

BREEKPUNTJES

Op welke plekken kun je masseren om opgeslagen emoties te laten stromen? En waarom zou je dat eigenlijk doen, deze “breekpuntjes” activeren? Je leert hier twee krachtige acupressuurpunten die je laten voelen, ademen, verwerken en misschien ook wel een traan doen wegpinken.

Door: Lilian Kluivers

Is elke golf te temmen?

“Je kunt de golven niet stoppen, maar wel leren surfen.” Een mooie metafoor die in de tekst van een mindfulness cursus stond, die ik jaren terug volgde. Ik was begin twintig. En inderdaad, ik stapte in die tijd op de spreekwoordelijke surfplank en krabbelde overeind na een burn-out.

Toch ontdekte ik later dat de spreekwoordelijke golven in het leven soms gewoon te hoog of met te veel zijn. Waardoor ook als je “surft” je af en toe spanning kunt ervaren en zelfs opslaan in je lichaam.

Emoties wachten geduldig tot je ze doorleeft

Dit zag ik bij cliënten, maar ondervond ik ook zelf. Bijvoorbeeld toen mijn vader ernstig ziek was. Hij genas gelukkig. Toch voelde ik nog enige tijd spierknopen en energieblokkades langs mijn spieren en meridianen. Alsof de angst hem te verliezen te pijnlijk was om in één keer te verteren. Die knopen waren alleen met veel geduld, liefde en tijd bereid zich te laten ontwarren.

Hetzelfde ervoer opnieuw toen mijn moeder na een lang ziekbed stierf. Weer die knopen: uitingen van emoties die op de momenten zelf té intens waren om volledig doorvoeld te worden. De geparkeerde gevoelens lagen te wachten tot ik de kracht vond ze te doorleven.

Ontspannen op de surfplank

Waarom zou je dat eigenlijk doen, emoties die met het verleden te maken hebben laten stromen? Kun je ze niet gewoon blijven wegstoppen?

Liever niet. “Parkeren kost geld”, zeg ik vaak om dit uit te leggen. Als je emoties parkeert, kosten ze ongemerkt energie. Hierdoor kun je moe zijn, zelfs zonder dat je actief bent geweest.

Zodra je er de innerlijke kracht en balans voor hebt, is het daarom uiteindelijk beter ze stukje bij beetje toe te laten. De oefeningen in dit werkboek helpen je daarbij. Zodat je weer ontspannen op de surfplank staat.

CONCEPTIEVAT 17 "ALTAAR VAN DE BORST"

Een punt dat je emoties de ruimte geeft en je ademhaling verdiept. Dit punt centreert, het verbindt je met je kern.

Ga zitten of liggen op een rustige plek. Sluit je ogen.

Milde variant: leg je handpalmen op elkaar op je borstbeen. Plaats het centrum van je handpalmen op je borstbeen ter hoogte van de tepels. Neem drie diepe, rustige ademhalingen en adem steeds uit met een zucht. Voel het rijzen en dalen van je borstbeen onder je handen.

Laat een van beide handen omlaag glijden, naar je onderbuik – vlak onder je navel. Volg gedurende drie ademhalingen de adembeweging onder je beide handen.

Dit gebied heet ook het "hartcentrum" en staat energetisch in verbinding met je hart. Voel het hartcentrum. Richt je aandacht op de gevoelens die opkomen, hiermee geef je ze de ruimte. Het kan zijn dat je de gebeurtenissen die ten grondslag liggen aan deze gevoelens, voor je geestesoog ziet. Merk dit op, en keer weer terug naar wat je nu voelt. Adem rustig door.

Voel, of visualiseer hoe je hartgebied alle ruimte krijgt. Stel je voor dat spanningen, angsten, verdriet en andere emoties wegglijden van het hartgebied richting je buik en vervolgens via je benen en voeten je lichaam verlaten.

Als je het prettig vindt, kies dan een mantra dat past bij deze ervaring. Bijvoorbeeld, "ik geef mezelf te ruimte om te voelen en los te laten". Herhaal deze mantra in jezelf op je ademritme.

Een andere mogelijkheid is bij elke uitademing fluisterend het geluid "hhaa" te maken. In de taoïstische leer wordt dit als de helende klank voor de hartenergie gezien.

Ga door tot je innerlijke rust ervaart.

