



***Introductie uitbreiding naamsoefening met accent op de verbinding tussen je zachte weefsels en je geraamte (botmassa). Alsmede aandacht voor de uitlijning van de verticale en horizontale as in je lichaam.***

*Inleiding.* Ik voel de laatste periode als ik inspiratief werk in groepen steeds vaker hoe belangwekkend het is dat mensen zich realiseren dat het zachte weefsel van het lichaam (de organen, de huid, het spierweefsel) een échte verbondenheid dient aan te gaan met het geraamte, de botmassa. Ik voel dat zij die behoorlijk sensitief ontwikkeld zijn in die zachte organen wel aanwezig kunnen zijn in aanvoelendheid, maar dat ze vaak te weinig aandacht neerleggen bij het geraamte van hun lichaam, het botweefsel dat hen draagkracht aan moet bieden. Als je dit grootschaliger vertaalt naar een persoonlijkheidsbewustzijnsveld, kan je zeggen: **het menselijk draagvermogen dient zo sterk ontwikkeld te zijn dat je je zachtere geaardheid houvast aan kan bieden en steun kan geven voor de vertolking van wie je op gevoelsniveau bent.**

Het gaat erom je aandacht neer te leggen bij de verbinding in het lichaam tussen het geraamte en het zachtere weefsel (de organen, de huid, het bloed, de lymfe, het spierweefsel). Het gaat om een totale verbondenheid, het is geen gescheidenheid, dat het tot elkander behoort is héél belangrijk.

*Intermezzo.* Wij hebben in bijeenkomsten als deze vaker stilgestaan bij het vrouwelijke en mannelijke oerprincipe in de mens. Ik weet dat ik bijvoorbeeld in Schotland altijd weer geraakt ben door de rotsmassa's van de bergen naast het heldere water van het stilliggende meer. De rotsformaties, een prachtig symbool is voor het mannelijke, die om het meer glooiend heen liggen ter opvang van de begrenzing van het water (het vrouwelijke). Zo ook is ons lichaam begrensd door het geraamte (dat als het ware meer in het mannelijk oerprincipe rust) het houvast, de structuur, de vormkracht, de bewegingsgerichtheid, waarmee je doelgericht vooruit kan bewegen. Daarnaast het zachte! (het vrouwelijke oerprincipe): een groot deel van ons lichaam bestaat uit water, uit vocht. Onze zachte organen met veel vochtmassa intern, sturen als het ware de gevoelswereld in onszelf steeds weer opnieuw in beweging. Om het midden te vinden tussen vormkracht (botmassa) en vloeïendheid (organen) van belevingsvelden, heb je de connectie met je fysieke lichaam regelmatig nodig om je balans te hervinden.



Velen van ons hebben tijdens hun leven in meer of mindere mate, te maken met specifieke klachten van hun rug, nek, schedel, of van de botten in voeten, knieën of heupen. Maar staan we er ooit wel bij stil dat als dat botweefsel te weinig aangenomen wordt als draagvlak/steun voor wie we zijn, als vormgerichtheid voor onze gevoelsmatige bewegingsacties, dat ze ook sneller uit het lood zullen gaan?

De oefening die ik zo dadelijk met jullie ga doen is een uitbreiding van de naamsoefening. Wat ik jullie zo net vertelde is de achtergrond van een deel van de uitbreiding. Het andere deel gaat over onze (symbolische) verticale en horizontale as. Uitleg: van je voetzolen tot je kruin heb je als het ware een verticale as, ons ruggenwervelkanaal symboliseert dat. Die as kan je heel magertjes in jezelf opzetten maar ook als een kolom van licht, waarmee je het licht symbolisch onder je voeten tot diep in de aarde brengt en boven je kruin verbonden houdt met de kosmos. We hebben ook een horizontale as die in het hart symbolisch verbonden wordt met het verticale door de spreiding van de armen. We zijn ons vaak wel bewust dat we een ontvangende en een gevende hand hebben, maar we zijn vaak niet goed in balans tussen ontvangen en geven en de hartwerking daar binnenin. Dus wanneer we (tijdens de oefening) symbolisch ook onze horizontale as in het licht zetten, krijg je nóg meer houvast binnen je leven wat je leidt: dúrven te ontvangen en vrij zijn in gevendheid naar anderen. (Je hoeft je armen niet daadwerkelijk te strekken, je kan het visualiseren)

Velen van ons zijn eenzijdig ontwikkeld. Beter in geven dan in ontvangen. Maar er zijn ook mensen die meer ontvangers zijn en wanneer ze aan geven toekomen is maar de open vraag. Vraag je dus ook af: hoe zit ik in elkaar, hoe houd ik mijn lichaam in evenwicht binnen deze krachtenvelden die door mij heen werken. Dat vraagt soms extra aandacht en afstemming.

*Korte uitleg naamsoefening.* Voor de nieuwkomers zal ik nog een korte uitleg geven. We hebben een boek op de boekentafel liggen over deze oefening, dat is in 2017 uitgekomen en samengesteld door Heleen Verburg. Titel: 'Ik beken mijn naam'. Het bevat de basisoefening en een aantal uitbreidingen, alsmede veel persoonlijke verslaglegging van mensen die er al langer mee werken en wat het hun gebracht heeft.

