



*Aanraking is een taal die in vijf seconden
meer Liefde kan overbrengen,
dan vijf minuten van zorgvuldig gekozen bewoordingen*

Het lichaam: aanraken.

Aanraken én aangeraakt worden is een basisbehoefte van iedere mens. De diepste dimensie van het wezen van de mens is liefhebben, en een kind heeft in sommige fasen van zijn bestaan geen andere waarneming van liefde dan zijn lichamelijke waarneming. Het is er afhankelijk van, zowel om te overleven als om zich te ontwikkelen.

Als volwassene zijn we minder of niet afhankelijk van aanraken om liefde te voelen en te overleven, maar aanraken blijft een zeer directe ervaring om ons geliefd en gezien te weten en te ervaren.

De mens is eveneens een sociaal wezen en hij verlangt om die dimensie te beleven. Lichamelijke uitwisseling met anderen, dus aanraken, is een zeer directe vorm om die sociale dimensie te beleven.

Daarnaast is aanraken een vorm van directe communicatie. Een lichaam kan niet liegen en in de aanraking kun je geen gewaarwordingen meedelen die er niet zijn. Je kan doen alsof door bepaalde handelingen te stellen (vb. strelen) maar voor de geoefende 'luisteraar' zal het steeds merkbaar zijn welke ladingen er in een handeling meetrillen.

Tenslotte is het lichaam een expressiekanaal naar anderen en aanraken kan als zodanig beleefd worden in o.a. helingwerk. In de helingvorm die we gebruiken tijdens het coachen, is aanraken een geïntegreerd aspect van de methode.

1. Jouw geschiedenis van aanraken.

Iedere mens draagt een geschiedenis mee die mee bepalend is voor wie en wat hij/zij is.

De geschiedenis van jouw leven begint bij je vorige incarnaties. Sommige inprentingen die je opdeed in vorige incarnaties zullen doorheen de sluier van de tijd schemeren, en naargelang de intensiteit van die inprentingen zal hun invloed meer of minder groot zijn. Vb. iemand met een aantal levens als kloosterling zou daaruit een inprenting kunnen meenemen dat aanraken toch niet gewenst is.

Daarnaast zijn er je voorouders. Zij hebben in een bepaald milieu geleefd en dit milieu draagt een aanraakgedrag in zijn normen en gewoonten. Binnen dit milieu zijn er misschien subgroepen die van dit algemene patroon zullen afwijken. Indien je ouders in zulk een milieu en/of subgroep aanwezig waren zal dit ook hen beïnvloed hebben in hun code betreffend aanraken. Die mix van invloeden zullen je ouders aan jou meegeven in de vorm van codes en gewoonten betreffend aanraken.

Daarnaast is er de invloed van de persoonlijke geschiedenis van je ouders die een rol speelt in het aanrakingsgedrag dat meegegeven zal worden. Vb. iemand die negatieve ervaringen heeft met aanraken in zijn/haar leven zou van hieruit een waarschuwend gedrag kunnen vertonen betreffend aanraken naar de kinderen toe.

Hoe dan ook geven je ouders een bepaald aanrakingsgedrag mee tijdens je opvoeding.

Daarna groei je op tot volwassene en daarbij maak je zelf je keuzen. Ook voor wat betreft het aanraken maak je keuzen. Volg je jouw opvoedingspatroon betreffend aanraken of kies je een aanrakingsgedrag dat bij jouw past? Kies je jouw gedrag of volg je de codes van een groep om bij die groep te horen? Die keuzen zullen jouw aanrakingsgedrag als volwassene bepalen.

Jouw geschiedenis bepaalt dus hoe jij momenteel omgaat met aanraken. Ze bepaalt ook of aanraken een taal is die voor jou een rijkdom vertegenwoordigt of een bedreiging. Spreek jij die taal of niet? Vermijd je die taal of is het een communicatiemiddel dat je gebruikt en waar je van geniet?

