

Verlag van de workshop

Centering en verder

door Jeroen van Hasselt

Jeroen heeft dit jaar samen met Noortje Daems het centrum "De Hof van Axen" overgenomen. Jeroen is al jaren kinesiooloog en bovendien is hij instructeur van Applied Physiology. Hij is ook Faculty Member van het I.K.C. voor Nederland en dus Instructor Trainer voor Touch for Health. Binnenkort geeft hij zijn eerste eigen cursus Centering van vier dagen in "De Hof".

Het centeringsysteem wordt getest om te zien of iemand, zowel lichamelijk, emotioneel als energetisch goed in zijn evenwicht is. Als dit niet het geval is, kan het energie kosten om na stressvolle situaties weer terug in evenwicht te komen. Zo staat het beschreven in mijn eerste Touch for Health boek uit 1995 van Rita Schoonman en Aria den Hartog.

Het centeringsysteem ontstaat voor de geboorte. Het begint te ontstaan voor ons lichaam vorm krijgt. Er ontstaat eerst een as uit een groep cellen. Om die as vormt zich ons fysieke lichaam. De as blijft bestaan. In de kinesiologie wordt onderscheid gemaakt tussen centering in cloacals, gaits en hyoid. In deze workshop ging het vooral over de cloacals.

Het is dus al heel vroeg, tijdens de splitsing van de cellen, dat het cloacalsysteem begint te ontstaan. Het cloacalsysteem vormt een soort raamwerk, een kapstok waaraan het lichaam hangt of aan vast zit. Als het lichaam gevormd is dan strekken en rekken de rugspieren met de ruggewervels het lichaam recht. Het lichaamsgewicht trekt het lichaam naar voren.

De voorkant werkt wat ingewikkelder, daar komt ook de ademhaling aan te pas. Het diafragma verbindt de boven- en onderzijde van het lichaam. Dit diafragma echter is gevoelig voor stress. Bij stress wordt er vaak hoger geademd. Je komt dan hoger in je lichaam te zitten, in je hoofd en raakt daardoor het contact met de rest van het lichaam kwijt. Het middenrif vormt een soort breekpunt. Als er onbalansen in het systeem komen, ga je compenseren en dat kost vervolgens veel energie.

Uiteindelijk volgt de 'instorting'. De laatste klacht waar de cliënt meestal mee komt, is dan meestal niet de oorzaak. Je moet het er onder zoeken, de oorzaak zit dieper.

Is het centering systeem in balans, dan hebben de dingen die op je af komen geen vat meer op je. Je staat stevig in je schoenen. Je blijft staan. Dan is de energetische as stevig. Energetisch beweeg je mee en je voeten blijven staan. Zo ook emotioneel. Of je draait weg om die as, maar je voeten blijven staan.

Je kunt de cloacalpunten gemakkelijk zelf onderhouden als de diepe balans goed is. De cloacals vormen maar een heel klein stukje van de centering.

Na nog meer uitleg en demonstratie, is de beurt aan ons om te oefenen. Jeroen heeft een procedure gemaakt en iedereen gaat aan de slag en oefent met de partner. De "bodybalance" is nieuw voor mij. Je test dan het hele lichaam in plaats van één spier. Het is heerlijk om even fysiek bezig te zijn en het zelf te voelen, daardoor bezinkt de nieuwe kennis beter. Ook komt het balletje -de ergobal- van Johanna Keller naar voren als centeringsoefening. De bedoeling is de bal onder de voet naar beneden te duwen.

Nog een extra puntje over de as. Baby's strekken zich vaak uit. Dit heeft met stretching van de as te maken. Als de baby geboren is, bestaat de loopreflex al, maar dit is niet genoeg om te lopen. De baby moet er mee om leren gaan om te kunnen lopen.

De workshop duurde twee uur. De cursus die Jeroen gaat geven duurt vier dagen.

De workshop geeft alleen een indruk van het ontstaan en het werken met het centering systeem. De materie is erg interessant en aan te raden voor Touchers en kinesiology, omdat deze kennis veel verder gaat dan wat in Touch 1, 2, 3 en 4 wordt behandeld.



Verlag:
Jacobien Mensink