De Naamsoefening, de oefening met je naam, helpt je bij **het creëren van de ankerplaats in jezelf**. Niet buiten jezelf maar ín jezelf. Het is een zoekproces waar je natuurlijke *ik*, (niet het gekunstelde *ik* en niet het *ik* wat zich miskend weet) in jou wakker is, hoe je daar weer bij kan komen en hoe je je natuurlijke *ik* (eigenheid) in



verbinding brengt met je persoonlijke naam. Het gaat om het onderzoeksproces: Wát is de naam (of zijn de namen) die jouw potentieel boven water haalt en jouw authentieke zijn aanstuurt, waardoor jouw natuurlijke vormgeving (jouw natuurlijke *ik*) beter overweg kan gaan met een veelvragende wereld waar jij een onderdeel van bent.

**Het natuurlijke *ik***, is het *ik* dat je uitbeeldt wanneer je niet gekunsteld bent noch in miskennis reist. Het is de diepste verbinding die je aan kan gaan met jouw zielswezen. Daarnaast heb je je ego, het gekunstelde *ik*, daarmee bedoel ik het *ik* wat zich groter maakt dan je bent op een bepaald moment of het miskende *ik*: je maakt je kleiner dan wie je al bent. Het ego weet niet goed de weg te vinden naar de eigen bron in zichzelf. Het natuurlijke *ik* wel. Het is een vanzelfsprekende wegwijzer om te leren beluisteren wat er diep van binnen in jou speelt en om jouw natuurlijke richtingsgevoel daarvoor aan te wakkeren.

De ervaring is dat de mensen die al wat langer met de 'naamsoefening' werken enorme sprongen maken in hun ontwikkeling, ze blijven goed in zichzelf verankerd en kunnen daardoor hun belastheid in omgang met wat gaande is veel beter aan.

#### *De oefening*

*Plaats je voetzolen op een bewust niveau op de ondergrond. En om dichter bij jezelf te zijn verzoek ik je je ogen te sluiten, zodat het aanvoelingsvermogen naar jouw fysieke gesteldheid en je psyche toe kan nemen.*

*Voel daarmee ook of je hakken, voetzolen en tenen, bewust verbinding kunnen maken met de ondergrond. Terwijl dit proces van aanvoelen gaande is, leg je beide handpalmen op het middelpunt van je lichaam, drie vingerdiktes gelegen onder je navel en bevoel je of je je ademhaling ook daarnaartoe kan brengen.*

*Om het denken tot rust te brengen, leg je de tongpunt van je gehemelte af en ontspan je je tong allereerst bij de aanhechting daarvan in de mondholte. Vervolgens ontspan je de tong zo diep, dat die laveloos ontspannen in de mondholte aanwezig is. Iedere ademhaling verdiept het bewuste contact met de ondergrond via de voetzolen, de ademhaling naar de buikholte toe, en vergroot de ontspanning van de tong.*



*Ontspan nu het frame van de kaken waarmee bovenkaak en onderkaak ontspannen raken, en vandaaruit ontspanning ook op kan gaan treden in de nek en uiteindelijk ook de schouders.*

*Als de ademhaling steeds vanzelfsprekender tot in de buikholte is ingedaald, leg dan de handpalmen kruislings op jouw borstkas neer en draai de duimen ineen.*

*Hart en longen verbinden de verticale en horizontale as. Hart en longen bezitten ook in overmaat de meest bezielde informatie, zodat met deze simpele handoplegging je snel gewaar bent hoe jij er op dit moment bij zit. Zo, bevoel met je handpalmen hoe het met jou persoonlijk gaat op dit moment.*

*Voor wie dit wenst, neem het natuurlijke woord 'ik' tot je, en laat het resoneren in je gehele lichaam tot het zich vestigt en jezelf verankert in natuurlijke eigenwaarde.*

*Vraag vanuit stilte in jezelf of jouw naam zich wil toevoegen aan het woord 'ik'.*

*Laat nu het woord 'ik' en je naam of namen door je heen resoneren, van top tot teen, en vanuit je linkerhand tot aan je rechterhand.*

*En mocht je je handen willen verplaatsen, doe dat op basis van eigen voorkeursgedrag.*

*Naargelang je eigen aard zich toont, leg je nu verbinding óf met de zachte weefsels van je lichaam óf met de structuren van je lichaam waar verharding gaande is. Op basis van je keuze verbind je je met je organen, huid, zachte weefsels, vochthuishouding, et cetera. óf met het skelet en de botmassa in jou. Verbind ook dit met het woord 'ik' en je naam. Doe dat vanuit compassie.*

*Breng nu je aandacht naar de tegenpool, botweefsel of het zachte weefsel van je lichaam. Het botweefsel verbindt zich met de weke delen van het lichaam en biedt steun hieraan. De weke lichaamsdelen zoeken de ondersteuning op van het skelet.*

*Laat het woord 'zelfverzekerdheid' toe in je lichaam en in je natuurlijke aard van zijn. Geef ruimte aan zelfbewust ervaren en sluit vanuit hier in alle rust deze oefening af. Neem je eigen tijd daarvoor en open je ogen wanneer jij daar zelf aan toe bent.*



Binnen je eigen thuissituatie kan je de oefening verdiepen, verfijnen en in bewustzijn van detail uitbreiden. Dit is een vooroefening, een eerste aanraking om het zelfbewustzijn tot in het lichaam te gronden. Een oefening die voor het eerst ten gehore wordt gebracht, vraagt altijd meer taal. Dat is soms heel vervelend als je rust en stilte zoekt, maar zonder de basisuitleg kan je thuis onvoldoende verder met oefenen. Vandaar dat ik toch wat meer gesproken heb om aanvoelingsvermogen te creëren voor wat de oefening vraagt als je hem thuis in stilte gaat doen.