



centrum voor



Tantra

WAT AANRAKING KAN DOEN

Wat Tantra onderscheidt van veel andere spirituele stromingen is dat het niet alleen werkt met bewustzijn, maar ook met de kracht van de vitale levensenergie. In onze groepen werken we daarom regelmatig met aanraakoefeningen en massages. De energie die dan kan gaan stromen kan je helpen om meer te voelen over wat je ervaart in het moment. Onze retraite **Loslaten en Overgave** staat helemaal in het teken van aanraken. De groep wordt gegeven door trainers Jan Willem en Marije, zij zijn in dit artikel aan het woord.

Wat is jullie persoonlijke verhaal rondom aanraken?

Jan Willem: 'Ik ben niet opgegroeid in een omgeving waar aanraken makkelijk was en heb op een bepaalde manier een afstandelijke opvoeding gehad. Toen ik ging studeren heb ik heel intuïtief gekozen voor fysiotherapie. Daar ben ik heel erg gaan leren aanraken en de waarde van het aanraken gaan inzien. Van masseren en hoe prettig aanraken is. Maar fysiotherapie is een technische vorm van aanraken en toen ik klaar was dacht ik 'dit is wel leuk', maar ik zag dat veel mensen die bij de fysio kwamen psychosomatische klachten hadden en dat er dus vaak veel meer lijden was dan alleen het lichamelijke. Toen wilde ik graag haptonomie doen en dat is een basis in me. Ik ben geïnteresseerd in hoe mensen zich gedragen en wat de emotionele aansturing daarachter is. Daarnaast ben ik iemand die makkelijker aanraakt dan aangeraakt wordt. Ik ben op die manier makkelijk nabij bij mensen.'

Marije: 'Ik heb een belangrijke herinnering en dat was dat ik met mijn vader op de bank zat en ik zijn hand vast had. Ik was bezig met handcrème en op een gegeven moment was ik mijn vaders' hand aan het masseren. Toen voelde ik dat wat ik deed hem helemaal ontspande. Dat was een beetje een rare gewaarwording, want ik kon in zijn hand voelen hoe het met hem was. Toen voelde ik 'dit kan ik, hier heb ik een poort en als die open is dan kan ik voelen hoe het met de ander is door mijn aanraking'. Het voelde ook een beetje te

intiem, alsof ik hem kon begrijpen maar niet zeker wist of hij me daar wel toestemming voor had gegeven.

Door de financiële crisis in 2010 verloor ik mijn baan in de kunstwereld. Ik ben toen naar Thailand gegaan waar ik een massagecursus deed. Eenmaal thuis zette ik een praktijk op. Ik gebruikte wel massagetechnieken, maar ik was nog veel meer bezig om mezelf te blijven voelen terwijl ik de ander aanraakte. De ervaring die ik opdeed in mijn massagepraktijk leerde me dat ik helemaal niet hard hoefde te werken. Ook leerde ik het belang van het zorgen voor mijn eigen lichaam, door bijvoorbeeld niet stil te gaan staan als ik aanraakte, maar mijn lichaam in beweging te houden. Verder ontdekte ik hoe ik mijn lichaamsgewicht in kon zetten om kracht uit te oefenen, in plaats van mijn spieren hiervoor te gebruiken. Hoe moeitelozer ik was, hoe grandiozer en mooier het werd en hoe beter de feedback was die ik kreeg.

Ik miste het aanraken een beetje in het aanbod van het Centrum. Naast de retraite Vloeibaarheid en Aanraking in Portugal was er niet zo veel dat specifiek over aanraking ging. Ik miste ook korter aanbod; dat je gewoon zo nu en dan eens een dag kunt besteden aan aanraking en ontspanning. Onwijs leuk om hier samen met Jan Willem les in te geven.'

Wat is het doel van aanraken in de groepen die jullie samen geven?

