in het kwantumveld, moeten we deze kritisch bekijken en, waar nodig, aanpassen. Zoals dat de mens een gesofisticeerde robot is. Iedereen is een uniek, intelligent 'energie-

hologram', je Zelf, waar ons lichaam in zit. Dit Zelf heeft een soort IQ dat door het dak gaat.

Je participeert in het kwantumveld vanuit jouw oorspronkelijke Zelf, vermengd met overgeërfde, vooral onbewuste gewoontes, patronen en overtuigingen. Jouw oorspronkelijke intelligentie is optimaal voor jou en op dit moment bereikbaar in je ontspanning. Dit is je oorspronkelijke plan en zou de drijfveer moeten zijn om je leven vorm te geven in de materie. De shift die je maakt, is je Zelf vinden en zonder compromissen een fysieke vorm geven ten opzichte van vechten tegen onbewuste patronen en overtuigingen om te overleven.

In dit boek beschrijf ik een systeem dat je helpt om die shift te ervaren, te voelen en uit te voeren. Ik geef zowel de theoretische achtergrond als een heel toegankelijk oefensysteem waar ontspanning een centrale rol in speelt. Ik beschrijf de fundamentele richtlijnen van ontspanning die veelal over het hoofd gezien worden. Zonder stevig fundament zal een gebouw vroeg of laat altijd scheuren en barsten vertonen en mogelijks instorten. Als je ontspanning zegt, dan kun je niet anders dan naar het Oosten kijken. Ik laat me dan ook inspireren door de traditie van chi kung/tai chi. Het is fenomenaal dat mensen duizenden jaren geleden in staat waren richtlijnen op te stellen waarvan nu door de kwantumfysica aangetoond wordt dat ze een schot in de roos zijn. De acupunctuurpunten bijvoorbeeld blijken nu inderdaad plaatsen op de huid te zijn die je kunt terugvinden door de elektrische potentiaal van de huid met verfijnde apparatuur te meten. Die apparaten had men toen niet. Zo ook zijn er heel wat richtlijnen in de oefenvormen beschreven waarvan we nu beginnen te ontdekken dat het geen metaforen zijn, maar het realiteit is. Door deze te volgen, participeer je vanuit je Zelf in de omgeving. Dat is altijd aangenaam. De eerste die daarvan geniet ben jij en de materie die daar onmiddellijk effect van ervaart is je lichaam.

Neem de tijd om je deze eenvoudige richtlijnen volledig eigen te maken. Wij leven in een maatschappij waar alles snel moet gaan. Hierdoor is de kans groot dat je noodzakelijke fundamentele stappen overslaat of er te snel overheen gaat. Elke stap die ik in dit boek beschrijf is even belangrijk. Neem de tijd om een goed fundament te leggen. Het is de basis van elke bewegingsvorm die je wilt beoefenen en ook van je leven. Je neemt toch ook de tijd voor een goed fundament als je een huis bouwt! Het principe van het fundament is voor ieder huis hetzelfde. Het verschil wordt pas zichtbaar als je het huis zelf bouwt. Dat is nooit hetzelfde. De fundamentele principes van elke beweging zijn hetzelfde. Het is pas als je de beweging effectief uitvoert in een bepaald trainingssysteem of sport dat de verschillen zichtbaar worden. Dit boek gaat over de fundamentele van elke beweging waar elke stap in het ontdekkings- en uitvoeringsproces evenwaardig en noodzakelijk zijn.

Gelukkig zijn de richtlijnen van de traditie zodanig dat je jouw oorspronkelijke plan terug kunt vinden. Je merkt dat het wel degelijk het meest optimale plan is voor jouw unieke huis. Jammer genoeg zijn ze zo cryptisch omschreven dat het heel moeilijk te achterhalen is wat ze juist bedoelen. Ik heb ze toegankelijk omschreven.

De richtlijnen zijn zo voor de hand liggend dat je eraan voorbijgaat. Wees niet verrast door de eenvoud. Dat maakt het juist heel toegankelijk en krachtig. Om verschillende redenen is ontspanning cruciaal. Je kunt onder andere alleen in ontspanning je Zelf vinden en alleen door ontspanning kun je dat een niet-gemanipuleerde vorm geven.

