

Gamen Sterk

Waren we maar zoals een boom,
die zelfs in een storm op zijn wortels
kan vertrouwen. Met deze vijf
oefeningen help je elkaar om via
je lichaam in het middelpunt van je
kracht te komen en stevig te aarden.

TEKST WIES ENTHOVEN FOTOGRAFIE VIOLAINE CHAPALLAZ
STYLING SANDRA KISSEL S. STYLING ROMY DE BORST



M.M.V. FORTE FORTE (TRUITJE, HEMDJE EN CEINTUUR MODEL RECHTS)
H&M EN COSTER (T-SHIRT EN VEST MODEL LINKS) YOGISHA (BROEKEN)

LAAT MAAR VALLEN

De **trust fall** is al vele jaren een geliefde oefening bij coaches en haptonomen. Zelfs kinderen op school doen 'm weleens. Het idee is simpel: je laat je achterover vallen en vertrouwt erop dat de ander je opvangt. Misschien kost het je geen enkele moeite om je vol vertrouwen te laten vallen. Maar voor de meesten van ons is het best spannend om die controle uit handen te geven. En, ben je je bewust van wat je voelt op dat moment? Het is namelijk niet de bedoeling dat je je zonder na te denken in iemands armen stort: voelen wat er gebeurt is de crux. Ben je bang en durf je het desondanks toch? Of heb je nog wat geruststelling nodig van de vanger of van jezelf? Voordat je begint, moet je aan een aantal dingen denken om te voorkomen dat een van jullie zich pijn doet: draag geen sieraden,

leg voor de zekerheid iets zachts op de grond en zorg ervoor dat degene die vangt groot en sterk genoeg is om de ander op te vangen.

- Sta niet te ver bij elkaar vandaan, maar ook niet te dichtbij: dat is een kwestie van inschatten en uitproberen. Naarmate het vertrouwen groeit, kun je de afstand wat groter maken.
- Houd je lichaam stijf als een plank en leun een beetje naar achteren op je hielen, de handen naast je of gekruist over de borst. De vanger zorgt dat hij stevig staat, houdt zijn armen voor zich met de handpalmen naar voren, zodat je daar als eerste tegenaan valt. Vraag of degene die vangt er klaar voor is en kondig je val aan: ik ga nu vallen. Je kunt je ogen eventueel dichthouden.



DE DANS VAN DE STILLE BEWEGING

Meegaan met de beweging van de ander, meer is het niet. Het is heel simpel en tegelijkertijd vraagt tai chi als onderdeel van de Chinese vechtsport kung fu, een hoge mate van bewustzijn. Of, zoals kung fu-docent Ricardo Sousa benadrukt: het gaat om bewust bewegen. Je moet precies op het goede moment je spieren spannen en weer ontspannen. Dat leer je door het samen te doen tijdens de dans van de stille beweging. Met de eerste stappen van deze **pushing hands**-oefening kun je in alle rust thuis beginnen.

- Ga recht tegenover elkaar staan. Je rechtervoet naar voren, je linkerbeen in een hoek van 45 graden naar achteren. Je benen niet te wijd uit elkaar, maar ook niet te dicht bij elkaar. Tijdens de oefening blijf je steeds op dezelfde plaats staan. Jullie rechtervoeten staan naast elkaar met ongeveer de afstand van één hand ertussen.
- Houd de achterkant van de polsen tegen elkaar. Je ellebogen wijzen naar beneden. Houd je schouders laag, probeer zoveel mogelijk te ontspannen.

De polsen raken elkaar zo licht mogelijk en je handen bewegen zich in een horizontale cirkel.

- Een van de twee begint zacht tegen de pols van de ander te duwen en de ander volgt die beweging. Je wiegt zo als het ware heen en weer, waarbij je steeds vanuit je taille meedraait naar rechts.

Je doet allebei precies hetzelfde. Als de ene persoon duwt en energie geeft, vangt de ander die energie op. Door de herhaling ga je steeds beter voelen hoe de energie heen en weer stroomt.



rskungfuacademy.com



VAN HART TOT HART

Even niet luisteren naar alle gedachten die in je hoofd opkomen, het is makkelijker gezegd dan gedaan. Laat je hart je helpen. Tijdens deze **hartmeditatie** gebruik je je aangeboren vermogen om niet alleen te voelen hoe je eigen hart zich opent, maar ook dat van de ander. Misschien merk je dat je eerst nog van alles denkt, over jezelf, of over de persoon tegenover je. Gedachten zijn er nu eenmaal, maar je kunt ze ook als wolkjes voorbij laten drijven. Durf wat je voelt in je hart te volgen en houd vast aan de liefde die ons allemaal met elkaar verbindt.

