Het rouwende lichaam: een weg naar herstel met eutonie als handreiking.

Een gekende uitspraak ten aanzien van mensen die een verlies lijden -van welke aard ook- is: ‘*je moet dit een plaats geven’* of*: ‘laat dit toch los’.*

Gemakkelijker gezegd dan gedaan… want wat is dat dan: ‘dit een plaats geven’ en hoe doe je dat ‘loslaten’?

Een verlieservaring kan het lichaam en de psyche van de persoon in een toestand brengen van verkrampen of verharden, want men wil geen pijn! De omgeving versterkt dit soms door uitspraken als: ‘*Sterkte! Je moet vooruit! Wenen helpt niet, daarmee kun je dit gebeuren niet ongedaan maken. Laat dit toch los, en richt je op de toekomst!’*

**Eutonie biedt hierop tegeninformatie: de rouwende persoon wordt begeleid in een proces dat leidt tot verzachten, verstillen, op adem komen, de tijd zijn werk laten doen, mogen toelaten…**

Mijn ervaring:

Na een intens eutonie-vormingstraject werd voor mij duidelijk: rouwen heeft veel, zoniet alles te maken met vert**rouw**en. Vertrouwen hervinden in mezelf, in de mensen rondom mij en in het leven.

Ik werd begeleid om terug te **durven voelen** naar het ‘hier en nu’ BUITEN mij en ook naar wat er zich IN mijn lichaam afspeelde.

Geleidelijk aan werd ik de steun (van de grond) BUITEN mij gewaar en kon ik die toelaten. Geleidelijk kon ik ook de innerlijke steun (mijn skelet) BINNEN IN mezelf ontdekken en als een concreet gegeven benutten. Dit bracht mij ook in een groeiend besef van eigenwaarde, dankzij de concrete ervaring van mijn fysieke realiteit.

Ik verkende en ontdekte de grond als betrouwbare partner. Dit bleek ook de weg te zijn die mij bracht bij mijn diepste pijn, waar ik geen woorden voor vond. Ik leerde echter om die pijn toe te laten én af te voeren. Er ontstond een tot dan toe ongekend gevoel van éénheid IN mezelf. Stapje voor stapje kiemde er verzoening met het gebeuren: een instemmend ‘ja’ dat ik in mezelf gewaar werd bij pijnlijke herinneringen aan het verlies.

Een verzoeningsproces ontwikkelde zich geleidelijk aan:

1. De concrete tactiele waarneming van mijn lichaam werd terug gestimuleerd. Het was een veilig gebeuren, waarbij ik mijn huid als tastorgaan en als grens duidelijker kon verkennen.
2. De toenemende lichaamssensibiliteit, welke aanvankelijk als ‘rauwe’ pijn werd ervaren, kon zich geleidelijk ombuigen naar: terug contact vinden met mezelf en mijn omgeving.
3. Door de grond als draag- en steunvlak toe te laten, vond ik een betere omgang met pijn of moeilijkheden. Daardoor kon ik de pijn van het verlies IN mezelf toelaten in plaats van ertegen te vechten of ervoor te vluchten.
4. Dit rouwproces doorleven via eutonie bracht me bij: leven in het nu. Ipv ‘loslaten’ heb ik geleerd om ‘toe te laten’, alles wat zich aandient: zowel mooie als pijnlijke herinneringen
5. De verantwoordelijkheid nemen voor mijn lichaam én mijn emoties nam geleidelijk toe. Ik kreeg terug vertrouwen in de universele levensprocessen en in mijn unieke levensweg.

Conclusie:

* Het lichaam kan ingangspoort zijn tot fysiek én psychisch herstel.
* Eutonie kan een waardevolle basis of ondersteuning zijn, bij emotioneel genezingswerk.
* Aanvankelijk lijkt eutonie soms saai, want het proces verloopt traag. Indien het een voortdurend ontdekkingsproces blijft, dan kan het telkens nieuwe openbaringen brengen. De capaciteit tot voelen, invoelen, aanvoelen, doorvoelen, meevoelen kan zich dan steeds verder ontwikkelen, tot ik (terug) de hoog-gevoelige person ben, zoals ik bedoeld ben te zijn: tenvolle MENS.

**Ik hoop dat velen deze ongekende mogelijkheden van eutonie, ifv herstel én groei, leren kennen.**

Renild Van den plas

Eutoniepedagoge VES