Je Zelf is ongeschonden in je aanwezig. Je kunt dit gewaarworden, zelfs als dat nog niet zichtbaar is in de materiële realiteit. Door alle stappen in dit systeem te volgen kom je ertoe de subtiele realiteit van je Zelf gewaar te worden en dit de drijfveer te laten zijn in de uitvoering van eenvoudige oefeningen. Dit is uniek, voor zover ik weet. Dit is: move from the end. Na verloop van tijd zul je de beweging doorleven waardoor het ook fysiek realiteit is. Als je er vertrouwd

mee geworden bent, kun je identiek hetzelfde toepassen op alles in je leven. Zo kun je een gewaarwording hebben voor alles, ook al is het er fysiek nog niet. Als je daar trouw aan blijft, moet het zichtbaar worden in de materiële realiteit. Dat is: life from the end.

Met dit boek wil ik je informeren, inspireren en motiveren om de shift te maken in een veilige omgeving van een oefensysteem. De stap om de shift in je leven te maken is daar onlosmakelijk aan verbonden.

Ontdek, word gewaar, doorleef en geniet.

Yves

INLEIDING

We leven in een materiële wereld waar alles razendsnel evolueert. Deze evolutie is gebaseerd op wetten die Isaac Newton beschreef in 1687, over oorzaak en gevolg. Als je bijvoorbeeld tegen een bal trapt die stilligt, dan gaat die bewegen in een bepaalde baan met een bepaalde snelheid. Hij formuleerde onder andere drie wetten die de beweging en het evenwicht van krachten beschrijft. Verder staat hij bekend voor het ontdekken van de gravitatiewet. Hij was zo geniaal in zijn tijd dat de materiële wereld zijn naam draagt, namelijk de Newtoniaanse wereld.

Wetenschappers hebben door deze manier van denken allerlei apparatuur en machines ontwikkeld die ons leven heel wat makkelijker en comfortabeler maken. Deze ontwikkeling stopt niet. Ze worden steeds gesofisticeerder. Zo kan men nu metingen uitvoeren die twintig jaar geleden nog onmogelijk leken. Het is fenomenaal wat ze kunnen. Heel bijzonder is dat juist door apparatuur te ontwikkelen gebaseerd op de wetten van de materiële wereld, metingen mogelijk zijn waaruit blijkt dat de wetten van Newton een (goede) benadering zijn voor systemen op macroscopisch niveau. Anders gezegd: de materie zoals je die ziet, geluiden die je hoort, temperatuur die je voelt... Deze wetten gelden echter niet voor systemen op microscopisch niveau en helemaal niet op het energieniveau. Dan komen we op het terrein van de kwantummechanica en de kwantumfysica. Er gaat een nieuwe wereld open die uiteraard altijd al bestaan heeft waar totaal andere wetten gelden. Soms zelfs contradictorisch met deze van de materiële wereld.

Wat mij enorm fascineert is dat de kwantumfysica nu letterlijk meet dat bepaalde overtuigingen en/of observaties die traditionele culturen of religies beschrijven, geen geloof zijn maar een realiteit. Deze overtuigingen gelden soms al eeuwen, nochtans beschouwt niemand deze als wetten.

Ik geef twee voorbeelden die relevant zijn voor dit boek.

Als kinesitherapeut en relaxatietherapeut ben ik in contact gekomen met oosterse manuele therapie en de oefenvormen chi kung en tai chi. Deze beoefen ik nu meer dan dertig jaar. In die periode had ik de eer om te mogen trainen onder de persoonlijke begeleiding van een tai chi meester van wereldniveau. Hij drukte er elke les op dat zijn leraar hem continu herinnerde aan een richtlijn waar je altijd rekening mee moet houden. Dit niet enkel tijdens je training, ook in je dagelijkse leven. Deze richtlijn is: 'I – Chi – Li'. Heel algemeen vertaald betekent dit dat je 'I' (je intentie vanuit je ziel, je hart en je geest) je 'Chi' (jouw energie) uitnodigt een vorm te tonen en dezelfde chi je 'Li' (je lichaam) meeneemt zodat er een fysieke beweging ontstaat. Op het eerste zicht lijkt dit op oorzaak en gevolg. Er is echter een subtiel verschil waardoor het helemaal anders is, namelijk je nodigt uit zonder dat je weet wat het gevolg in de materie juist zal zijn, welke vorm zichtbaar zal worden. In dit boek zal duidelijk worden wat 'chi' juist is, hoe je jouw 'chi' vindt, wat uitnodigen betekent, hoe je kunt toelaten dat de 'chi' je lichaam beweegt op de voor jou meest optimale manier en hoe je de touwtjes van jouw leven daardoor terug in handen krijgt. Dat is wat de betekenis is van een tai chi meester. Dat is iemand die meester is over zijn/haar energie en dus over zijn/haar leven. Nu meten de wetenschappers dat deze regel opgaat voor elke beweging en alles wat je doet.

