

Zelfliefde en de bekkenbodem

In oktober 2012 en in februari 2013 vonden er in het Centrum Het Vrije Veld te Mantinge twee verdiepingsbijeenkomsten plaats met een groep mensen die allen via hun beroep te maken hebben met de problemen die zich voordoen rond het bekken en de bekkenbodem. In het bekken bevinden zich verschillende belangrijke organen. Aan de hand van vragen van deze groep yogadocenten, therapeuten etc. gaf Marieke de Vrij verdiepende inzichten vrij over klachten in het bekken: incontinentie, prostaatproblemen, blaasontsteking, verzakking van de baarmoedermond, bekkeninstabiliteit, ingezakte ruggenwervels, seksualiteit, bedplassen van kinderen, incest. In dit artikel beschrijf ik een aantal van de inspiraties die Marieke tijdens de bijeenkomsten vrijgegeven heeft. Persoonlijk zie ik het bekken als een ijkpunt in ons lichaam. Het is de plek waarin we kunnen ervaren en leren om vanuit liefde voor onszelf te leven. In mijn leven ken ik momenten dat ik die liefde voor mezelf ervaar en dan is er geen afscheiding: ik voel me verbonden met alles en iedereen. Dat zijn de mooiste momenten die het leven mij schenkt. Zelfliefde zorgt zo voor de ervaring van eenheid.

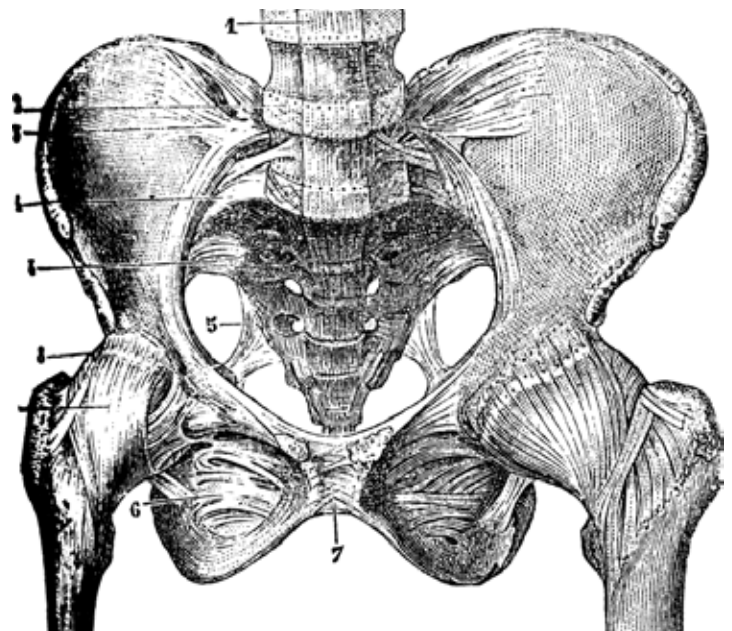
Bekken- of herbalanceringsoefening

Al gedurende een aantal jaren begin ik de dag met een meditatie die ik ooit leerde tijdens een opleiding voor healing en reading. Het is een oefening die in brede kring bekend is en die door veel mensen gedaan wordt: ik grond me door me te verbinden met de energie van de aarde en met de kosmische energie vanuit het universum, en ik laat de energie door en om mijn lichaam circuleren. Wat niet bij mij hoort laat ik afvoeren naar de aarde en de daardoor ontstane ruimte vul ik op met kosmische energie. Op die manier reinig ik mijn lichaam, aura en de chakra's, en

‘In de westerse cultuur zien we dat veel mensen door hun activiteiten te veel in het bovenlichaam leven’

dit helpt me om in een goede conditie te blijven. Tijdens de bijeenkomsten leerde Marieke de Vrij ons een oefening die deze dagelijkse meditatie nog verfijnt (zie www.devrijemare.nl). Zij beschreef hoe je in jezelf kunt bevoelen hoe de energieën verspreid zijn, in het fysieke lichaam en daarbuiten in je aurveld, en hoe je die energieën dan in gelijke mate kunt verdelen zodat ze overal even sterk aanwezig zijn. Als we te veel spreken, te veel denken, te veel zittend werk doen of te veel verantwoordelijkheid op ons nemen, trekken we energie uit het onderlichaam en gebruiken die voor deze activiteiten in het bovenlichaam. In de westerse cultuur zien we dat veel mensen door hun activiteiten te veel in het bovenlichaam leven, en daardoor ontstaan klachten in het onderlichaam omdat daar te weinig energie beschikbaar is. Door deze oefening te doen wordt

het bekken geherbalanceerd. (Zie ook: http://www.devrijemare.nl/userdata/download/14_oefening_evenwichtsherstel.pdf). Marieke gaf met de oefening een geweldige manier om te ervaren hoe we al dan niet met onze aandacht in het bekken zijn. Vanuit dit bewustzijn kunnen we kiezen helemaal hier en nu aanwezig te zijn. Het biedt ons de kans om in fysiek en psychisch opzicht in goede conditie te komen en te blijven. In de huidige tijd (geeft Marieke aan) zijn we veelal bezig met ‘iets doen’, kennen we weinig vrije momenten en zijn we al doende zelfs bezig met wat we hierna nog te doen hebben. Daardoor verblijven we niet in onze ruggengraat, zijn we niet verankerd in het bekken, en niet aanwezig in het Hier en Nu. Zo creëren we een overvloed aan klachten in het bekken.





