



Adem JE BLOKKADES weg

Zo hoor je de term Transformational Breathing nooit, zo valt die twee keer in een week. En omdat je seintjes uit het universum niet moet negeren, maakte Balance-redacteur Christien Jansen een afspraak. Op naar de overgave...

MISSCHIEN BEN IK WEL EEN NATUURTALENT EN HEB IK DAT HELEMAAL NIET NODIG, BEDENK IK OPTIMISTISCH

In mijn joggingbroek vertrek ik naar Amsterdam. Want dat was het advies: draag comfortabele kleding en neem een flesje water mee. Ik kom binnen bij Gunagala, de praktijk van José Veenhof, een prettig vertrek met hoge plafonds, en krijg een ferme hand van José: een mooie, energieke meid van begin veertig met een open no-nonsense uitstraling. We nemen plaats tegenover elkaar op de mat die op de vloer ligt, onze ruggen comfortabel leunend tegen een soort rugsteun. Na het inschenken van groene thee (waarom nou nooit eens een lekkere kop koffie?) legt José het een en ander uit over Transformational Breathing. Eigenlijk komt het erop neer dat we buitengewoon veel aandacht besteden aan eten en drinken (terwijl we weken zonder eten en dagen zonder drinken kunnen), maar dat de aandacht voor het belangrijkste om in leven te blijven, onze ademhaling, beperkt te noemen is. En dat is zo jammer, want: hoe voller je ademhaling, hoe vollediger je het leven kunt ervaren. Heel kort gezegd, is Transformational Breathing is een specifiek ademhalingspatroon dat weggedrukte trauma's opruimt, emoties en overtuigingen schoont en een hoger niveau van bewustzijn creëert.

De coach

José Veenhof (1968) maakte na haar studies Commerciële economie en Economische psychologie carrière in de reclamebranche. Ze werkte voor diverse (inter)nationale merken. Nadat ze zelf in aanraking was gekomen met Transformational Breathing ontdekte ze wie ze werkelijk is en wat ze in haar leven wil doen. Haar coaching-praktijk Gunagala is daarvan het gevolg, zie www.gunagala.nl. Tevens is ze initiatiefneemster van een platform voor healing artsen onder de naam Center for Being, www.centerforbeing.com.

Huilen bij een vreemde

José vraagt of ik lichamelijke klachten heb. Eens denken, ja, dat heb ik. Ik heb al jaren- en jarenlang last van buikpijn en ik vertel haar spontaan en in algemene termen over de vreselijke periode, jaren geleden, toen ik elke maand tien dagen verging van de buikpijn maar nooit een pijnstillertje durfde te nemen omdat er 0,001 procent kans was dat ik heel misschien per ongeluk toch zwanger was. José vraagt me het verhaal nogmaals te vertellen, maar nu in de ik-vorm. Ik ben nog niet halverwege de eerste zin of een traan rolt al. Publiekelijk huilen bij een praktisch vreemde – dat is me nog nooit overkomen. José legt haar handen op mijn knieën en zegt dat het goed is. En dat voelt prettig. Voor we beginnen, laat José een bakje met 'tuutjes' zien, openingen van plastic flessen. Er zijn namelijk mensen bij wie de mond zich onbewust sluit bij het ademen – vaak een signaal dat zij moeite hebben zich te uiten. Ook vertelt ze vooraf dat ze misschien gaat vragen of ik een klank wil 'zingzeggen': 'Aaaaaaaah', en dat oefenen we alvast even. En ze verklapt dat ze me ook kan vragen om met mijn handen op de mat te slaan en met mijn voeten op de mat te trappelen om 'losser' te komen. Hmm. Van dat vooruitzicht word ik niet echt enthousiast. Maar ach, misschien ben ik wel een natuurtalent en heb ik dat helemaal niet nodig, bedenk ik optimistisch.

Lachen lucht op

Ik ga liggen, doe mijn ogen dicht en José helpt me mijn ademhaling naar mijn buik te krijgen. Dat valt nog niet mee. Het scheelt als ze muziek opzet omdat die een emotie in me losmaakt, maar dat met José mee-ademhalen vanuit de buik is nog best lastig. Ik merk dat ik automatisch ademhaal vanuit mijn borst. Maar hij moet naar beneden, naar de buik! José vertelt dat ik een tuut in mijn mond krijg. En niet veel later moet ik eraan geloven... De tuut mag even uit, ik moet de Aaaaah-klank maken, met mijn handen op de grond slaan, met mijn voeten stampen en mijn hoofd van links naar rechts bewegen. Terwijl ik daarmee bezig ben, denk ik aan vriend M., die hier misschien wel op precies dezelfde manier heeft gelegen en dan moet ik zó hard lachen. Dat lucht op en daarna gaat het meteen beter.