Marije: 'Om aandachtig aanwezig te zijn, te ontspannen en te oefenen met hoe de vrije stroom haar werk kan doen. Eigenlijk oefen je met het uitwisselen van energie, zoals je dat ook in vrijen doet. Mij valt het op dat we vaak proberen om tegelijkertijd te geven en te ontvangen, en eigenlijk werkt dat niet zo goed. Massage leent zich heel goed om hiermee te oefenen. Als je afspreekt dat één gaat aanraken en de ander echt

mag ontvangen, dan kan het extatisch zijn voor allebei. Het kan echt heerlijk zijn om te geven, als het vanuit ontspanning en de vrije stroom komt, en hoe meer je gift

'Als je afspreekt dat één gaat aanraken en de ander echt mag ontvangen, dan kan het extatisch zijn voor allebei.'

echt ontvangen wordt, hoe meer er een spel op gang komt van uitwisseling van energie. Maar echt ontvangen is gek genoeg voor veel mensen best moeilijk om te doen; jezelf echt permissie geven om het cadeau van de aanraking helemaal aan te nemen. Het uitwisselen van aanraking kan helpen om daar meer gemak in te ontwikkelen.

Jan Willem en ik besteden in onze cursussen ook veel aandacht aan het zeggen van 'stop' of überhaupt spreken over hoe je wilt worden aangeraakt. Ik wil door mijn buurvrouw heel anders aangeraakt worden dan door mijn geliefde. Dat is super logisch, maar daarmee tevoorschijn komen is vaak niet iets wat we leren. Voor je het weet denk je 'dit moet ik doen; ik heb me toch ingeschreven voor deze cursus'. We besteden daarom veel tijd aan de voorwaarden om je veilig te voelen. Die blijken vaak veel meer intern dan extern: durf je je uit te

spreken over je grenzen en je verlangens? Als we gevoeliger worden, dan kan je als je iemand aanraakt ook voelen of die ander er nog is, of eigenlijk niet meer. Meestal is het heel onprettig om iemand aan te raken die zich heeft teruggetrokken. We kijken daarom ook naar hoe je dan kunt stoppen en opnieuw kunt beginnen.'

Jullie retraite heet Loslaten en Overgave. Hoe geef je je over in het aanraken?

Jan Willem: 'Het idee van overgave is dat je niet weet wat er in de volgende seconde gebeurt, dat je een bepaalde alertheid loslaat. Als je je niet overgeeft blijft er een alertheid in je wakker en die kan bepalen hoe die ander zou moeten zijn of dat er iets in jezelf zou moeten gebeuren. Je komt in de ideeën terecht. Als het je dan lukt om wat ruimte te maken rond die alertheid, en dat gaat in kleine stapjes, dan komt er meer ruimte voor het bredere spectrum wat er kan gebeuren binnen het aanraken. Binnen het contact eigenlijk. Je kunt dan meer voelen, meer bewegen en meer bewustzijn en spontaniteit gaan ervaren. Dus wanneer je je kunt overgeven ontstaat er meer vertrouwen en zo kun je je weer meer overgeven.'

'Het idee van overgave is dat je niet weet wat er in de volgende seconde gebeurt, dat je een bepaalde alertheid loslaat.'

Marije: 'In ons dagelijks leven hangen we veel uit in onze linkerhersen helft. Die is heel goed in het maken van analyses, het bepalen van de logistiek van de dag. We moeten de hele dag door van alles regelen, controleren, doen en in de gaten houden. Adem, aanraking, geluid en beweging zijn allemaal sleutels die je helpen om meer in je rechterhersen helft bewustzijn terecht te komen. Daar is minder controle en meer contact met je lijf. Je bent er lossier van de dagelijkse maalstroom van al die dingen die je nog zou moeten doen. Hier, waar je het niet meer zo goed weet, kan avontuur plaatsvinden. Ik denk dat het heel helend is om regelmatig in deze ruimte uit te hangen. Aanraking vanuit deze plek is vitaliserend en een geweldig antwoord op dagelijkse stress.'