Het tweede voorbeeld komt uit een heel andere hoek. Ik vind het schitterend als uit twee totaal verschillende hoeken een redenering tot hetzelfde resultaat leidt. Ik druk erop dat het volgende niets met religie te maken heeft, maar met uitspraken die heel lang geleden gedaan werden en nu door metingen aangetoond worden. In de Bijbel staat beschreven dat Jezus zei: 'Vraag en je zult krijgen.' Ik spreek waarschijnlijk niet enkel voor mezelf als ik zeg dat ik in mijn leven tot nu toe af en toe gevraagd maar vaak niets ontvangen heb. Nu blijkt dat er (de reden laat ik hier in het midden) in de vierde eeuw AD een tekst uit de Bijbel weggelaten werd, namelijk het verloren evangelie van Thomas. Dit zou een tekst zijn waarin Thomas de mondelinge overdracht van Jezus neerschrijft. Zo zijn een paar cruciale verzen niet op-

genomen in de Bijbel die zovelen onder ons kennen. Voor dit boek haal ik het volgende vers aan:

All things that you ask straightly, directly... from inside my name, you will be given.

Ask without hidden motive and be surrounded by your answer. Be enveloped by what you desire that your gladness be full.

In dit korte versje staan een aantal heel belangrijke richtlijnen. Je vraag moet direct zijn en vanuit je Zelf komen. Het moet dus juist zijn voor jou. Je kunt niet zomaar wat vragen. Het heeft bijvoorbeeld geen zin om groene ogen te vragen als je blauwe hebt. Tevens moet je vragen zonder verwachting. En dan komt het belangrijkste: wees omgeven door het antwoord. Wat betekent dit? Het beeld dat ik daarbij krijg, is dat jij een hologram bent waar je lichaam in zit. De hologram is overal rondom je lichaam aanwezig en je lichaam is ervan doordrongen. Door de metingen in de kwantumfysica weten we nu dat je als mens voor het allergrootste deel energie bent. Deze is in, doorheen en rond je lichaam aanwezig. Jij bent een verzameling van zeer aangename kwaliteiten en draagt alle informatie in je over hoe je beweegt en wie je bent. De fysieke wereld van zintuigen, emoties, voelen wordt voorafgegaan en gevoed door de subtiele wereld van bewustzijn, je Zelf, gewaarworden en energie. Als je een beweging uitnodigt, ben jij het, als een energetische hologram, die de beweging optimaal uitvoert en je lichaam meeneemt. Het is dan toch wel heel bijzonder dat Jezus dit meer dan tweeduizend jaar geleden al wist en er een omschrijving voor gaf.

Al meer dan honderdvijftig jaar geloven we dat alleen de materiële wereld bestaat. Hierdoor vinden we het normaal dat alles van elkaar gescheiden is, dat wat je iemand aandoet geen impact heeft op anderen of op jezelf, dat concurrentie normaal is, dat de wet van de sterkste geldt... Sta er maar eens even bij stil hoeveel gevolgen dat heeft. Nu blijkt het niet alleen onvolledig te zijn, het is gewoon niet juist. Alles

wat ooit verbonden was, blijft verbonden. Ook als het op niveau van materie niet meer verbonden is. Dit is verstrengeling. Alle materie van de kosmos was ooit één hoopje ter grootte van een groene erwt met een extreme densiteit. Dit ontplofte met een onvoorstelbare kracht waardoor materie uit elkaar spatte. De kosmos deint nog steeds verder uit. Aangezien alles ooit verbonden was, is het nu nog steeds verbonden. Alles wat je een ander aandoet, heeft effect op alles, dus ook op jezelf. Het is ook duidelijk dat samenwerking en elkaar helpen een fundamentele, energetische natuurwet is. In ons oorspronkelijk zijn willen we elkaar helpen en ondersteunen. Zo staan we individueel en als ras sterk. Wat zou de wereld er anders uitzien als we allemaal van daaruit leven. Om dat te realiseren is het cruciaal om tot op het energetische niveau te raken.