*"... daarnaast zijn vrouwen door de geschiedenis heen bedoeld het vrouwelijk oerprincipe, het Zijn, tot uitdrukking te brengen, en de waarde daarvan te erkennen. Niet alleen in henzelf, maar ook ter herlancering en ondersteuning van de overwegend denkende helft van de samenleving. Zij dienen te rade te gaan bij het vrouwelijke oerprincipe dat in vrouwen, maar ook in mannen leeft."*¹⁾

In mijn praktijk als therapeut is de bekkenoefening van groot belang. De discipline om deze dagelijks te doen, ook op momenten tijdens de dag, helpt om beter bij mezelf te blijven en anderen niet onnodig te belasten. Als ik diep durf te rusten in mijn bekken, wat vanzelf gebeurt als ik mijn energie goed in balans heb, ben ik authentiek, aanvaard ik mezelf en hoef ik niet langer mijn best te doen. Ik merk dat het anderen stimuleert ook authentiek te zijn. Ik hoef minder iets op te houden, me groter te maken dan ik ben of mezelf te verkleinen. Doordat ik ben wie ik ben, mag en kan een ander zijn wie zij is. Als therapeut is het mijn verantwoordelijkheid om goed voor mezelf te zorgen in het contact met de mensen met wie ik werk. Cliënten hebben hun eigen verantwoordelijkheid voor hun leven en hoe ze daarmee omgaan, en een meditatie als de bekkenoefening kan helpen die actief op zich te nemen. Het biedt hun een kans om zelf de touwtjes in handen te nemen voor herstel en daarom geef ik de oefening graag door. Ik merk dat veel mensen er blij mee zijn. Dit bespaart mij als therapeut veel werk en het geeft bovendien een duidelijk beeld van wie zélf de kar wil en kan trekken voor eigen gezondheid en welzijn.

Zich begeistert voelen met het bekken

"Vrouwen zijn in staat zich diep begeistert te voelen. Naast de fysieke functie van de baarmoeder om kinderen te kunnen baren, heeft de baarmoeder een onstoffelijk, kosmisch antennesysteem in zich. Daarin kunnen hele fijnstoffelijke energieën 'gelezen' en ervaren worden, die onder meer uitstaan met dat we kosmische wezens zijn. Het bekken is begeistert, zowel bij vrouwen als bij

mannen. De ziel is geïncarneerd in het stoffelijk lichaam en heeft haar zielsinformatie en kwaliteit geïncarneerd en opgeslagen in het gehele stoffelijk lichaam. In het bekkengebied is een groot deel van het herinnerings- en aanvoelingsvermogen opgeslagen en dit vormt zo de basis voor dat wat men innerlijk voelt en gevoelsmatig herinnert. Los van het feit dat alle organen in het lichaam specifiek bezet zijn met delen herinneringsopslag van dit leven (en ook als je gelooft in eerdere levens die ertoe doen in relatie tot dit leven). Het bekkengebied heeft het grootste onderbewustzijnsdomein te herbergen."

‘Bij een klacht als botontkalking staan de bovenste chakra's vaak té open en de onderste zijn veelal té gesloten’

Bij een klacht als botontkalking staan de bovenste chakra's vaak té open en de onderste zijn veelal té gesloten. Over osteoporose vertelde Marieke al eerder dat de energie niet doorstroomt naar beneden, naar het bekken, dat juist het terrein is van de diepste emoties en gevoelens. Het is het gebied dat we te betreden hebben om psychisch en mogelijk fysiek gezonder te leven en om in verbinding te komen staan met onze kern. Onze kosmische antenne, waarmee we ons haarscherp begeistert kunnen voelen, kan niet goed functioneren zolang we niet de ruimte nemen om in het bekken af te dalen en de gevoelens van angst, verdriet en boosheid die daar opgeslagen liggen te verwelkomen. Het is zo ingebakken in onze cultuur die gevoelens niet te voelen dat we iemand die verdrietig is, proberen te laten stoppen met huilen

¹⁾ Cursieve teksten in dit artikel zijn letterlijke inspiraties van Marieke de Vrij.