Wat is volgens jullie het belang van aanraken?

Jan Willem: 'Als je nog in de baarmoeder zit dan word je gevoed door allerlei sensitieve gewaarwordingen. De hartslag van je moeder, het geborrel van haar darmen, het geruis van haar bloed. Er is dan veel sensitiviteit op smaak, voelen en horen en die lagen geeft het kind het gevoel van basisveiligheid; 'het is oké hier'. De ontwikkeling van een baby gaat in eerste instantie veel meer op dit sensitieve niveau, het rationele komt pas veel later. Dus op het moment dat je prettig wordt aangeraakt kun je nog steeds voelen, 'het is oké hier, het is prettig hier'. Op het moment dat je luiervies is en snel wordt afgetrokken en je billen vervolgens mechanisch schoongemaakt worden kun je daar een naar gevoel bij krijgen. Dus invoelend aanraken, prettig geluid, zacht licht en een fijne geur heeft allemaal invloed op de basisveiligheid van een mens.'



Marije, gefotografeerd door Mieke Meesen

Marije: 'Zeker als je wordt aangeraakt door iemand die je vertrouwt, kan aanraking je de mogelijkheid geven om dieper te voelen. Misschien ken je het wel, dat je wordt omhelst en ineens merkt hoe je ademhaling zich verdiept of zomaar ineens je tranen blijken te stromen. Eerst was je jezelf nog bij elkaar aan het houden en dan ineens kun je loslaten door dat andere lijf dat je vasthoudt. Dus twee lichamen bij elkaar brengen; dat geeft iets bijzonders wat we bijna niet op een andere manier kunnen krijgen. Dit wordt ook wel 'holding' genoemd; de aanraking wordt een bedding waarin je rivier kan gaan stromen. Dit ben je natuurlijk óók zelf: je bent aanwezigheid waarin je energie kunt

opmerken. Maar als er iemand anders bij is kan die aanwezigheid groter en ruimer worden en kan er ook meer energie gaan stromen. Dan kan er ineens iets aan de oppervlakte komen waarvan je nog geen weet had dat het er was.'

Wat is volgens jullie goed aanraken?

'In mijn ogen staat of valt de kwaliteit van de aanraking vooral met de kwaliteit jullie beider aanwezigheid.'

Marije: 'Goed aanraken zit 'm maar heel gedeeltelijk

in techniek. Ik denk dat iedereen in staat is om fantastisch aan te raken zonder dat je ooit een cursus gedaan hebt. Oké, er zijn wel een paar praktische dingen waar je op kunt letten als je iemand aanraakt, bijvoorbeeld de stevigheid van je aanraking. Er is een soort sweet spot waarin je ook contact maakt met de spieren en de botten onder de huid. Het is de kunst om niet te licht, maar ook niet te stevig aan te raken. Daarover kom je heel eenvoudig meer te weten door je partner simpelweg te vragen: 'is dit goed zo of moet het steviger of zachter?' In mijn ogen staat of valt de kwaliteit van de aanraking vooral met de kwaliteit jullie beider aanwezigheid. Als je wordt aangeraakt en je bent er

niet echt: wie kan er dan genieten van die heerlijke strokes? Wie kan er dan voelen of het niet eigenlijk een beetje te snel gaat? Echt ontvangen wordt lastig als het bijvoorbeeld te koud is in de kamer of als je niet lekker ligt. Hiermee tevoorschijn komen is een hele kunst, die we veel oefenen in onze retraites. Als je degene bent die aanraakt en je bent niet echt aanwezig, dan zou het zomaar kunnen gebeuren dat je jezelf gaat forceren omdat je denkt dat je iets voor elkaar zou moeten krijgen voor die ander. Eigenlijk kan je dan niet meer helemaal voelen hoe je zélf wordt aangeraakt of wat jouw impulsen zijn. Dus check of je lekker zit, of je voldoende ademt en of je het op de eerste plaats prettig hebt met jezelf. Als jullie samen aanwezig zijn en ruimte geven aan je vrije stroom kunnen jullie terecht komen in een plek waarin tijd en ruimte ophouden te bestaan. Heel helend en soms heeft het zelfs iets magisch.'