2. Aanraken.

Tijdens je persoonlijke ontwikkeling kan jouw aanrakingsgedrag zich aandienen als werkterrein om het te leren kennen en/of aan te passen. In deze tekst gaan we het aanraken van dichterbij bekijken, zodat je een werkbaar beeld krijgt dat toelaat om inzicht te verwerven in jouw codes en vormen van aanraken.

Bij het naderbij bekijken van een aanraking kan je vier fasen herkennen.

- 2.1. bij jezelf komen
- 2.2. contact leggen
- 2.3. bewegen
- 2.4. stromen en integratie

Plaats je deze fasen op het medicijnwiel, dan kan je de krachten van het wiel gebruiken om je proces te voeden en gemakkelijker te veranderen.

Noorden: Bij jezelf komen.

Oosten: Het contact leggen als begin van de aanraking.

Zuiden: Innerlijk en soms uiterlijk bewegen in de aanraking.

Westen: Laten stromen en de integratie van wat de aanraking teweeg brengt.

2.1. Bij jezelf komen.

Aanraken is een ontmoeting en een vorm van communicatie. Een “echte” ontmoeting waarbij je de ander in totaliteit ontmoet is maar mogelijk als je beiden ook aanwezig bent in je eigen totaliteit. De eerste stap is dus *zo voluit mogelijk aanwezig komen in jezelf*.

Het lichaam is de “container” van de andere facetten van de persoon, biedt ruimte aan het emotionele, het mentale en het wezenlijke. Het lichaam weerspiegelt naast zichzelf eveneens die drie andere realiteiten en het is daar een toegangspoort naartoe. Hoe intenser je aanwezig bent in je lichaam, hoe meer de andere aspecten van de persoon bereikbaar worden en hoe diepgaander de ontmoeting kan zijn. “Echt” aanraken begint met *aanwezig zijn in je lijf!*

Om aanwezig te komen in je lichaam zijn er verschillende technieken en methoden beschikbaar. Zoek uit welke methode of techniek voor jou het beste werkt:

* Je kunt je bewustzijn richten op je lichaam. Je kunt het zodanig richten dat je in specifieke delen van je lichaam aanwezig komt of je kan je bewustzijn ook zodanig richten dat je in de totaliteit van je lijf aanwezig bent.

* Je kunt je ademhaling samen met je bewustzijn richten door naar specifieke onderdelen van je lichaam te ademen en ze te voelen. Dit kun je ook doen naar de totaliteit van je lichaam.

* Jezelf aanraken of aangeraakt worden kan helpen om in je lichaam aanwezig te komen.

* Oefeningen i.v.m. bewustzijn en workshops i.v.m. het lichaam zijn er in alle maten en kleuren.

* Een wandeling, zonnebad, zwemmen, meditatie, ontspanningsoefeningen... alles wat je helpt is "goed".

Zorg zeker dat je ook in contact bent met je hart.

Dit geldt zowel voor degenen die aanraakt als voor de persoon die aangeraakt wordt.

2.2. Contact leggen.

In deze fase gebeurt de aanraking. In een observatieperiode of aanleerfase is het vaak het gemakkelijkste om met je handen aan te raken. Dan is het eenvoudiger en neutraler om af te lezen wat het aanraken teweeg brengt.

Je legt je hand op een arm of been van de ander (dit is een vrij neutrale plaats). Ontspan je hand en laat ze gewoon liggen. Voel wat er in je hand gebeurt, voel wat er in jou gebeurt en voel wat er in de ander gebeurt. Ook voor degene die aangeraakt wordt geldt dat je gaat voelen wat er in je arm of been gebeurt en wat er in jou gebeurt.

Als je voelt dat je jezelf opent, dat de ander zich opent en dat het OK is voor jou en de ander, kun je jezelf rustig dieper in de aanraking laten glijden. Ontspan je handen en lichaam en neem waar. Blijf alert om te voelen hoe diep jij de aanraking aankan, en hoe diep de ander de aanraking aankan zonder dat iemand zich verliest in de aanraking of in het blokkeren ervan.