omdat we denken dat we zo helpen het verdriet op te lossen. Hetzelfde doen we met andere gevoelens. Ik heb geleerd dat we verdriet kwijtraken als we huilen, dat we boosheid kwijtraken als we boosheid uiten, en angst als we de bibbers door ons lijf laten stromen. Dit zo te benoemen geeft een andere lading aan die gevoelens en helpt ze er te laten zijn. Marieke benoemt dat er vrouwen zijn die huilen als ze een orgasme hebben. Dat spontane huilen komt

veelal voort uit hun diepere verlangen om meer kernbewust te leven binnen die omstandigheden dan dat ze op dat moment naar beste kunnen doen. Dit geeft een spanning te zien van onvoldoende te kunnen doorstromen in wie zij vanuit liefde wezenlijk zijn. Die opgeladen spanning van volhouding daarin, komt vrij als een soort van oeverdriet. Het is alsof vrouwen, ook door zichzelf, onvoldoende erkenning krijgen en nemen om zich rechtmatig te tonen vanuit hun kern in wie zij waarachtig van nature zijn. Alsof zij niet goed genoeg zijn. Bij een orgasme is de controle weg, net als met persweeën, en dan komen die diepe gevoelens vrij, en ook die diepe laag van onbewuste gevoelens die in het bekken zijn opgeslagen.

Mannen

“Prostaatproblemen komen veel voor bij mannen. Druppelgevoeligheid van plassen, daarvan hebben velen last, zeker op latere leeftijd. Daardoor kunnen ze niet meer nauwsluitend de plasstroom afhechten, maar ook niet gelijkmatig openen. Dit gaat vaak gepaard met gevoelens van ongedurigheid die tijdens de drukte van de dag opkomen, omdat ze veel meer zouden willen doen dan ze kunnen. Het onrustgevoel, dat wel in het bekken wordt beleefd, trekt nog weer meer de energieverdeling van het onder- en bovenlichaam uit zijn verband. Zo ontstaat een rommelige onderbuik, wat niet bevorderlijk is voor een goede plasaandrang, of om die plas vrij te kunnen geven op een manier die doorstromend is.”

Marieke benoemt dat in de huidige tijd veel mensen zittend werk verrichten en daarnaast over het algemeen te weinig lichaamsbeweging hebben. Ze komen te weinig buiten en ademen oppervlakkig in het boven- en onderlichaam. Energieën die mannen – en vrouwen – nodig hebben om zich aanwezig te weten in wat ze feitelijk doen, ontbreken daardoor. Er wordt veel werk verzet zonder dat men zich daarmee van binnenuit verbonden voelt. Dit zorgt ervoor dat verzwakking van het mannelijk geslachtsorgaan verder reikt dan alleen maar de prostaatproblemen. Als mannen niet al van jongs af aan een bewegend leven leiden, zullen de klachten op latere leeftijd toenemen.

“Mannen - en vrouwen - die in innerlijk ontzag tot zichzelf leven en in contact blijven met hun behoeften, hebben meer kans op een goede gezondheid dan zij die hun eigenwaarde koppelen aan het gedane.”

‘Er wordt veel werk verzet zonder dat men zich daarmee van binnenuit verbonden voelt’

Slaapproblemen

Marieke geeft aan dat veel mensen last hebben van slaapproblemen en vooral aan de diepe slaap komen we te weinig toe. Door onze mentale gerichtheid hebben we geen, of weinig, contact met het natuurlijke bioritme in ons lichaam. We blijven te lang op. We denken te lang na. We werken tot in de late avonduren. We hollen voort en voelen ons opgerekt omdat we, terwijl we op dit moment aandacht aan iets geven, in ons hoofd al bezig zijn met wat we hierna nog te doen hebben. We nemen het voor lief dat we, soms blijvend van aard, koude voeten en koude onderbenen hebben. Zo trekken we voortdurend energieën van het onderlichaam naar het bovenlichaam en dan wel zo sterk dat het mentale deel in de slaap niet tot rust komt.

Aanbevelingen:

Er is nog heel veel voor verbetering vatbaar als het gaat om klachten in het bekkenbodemgebied in ons lichaam. Ten eerste: herstel van eigenwaarde. We kunnen onze eigen houding ten opzichte van het leven als geheel bezien en van daaruit onze positie steeds weer opnieuw bepalen, wat een opmerkelijk resultaat geeft. Ten tweede: heel secuur voelen ‘wat is nou mijn ding, waarvoor wil ik gaan, en in welke volgorde doe ik alles wat op mijn pad komt?’ Ook de bekkenoefening is steunend en bevordert herstel.

Marieke benoemt: “Herstel zal plaatsvinden, eerder dan verdere toename van fysieke ongemakken, als we ophouden ons nog langer toegeeflijk te gedragen wanneer het eigen Zijn daarmee niet tot zijn recht komt. Vrouwen en mannen die Zijnsrust actief in zich hebben ontwikkeld kunnen een belangwekkende inbreng hebben in de samenleving.”



Door:

Annette Prinsen

Annette Prinsen is ambassadeur ‘Ziekte als wegwijzer’ bij De Vrije Mare en begeleidt in haar praktijk (www.prananda.nl) mensen die vragen hebben rondom gezondheidsklachten.

De geredigeerde verslagen van de verdiepingsbijeenkomsten worden geplaatst op de website: www.devrijemare.nl.