Jan Willem: 'Ja en ik denk dat daarnaast het 'doen' eruit moet. Daarmee bedoel ik het idee dat we iets moeten maken als we aanraken, iets moeten bewerkstelligen. Je hoeft namelijk niet zoveel te doen. Zorg dat je aanwezig bent en jezelf voelt en kijk dan eens wat je van de ander voelt. Dat is het stappenplan. En vanuit die staat ga je bewegen, je kunt alleen je handen in beweging brengen maar ook je hele lichaam. Vertrouw erop dat je op dat moment goed aanraakt. Goed aanraken is ook ruimte laten voor de ander dus dat de ander kan bewegen, meer kan ademen en zichzelf zo ruim mogelijk kan voelen. En dan kan het best veel kanten op gaan. Het hoeft niet per se traag en langzaam, dat denken we vaak als we het hebben over het oefenen met dit soort aanraken. De intentie en het gevoel is belangrijker dan de vorm die het aanneemt.'

'Zorg dat je aanwezig bent en jezelf voelt en kijk dan eens wat je van de ander voelt.'



Jan Willem, gefotografeerd door Mieke Meesen

En wat is belangrijk als je aangeraakt wordt?

Jan Willem: 'Dat je je aandacht voor ongeveer 70 procent in je eigen lichaam houdt, want dat geeft je de mogelijkheid dat jij goed wordt aangeraakt. Dan kun je voelen wat het met je doet en op welke laag je wordt aangeraakt; emotioneel, lichamelijk of energetisch. Je voelt je eigen impulsen. Op een bepaalde laag is het niet eens interessant hoe die ander jou aanraakt om te kijken of je goed wordt aangeraakt. Je wordt gewoon aangeraakt en dan gebeurt er iets met je. Misschien word je geïrriteerd en dan heb je een aantal mogelijkheden om daar mee om te gaan. Breng je aandacht daar dan bij, misschien ga je er in ademen, dan oefen je jezelf om te gaan met die staat. Je kunt je uitspreken wat er in je gebeurt en je kunt informatie geven hoe je aangeraakt wil worden. En dan kijken wat dat je met je doet.

Maar de hoofdmoot is dat er een aanraker is en iemand die aangeraakt wordt en dat is een abstractie van het contact,

'Als je aanraakt word je ook aangeraakt en andersom. En daar kun je je bewustzijn bij brengen.'

want als je aanraakt word je ook aangeraakt en andersom. En daar kun je je bewustzijn bij brengen.'

Marije: 'Als je in aanraking niet de extase en ontspanning ervaart waar je naar verlangt, zou je eens kunnen kijken of je iets durft te zeggen over je grenzen ('whoops, dit is een beetje te hard'). Het zou ook kunnen zijn dat je juist heel alert bent op je grenzen en de ander alsmaar probeert te dirigeren: 'harder, zachter, naar links, naar rechts'. Als je op zo'n plek terecht komt is de kans groot dat je niet zo heel aanwezig bent in je eigen lijf. Dan kun je eens kijken wat er gebeurt als je wat dieper gaat ademen en jezelf toestemming geeft om óók te bewegen of wat geluid te maken. Dat helpt om wat minder te controleren of te denken dat de heerlijke overgave van die ander moet komen. Zo vervul je allereerst jezelf. En dan is er óók nog eens iemand die samen met jou aanwezig wil zijn en je aanraakt.'

Hoe kan aanraken een metafoor zijn voor het leven?