Neem zeker in de aanloopfase de tijd om goed te onderzoeken wat een aanraking losmaakt aan beleving, verlangen, noden, angsten, verdediging en onzekerheid.

2.3. In beweging komen.

Als je in de aanraking duikt, ontstaat er soms een beweging. Deze kan innerlijk zijn (vb. je zakt weg in de aanraking) of uiterlijk (je hand verplaatst zich) of beide. Laat je meegaan met de beweging op voorwaarde dat de beweging er kan en mag zijn voor jou en de ander. Wees hier alert voor! Doe dit zeker in het begin zeer traag en met rustpauzen zodat jij en de andere de kans krijgen om te ontdekken wat er wakker wordt en hoe je die ontwaakte belevingen te beheren hebt. Werk vanuit twee vragen: 1. Is de aanraking juist? 2. Stroomt de energie? Dit bewegen kan ook gebeuren bij degene die aangeraakt wordt. Je kan innerlijk bewegen (vb. je aandacht verschuift naar je buik) of uiterlijk (vb. je draait je op je rug).

Leren aanraken is een leerproces dat tijd kost, dat soms stuntelen inhoudt en dat vaak voorafgegaan wordt door een proces van afleren van oude gewoonten. Gun je die tijd en energie die nodig is, het kan niet anders! Spreek dit duidelijk door met je aanraakpartner.

4. Stromen en integratie.

Gevoed door de ontmoeting én/of de beweging, ontstaat er een stroming van kracht of tegenkracht doorheen de twee personen die elkaar aanraken.

Is de stroming een stroom van tegenkracht (weerstand, of afstoting): respecteer ze en ga achteruit in de aanraking tot er terug kracht begint te stromen of rondt de aanraking af. Dit geldt zowel voor degene die aanraakt als voor degene die aangeraakt wordt.

Is de stroming een stroom van kracht (in de vorm van liefde, of levenskracht) dan kun je van deze kracht genieten. Laat ze stromen in heel je persoon en geef de ander eveneens de tijd om ervan te genieten en ervan bewust te worden. Ga er eventueel rustig dieper in.

Indien er kracht stroomt zou het kunnen dat er na een tijdje terug een beweging ontstaat. Voelt de beweging als constructief aan en 'juist', laat ze dan stilaan vorm krijgen terwijl je ondertussen toetst of de beweging inderdaad constructief is.

Soms is het zinvol om met de ander te spreken vooraleer je de beweging vorm laat krijgen, zeker in de aanleerfase. Zo kan je de grenzen en de vrijheid van jezelf en de ander beter respecteren. Uiteindelijk kan de aanraking een dans worden van beweging, rust, leiden en meegaan... De focus ligt in deze fase niet meer op de aanraking maar op de stroming en wat ze vraagt om te verdiepen.

Seksualiteit is een aspect dat nauw verbonden is met stroming en aanraking. Zorg eerst en vooral dat jij duidelijk ziet waar jouw grenzen liggen i.v.m. seksualiteit. Indien de aanraking met iemand anders dan je partner gebeurt: maak ook heldere afspraken met je partner indien nodig i.v.m. aanraken. Zorg daarna dat er helderheid is i.v.m. elkaars grenzen, tussen jou en degene met wie je aanraakt. Die helderheid is absoluut nodig om katers en conflicten i.v.m. aanraken te vermijden.

Als je een diepe ontmoeting beleeft, ga er dan in mee en geniet. Voed en herbron je aan de levenskracht die er kan stromen. Zet je hart open en stroom volop. Ga op dat moment niet nadenken, analyseren en praten. Achteraf is er tijd genoeg voor integratie en analyse van wat er gebeurd is. Als je meer praat dan nodig is om de ontmoeting te beheren, gaat er een stuk intensiteit verloren. Je kan een aanraking 'kapot' praten en analyseren, zowel tijdens als na de aanraking! Leef en ontmoet!