Het roept bij mij een aantal vragen op: Hoe kun je tot op het niveau van je energie raken? Hoe ga je voorbij aan persoonlijke en collectieve onbewuste overtuigingen en patronen? Wanneer ben je daar zeker van? We leven al eeuwen met de nadruk op de wereld rondom ons. Ongeveer vijfduizend jaar geleden hebben we door hongersnood gevochten voor ons bestaan. Dat is een normale stressreactie. Sinds de uitwendige situatie opgelost is, zijn we blijven hangen in een machtsstrijd. Daar horen veel onbewuste overtuigingen bij die niet thuishoren in hoe het oorspronkelijk bedoeld was. Ze zijn echter zo normaal geworden dat we ze niet meer in vraag stellen. Je onbewuste geest is tevens een veel krachtigere computer dan je bewuste geest. Heel wat overtuigingen worden voor je zesde levensjaar geprogrammeerd in je onbewuste en zo van generatie op generatie doorgegeven. Het is niet zo evident om daar voorbij te raken op de weg naar binnen in je lichaam en het onderscheid te beseffen wanneer je handelt vanuit gewoonte of zoals het voor jou oorspronkelijk juist is.

Als je jouw energie gevonden hebt, hoe kun je dan van daaruit leven? Hoe vind en wandel je op de weg terug naar buiten? Hoe weet je het onderscheid tussen gemanipuleerde en oorspronkelijke energie? Informatie vind je niet alleen in je onbewuste geest. Ook energie is infor-

matie die je in je hele lichaam kunt vinden. In elke baby zit de energetische informatie hoe het optimaal stapt. Als het dan letterlijk met vallen en opstaan ontdekt hoe het kan stappen, zal elke baby zijn/haar unieke manier van stappen uitvoeren. Geen enkele baby stapt hetzelfde. Na verloop van tijd is de kans groot dat het kind de manier van stappen van papa of mama, grotere broer of zus, idool... zal nabootsen of een manier zoekt om eleganter, stoerder... over te komen. Het wijkt af van de meest optimale manier van stappen. Dit houdt het kind voldoende lang vol waardoor het een gewoonte wordt wat op termijn onvermijdelijk voor klachten zorgt, bijvoorbeeld in de gewrichten of spieren. Deze klachten gaan we dan bestrijden. Daar hebben we verschillende manieren voor gevonden. Je wijkt af van het oorspronkelijke en verdwaalt echter nog meer. Zo zijn er ontelbare gewoontes en patronen die we toepassen in het alledaagse leven waar je niet meer bij stilstaat.

Ik heb al verschillende belangrijke vragen aangehaald. De volgende vraag vind ik even cruciaal: hoe kun je dat oefenen? Zijn er duidelijke richtlijnen die je kunt volgen? Tot op heden heb ik nog geen systeem gevonden met een duidelijke opbouw van het prille begin van ontspanning tot energetisch bewegen en leven.

In dit boek vind je een antwoord op al deze vragen en een totaal en heel toegankelijk oefensysteem. Er zijn enkele onverwachte wendingen die volledig anders zijn dan we al meer dan een eeuw gewoon zijn in de Newtoniaanse wereld. Je zult zeker even moeten wennen aan de wetten in de kwantumwereld. Ik kan je garanderen dat het de moeite waard is om ze toe te passen. In de materiële wereld moet je veel moeite doen om te bereiken wat algemeen aanvaard wordt en bestempeld als normaal zoals bezittingen, succes... In de kwantumwereld leef je ontspannen en valt dat wat voor jou juist is je toe.

Het boek bestaat uit drie delen. In een eerste deel laat je toe dat de deur naar de kwantumwereld en je energie terug opengaat. Je houdt de deur zelf dicht door de eeuwenoude spanningen. Als je dat niet meer

doet, gaat de deur spontaan open. Inderdaad, ontspanning is de sleutel. Ik geef aan wat ontspanning juist is en welke richtlijnen je dient te volgen. Deze lijken zo voor de hand liggend dat er niet over gesproken wordt waardoor ze veelal overgeslagen worden. Daardoor blijf je tegen een deur bonken die je zelf gesloten houdt. In dit deel komen ook de richtlijnen aan bod hoe je ontspannen beweegt. Bewegen is sowieso gezond en je moet nu eenmaal bewegen in je dagelijkse leven.