Marije: 'Ik geloof in het 'pars pro toto' principe; verander een deel en je verandert het geheel. Iedere retraite van het Centrum heeft een eigen onderwerp waarin we kijken hoe we heling kunnen vinden in alles wat wordt aangeraakt binnen dat thema. Dat heeft vervolgens vrijwel altijd ook haar weerklank in de rest van je leven. Jan Willem en ik zoomen graag specifiek in op aanraking. In alles wat je doet neem je jezelf mee, dus ook in aanraking. Misschien blijkt bijvoorbeeld dat je geen stop hebt gezegd tijdens een uitwisseling, terwijl je dat wel had willen doen. En dan ontdek je misschien óók dat je dat niet alleen in aanraken tegenkomt, maar ook op andere gebieden in je leven. Misschien had je al lang stop moeten zeggen tegen je baan, terwijl je maar doorgaat.'

Jan Willem: 'Door de fysieke aanraking ben ik gevoeliger en sensitiever voor mijn eigen lichaamssignalen geworden. Op die manier ben ik me ook veel meer bewust van de overdrachtelijke zin van het aanraken. Dus als ik geraakt word, geroerd door iets of verdrietig word kan ik dat nu veel beter voelen. Juist doordat ik letterlijk aangeraakt ben geweest. En doordat ik gevoeliger ben leer ik mezelf beter kennen. Je vergroot je repertoire door aanraking en dan heb je meer toegang tot je verlangens, tot wat je grenzen zijn en spontaan contact. Voelen is daarentegen niet het allerbelangrijkste wat er is volgens mij, want de mind is ook heel belangrijk. Maar in onze cultuur is aanraking veelal een onderschoven iets waar veel meer aandacht naartoe zou mogen gaan.'

En als je geen partner hebt om aan te raken, hoe kun je dan met jezelf oefenen?

Marije: 'Jezelf aanraken kan heerlijk zijn om te doen. Ik hou er heel erg van om met een hand op mijn hart en een hand op mijn buik op de bank te liggen. Ik voel dan de gevoeligheid van mijn handpalm en hoe mijn hart en buik reageren op die aanraking. Niemand die mij zo afgestemd aanraakt als ikzelf! Als ik mijn adem vervolgens ook nog iets verdiep krijg ik nog makkelijker toegang tot alle sensaties die wakker worden in me. De spanning die we allemaal geneigd zijn om te maken in ons lichaam helpt om al die sensaties daar niet te hoeven voelen. Een belangrijke plek waar we spanning maken is in onze adem, die vaak behoorlijk oppervlakkig is. Maar als je wordt aangeraakt, dan wil je er juist wél van alles over voelen. Adem, adem, adem... dat is mijn meest geliefde woord als ik lesgeef.'

'Vraag jezelf eens af of je jezelf mechanisch of met aandacht en liefde aanraakt.'

Jan Willem: 'Vraag jezelf eens af of je jezelf mechanisch of met aandacht en liefde aanraakt. Je kunt je bijvoorbeeld op verschillende manieren afdrogen na het douchen. Je kunt dat heel snel doen, zonder er echt bewust van te zijn of je brengt je aandacht er bij. Wat doet het met je als je je heel stevig afdroogt of juist rustig afdept? Al die vormen hebben weer effect op je staat. Stevig kan het effect hebben van activiteit. Rustig en langzaam juist een gevoel van tederheid en compassie naar jezelf. Dus het gaat over het voelen van de intentie van de verschillende vormen van aanraking en daar je bewustzijn bij brengen. Dat kun je ook heel fijn met jezelf oefenen in allerlei situaties en op ieder moment van de dag.'

Wil je meer lezen of je inschrijven voor de retraite Loslaten en Overgave?
Klik dan hier

Dit artikel werd oorspronkelijk gepubliceerd in de online bibliotheek van het Centrum voor Tantra: 'Thuis Verdiepen'.

Als je op de hoogte wilt blijven van onze nieuwe artikelen en video's klik dan hier.

Dit artikel mag in de originele vorm gedeeld worden, gebruik geen gedeeltes uit deze tekst zonder schriftelijke toestemming van het CvT.