Arme buik

Terwijl we blijven ademen (José ademt hoorbaar mee om mijn adem in een bepaald ritme te krijgen), drukt ze

voorzichtig op bepaalde punten in mijn lijf. Niet hard, maar als ze op een bepaald punt drukt, voel ik een scherpe pijn in mijn buik. En word ik direct overvallen door een groot, groot verdriet. Om die arme buik die zo vaak pijn heeft geleden en die altijd leeg is gebleven. Al die pijnlijke menstruaties, die ellendige endometrioseplekken, de operaties, de vele blaasontstekingen. Terwijl ik het verdriet door me heen laat gaan, voel ik een vriendelijke, warme mannenhand op mijn buik. Ik tast ernaar om te voelen of het José's hand is, er blijkt geen hand te zijn. Ik haal mijn hand weg en voel opnieuw en heel duidelijk dezelfde hand. Ik tast ernaar en weer is de hand er niet 'echt'. En dan gebeurt er iets heel wonderlijks. Het lijkt of twee handen 'in mijn buik verdwijnen' om daar een van de organen te omvatten. Om die vervolgens heel zachtjes heen en weer te wiegen en liefdevol te koesteren. Het is prachtig, wonderlijk en heel ontroerend. Het voelt zo troostrijk, zo mooi. En dan voel ik ook nog een heerlijke warmte om mijn schouders, alsof er een heel lichte, verwarmde donzen deken omheen is gelegd.

Is het een trance? Ik weet het niet. Wel weet ik dat ik dankbaar ben dat ik deze troostende ervaring heb mogen ervaren

Ik wil niet praten

Deze ervaring... het is zo mooi. Ik ben er stil van. Ik heb het ademen eindelijk onder de knie en voel me een beetje los van de wereld hoewel ik me tegelijkertijd bewust ben van de omgeving. Is het een trance? Ik weet het niet. Wel weet ik dat ik dankbaar ben dat ik deze troostende, helende ervaring heb mogen ervaren. Als José me 'terughaal', wil ik nog even helemaal niet praten om zo het tere van het moment langer vast te houden. Blijkbaar begrijpt ze het en vraagt ze alleen maar of ik nog wat thee wil, waarop ik ja knik. Uiteindelijk vertel ik haar dat ik de sessie als heel bijzonder en heilzaam heb ervaren. José is niet verbaasd, in of na iedere sessie gebeurt er altijd wel iets wat iemand raakt. Maar hoe vol ik ook ben van deze ervaring, het is niet iets wat ik met anderen zal delen, ik zou het niet kunnen verdragen als hier lacherig op zou worden gereageerd. We nemen afscheid en spreken af dat ik nog een keer kom. Mijn gevoel zegt me dat het goed is als ik nog een keer ga: er valt nog wel meer op te ruimen.



Wat is Transformational Breathing?

Transformational Breathing is een effectieve en holistische zelfhelingsmethode, gebaseerd op de aanname dat ons ademhalingspatroon het resultaat is van onze onbewuste emoties, angsten, verlangens en belemmeringen. Door dit ademhalingspatroon bewust te vervangen door een volledige ademhaling zijn we in staat de blokkades op te ruimen en onszelf te bevrijden. Er wordt gebruikgemaakt van een positieve intentie, aanraking en drukpunten op het lichaam, affirmaties en expressie middels beweging en voortbrenging van geluid. De algemene website: www.transformationalbreathing.nl.

Er zijn 3 niveaus te bereiken met Transformational Breathing:

Niveau 1: een volledig gebruik van onze ademhalingscapaciteit en een verbonden ademhaling verhogen onze fysieke vitaliteit en welzijn.

Niveau 2: de door de adem gecreëerde hoogfrequente energieën veranderen de laagfrequente energiepatronen die opgeslagen zijn in het lichaam en het onderbewuste. Resultaat: we veranderen van pijn en dichte energie in ons systeem naar een prettige mentale en emotionele staat van zijn.

Niveau 3: zodra we ons helemaal overgeven aan de adem, de uitademing totaal ontspannen laten gebeuren en het proces vertrouwen, zijn we in staat onze normale menselijke waarneming te overstijgen. We ervaren meer helderheid en licht. We worden één met ons hogere zelf, de bron, god, het licht of welk woord je er ook voor gebruikt.