Door ontspanning is er meer ruimte voor je cellen en organen om vlot te kunnen functioneren. Dit heeft zeker gunstige effecten op je gezondheid. Je beweegt makkelijker en efficiënter omdat er minder weerstand is. Door deze positieve effecten zijn we tevreden en beschouwen we dit als het eindpunt. Er is echter veel meer.

In het tweede deel stap je de kwantumwereld binnen. Voor mij was het echt alsof ik in een nieuwe wereld terecht kwam. Heel nieuwsgierig en gemotiveerd keek ik rond en besepte ik hoe mooi en reëel deze wereld is. Nu weten we dat een vergeten, vertrouwde wereld ergens diep vanbinnen te vinden is. Je verdiept je ontspanning met heel specifieke principes en richtlijnen. Ik distilleer de wetenschappelijke basis, nodig om dit te kaderen zowel voor de algemene theorie als voor de meditatie. Ik zorg ervoor dat je naar de juiste plaatsen kijkt zodat je onmiddellijk de puurheid kunt opmerken. Ik vind het zo mooi om te zien dat deze principes al eeuwen bekend zijn in verschillende traditionele culturen. Zoals aangegeven ben ik vooral geïnspireerd door het Chinese oefensysteem chi kung/tai chi. Daar ontdekte ik de ‘tien interne principes’ van de yang-stijl tai chi. Ik zal daarnaar refereren en geef aan hoe je ze toepast in de oefeningen.

Tot slot in deel drie ga je niet alleen rondkijken in de kwantumwereld. Ik geef aan hoe je ingesteld bent zodat bewegingen en het leven je specifieke kenmerken tonen. Dit is een totaal ander standpunt dan dat jij de principes moet toepassen om te bewegen en te leven. Geen paniek als dit nu nog wat verwarrend overkomt. In dat deel wordt het kristalhelder. Ontspanning is weer het sleutelbegrip. Hierdoor kun je

toelaten dat gevangen energie vrijkomt en dat je gemanipuleerde energieën opmerkt, gewaarworden dat deze energieën transformeren in jouw unieke trilling, dat je Zelf je lichaam en geest voedt, heelt en je lichaam meeneemt in de meest optimale, oorspronkelijke uitvoering van een beweging. Al het voorgaande is nodig om jouw oorspronkelijke plan te kunnen volgen, zelfs als het fysiek nog niet zichtbaar is.

In mijn jarenlange training miste ik een volledig systeem. Ik merkte hoe enkel een deel aangeboden werd. De rode draad was dat westerse systemen ontspanning aanbieden en hoe je onbewuste patronen kunt herprogrammeren, maar niet evolueren tot het oorspronkelijke, energetische niveau. Ik kreeg in 2007 het gevoel dat er meer was en voelde me verloren zonder duidelijke wegwijzers. In de oosterse systemen had ik wel de ervaring om met begeleiding tot het energetische niveau te komen maar vond ik de richtlijnen niet om er zelf te raken. Tevens waren de richtlijnen over het energetische bewegen en leven zo omschreven dat ik ze niet begreep. Wanneer ik oefende met een Chinese meester kreeg ik bijvoorbeeld regelmatig de richtlijn om meer te ontspannen in mijn schouders. Hij gaf me dan een zacht klopje op de schouder met de woorden: ‘Relax.’ Als ik dan vragend naar de meester keek, ‘Hoe doe ik dat?’, kreeg ik steevast een verbouwereerde blik terug. Verdere uitleg was er niet. Waarom men in de traditie van chi kung/tai chi opteert voor deze aanpak, begrijp ik. Er zijn een aantal valkuilen als je te veel uitleg geeft. Ik zal deze ook heel duidelijk aangeven en je erop wijzen. Er is nood aan een volledig oefenschema met een duidelijk stappenplan, net zoals je bijvoorbeeld een sport leert.

Het is noodzakelijk doch niet voldoende een trainingsschema te volgen. Je kunt nu eenmaal niet oefenen als je geen systeem hebt om te oefenen. Als je trouw elke dag één uur oefent en daarnaast dertien uur per dag gespannen leeft, dan schiet je tekort. Je mag er echter niet afhankelijk van worden en je moet voorbij het systeem raken. Een mooie uitspraak is: ‘Als de danser de dans wordt.’ Wanneer ik dat toepas op dit trainingsschema wordt dit: ‘Als de uitvoerder het leven

wordt.’ Een essentieel onderdeel van de training is dat je ervaart en de feedback krijgt dat je op de juiste manier voor jou oefent én leeft.