- Ga recht tegenover je oefenpartner zitten. In lotushouding - of als dat niet lukt op een andere manier - maar wel zo dat jullie elkaars lichaam kunnen aanraken.
- Leg allebei je linkerhand op je hart en je rechterhand op het hart van de persoon die tegenover je zit - dus jouw rechterhand ligt weer op haar of zijn linkerhand. Sluit je ogen. Focus eerst op je eigen ademhaling en daarna ook op die van je partner. Voel wat er gebeurt.
- Een variant op deze oefening is dat je met je handen gevouwen voor je borst elkaar zo lang mogelijk recht in de ogen kijkt. Ook dan zul je merken dat er veel los kan komen. Schrik niet van eventuele emoties, die zijn er. Ze komen, en ze gaan ook altijd weer voorbij. Waar het uiteindelijk om gaat is dat jullie allebei voelen hoe de energie van hart tot hart stroomt.

>

ZO VERSTERK
JE VERTROUWEN
- IN ELKAAR,
IN JEZELF EN IN
DE STROOM VAN
HET LEVEN



ZO STA JE STERK

De oefening **duo centreren** helpt je om snel kracht en vertrouwen te ervaren. Je gebruikt je houding, ademhaling en focus als *shortcut* om te veranderen hoe je je voelt.

- Ga gewoon staan zoals je altijd staat. Je oefenpartner staat recht achter je en drukt kort met beide handen op jouw schouders. Probeer het eerste duwtje zachtjes uit, de één reageert sterker dan de ander.
- Probeer geen verwachtingen te hebben. Misschien zak je door je benen of buig je een beetje naar links of rechts, alles is mogelijk. Het hoeven geen grootse reacties te zijn. Het gaat erom dat jij ze opmerkt.
- Doe nu dezelfde oefening nog een keer, maar probeer jezelf eerst te centreren: ga rechtop staan, voel je voeten op de grond en verplaats je gewicht een klein beetje naar voren op de bal van je voet. Adem vervolgens diep in. Laat je kruin richting plafond gaan en voel hoe je ruggengraat verlengt. Adem uit, laat de spanning in je lichaam los. Denk aan iemand van wie je vrolijk wordt en glimlach.
- Stel je voor dat je die warmte uitstraalt naar de ruimte om je heen. En stel jezelf de vraag: hoe zou het op dit moment zijn met een beetje meer gemak in mijn lijf? Je kunt ook aan een andere kwaliteit denken, zoals rust, focus of lichtheid. Hoe vaker je de oefening doet, des te meer die kwaliteit in jou groeit.
- Doe de oefening een tweede keer. Waarschijnlijk lijkt het nu alsof de persoon achter je minder hard drukt. Maar dat is niet zo. 'Dit is hoe je lichaam is gemaakt,' zegt Anouk Brack, trainer Leadership Embodiment - een combinatie van mindfulness en de Japanse krijgsgediscipline aikido. 'Het lichaam kan een heleboel druk aan. Je staat nu meer onder druk, maar bent krachtiger en meer in verbinding met jezelf en de ander.'

 anouka.nl/boek



ELKAARS TEGENHANGER

Bij de oefening **counterbalance** draait het allemaal om balans. Acro-yoga-oefeningen zien er soms behoorlijk ingewikkeld uit, maar de ervaring leert dat deze combinatie van acrobatiek en yoga twijfels over je eigen lichaam weg kan nemen. Door samen tijdens een oefening te zoeken naar de balans in spierkracht voel je het vertrouwen groeien, in jezelf en in je partner.

- Ga met je gezicht recht tegenover elkaar staan en houd elkaars polsen vast. Zorg dat je voeten een beetje uit elkaar staan. Strek langzaam je armen en laat je allebei rustig naar achteren hangen. Houd je rug recht en let op dat je je heupen niet te veel naar voren duwt. Het is een kwestie van durven vertrouwen op je partner, als de een zich niet laat hangen, kan de ander dat ook niet doen. Hoe dichter jullie tenen bij elkaar staan, des te lastiger het wordt, dus dat is voor als je het spannender wilt maken.
- Zodra je voelt dat je samen in balans bent, kun je je ook nog heel langzaam naar beneden laten zakken, je knieën buigen tot zithouding, even blijven hangen en weer omhoog komen. Doe het vervolgens nog een keer en ga net zolang door totdat je op de grond zit.



Je armen blijven gestrekt en aangespannen. En houd je kin omhoog, want zoals Acro-yoga-docent Esther Hertog zegt: je voelt je heel trots als acroyogi. Als je langzaam weer omhoog komt, blijf dan de spanning vasthouden door naar achteren te leunen. 🌿

 flyingacroyogi.com