Intense variant: geef acupressuur op Conceptievat 17, bijvoorbeeld met de top van je middelvinger. Verder is de oefening hetzelfde

Meer over dit punt: Conceptievat 17 kan voelen als een (emotionele) blauwe plek. Emoties die je nog niet hebt verwerkt, blokkeren de energiestroom – en dit doet zeer. Wanneer je dit punt behandelt, gaan geparkeerde emoties stromen en verdwijnen de blokkades geleidelijk. Je kunt bijvoorbeeld een aantal keer diep zuchten, of je voelt tranen stromen. Na enkele minuten neemt de gevoeligheid af. Je kunt daarna contact maken met innerlijke rust en een zachte glimlach – de basisenergie van het hart. Deze energie is altijd aanwezig in het hartcentrum, maar is soms overschaduwd door andere gevoelens.

HET SCHOUDERGEBIED

Zorgen, stress en spanningen veroorzaken gemakkelijk blokkades bij het schoudergebied. Hoewel er op de schouders acupunctuurpunten liggen die zwangeren beter kunnen vermijden, is de hieronder beschreven techniek voor iedereen veilig.

Ga zitten in een prettige houding. Leg je hand gekruist op je schouders vlak naast je nek en laat ze daar ontspannen rusten. Sluit je ogen.

Adem diep en rustig.

Breng je aandacht naar je schoudergebied.

Breng je aandacht naar de spanning in je schouderpijlen, alsof je in de plekken duikt waar de spanning zich heeft verzameld. Door het te voelen en er op deze manier naar te kijken, geef je de emoties erkenning.

Geef de gevoelens de ruimte om op te komen. Misschien merk je verdriet op. Of boosheid, spanning, zorgelijkheid, of angst. Al die gevoelens kunnen zich hier verzameld hebben.

Als er tranen komen, laat ze dan stromen. Wanneer je tranen wegslikt, stop je de energie hiervan weg. Dit verhindert de vrije stroming van je levensenergie en kan bijvoorbeeld leiden tot pijn. Het kan ook zijn dat de geblokkeerde emoties vrijkomen in de vorm van diepe zuchten. Dit is een teken dat je energie weer gaat stromen. Laat het maar gebeuren.

Als je het fijn vindt, kies dan een mantra dat past bij deze ervaring. Bijvoorbeeld: "ik laat alle spanningen van me afglijden."

Een andere mogelijkheid is bij elke uitademing fluisterend het sussende geluid "shshshs" te maken. In de taoïstische leer wordt dit als de helende klank voor de gezien voor de Lever, die ook "de zetel van de emoties" wordt genoemd.

Ga door tot je innerlijke rust ervaart.

Meer over dit gebied: Op je schouders liggen verschillende meridianen. Bijvoorbeeld de Galblaasmeridiaan, bovenop de schouderpijl. Deze meridiaan helpt je om keuzes te maken. Zodat je "nee" zegt tegen de dingen die jou nu niet passen. En "ja" tegen wat je wilt verwelkomen. In dit geval zeggen we "ja" tegen het laten stromen van emoties.

Ook vind je in dit gebied de meridianen van de Drievoudige Verwarmer en de Dunne Darm. Beide helpen om indrukken te verwerken en een plek te geven. Wanneer er veel te verwerken is, raken deze meridianen dikwijls geblokkeerd.

De meridiaan van de Dikke Darm, die ook over de schouders loopt, helpt om waardevolle ervaringen en inzichten levend te houden, en om los te laten wat je niet meer nodig hebt.

Al deze meridianen geven dus op hun eigen manier ruimte.

Over breekpuntjes

Laten we eerlijk zijn. Hoewel we meestal liever niet praten over onze moeilijke momenten, kennen we ze allemaal. Geen een leven is zonder verdriet, angst, zorgen, spanningen of frustraties. En dat is o.k. Ik zou geen voorbeeld kunnen noemen van een bewonderenswaardig persoon, waarbij het leven aan een stuk door rozengeur en maneschijn is geweest. Op een bepaalde manier maken de rafeltjes van het leven ons dus kennelijk juist groter. Tenminste, als we ermee om kunnen gaan.

Precies daarvoor zijn de oefeningen die ik hierboven heb beschreven bedoeld. Wanneer je onder spanning staat, of een emotionele periode achter de rug hebt, kun je het gevoel hebben dat je overvol bent. Soms lukt het dan niet om de spanning te laten wegvloeien en blijf je met het "volle" gevoel in je lichaam zitten. Deze oefeningen kun je dan bijvoorbeeld om de dag herhalen, zodat je geleidelijk aan terugkomt bij je ontspanning en energie.

