

ENERGIEBALANS ONDERSTEUNT SANTIAGO PELGRIMS

19 maart 2011: een stralende hemel overkoepelt het Domplein van Utrecht. Voorbijgangers verbazen zich over de drukte. Wat is hier aan de hand? Voor één dag is het plein de Utrechtse 'Plaza d'Obradoiro' in het Spaanse Santiago de Compostela. Het Nederlands Genootschap van Sint Jacob (NGSJ)* bestaat 25 jaar en dat wordt gevierd met een kleine duizend pelgrims. Rondom het Domplein vindt een keur aan lezingen, workshops, excursies en concerten plaats.

Het lustrumthema luidt: 'Pelgrimeren, een feest voor lichaam en geest.' Touch for Health Practitioner en pelgrim Bets Everts zit in de voorbereidingsgroep voor deze dag en legt gelijk een link met de kinesiologie. Zou het niet prachtig zijn om pelgrims te laten kennis maken met kinesiologie en de verschillende technieken waardoor je weer in balans kunt komen als je uit balans bent? Willy Mooy, beëdigd kinesioloog in Utrecht blijkt gelijk enthousiast om mee te denken over de inhoud van de workshop.

Maar wat is pelgrimeren eigenlijk? Bets vertelt uit eigen ervaring: 'pelgrimeren is

onderweg zijn. Naar Sant Iago - de Spaanse naam voor Sint Jacob - in Noordwest Spanje. Hier staat de kathedraal van Sint Jacob en de legende gaat dat Sint Jacob daar ooit is aangespoeld met een bootje dat bedekt was met schelpen van de Coquille Saint Jacques.'

'Pelgrimeren betekent ook dat je niet alleen anderen ontmoet, maar ook en vooral dat je jezelf tegenkomt in allerlei situaties. Stel je de situatie voor dat je op pad gaat en verdwaald bent en ook nog eens te weinig eten en drinken bij je hebt. Stel je de situatie voor dat blijkt dat je het toch niet zo goed met je reisgezel kunt vinden maar ook niet alleen verder wilt gaan. Stel je de situatie voor dat je na een slapeloze nacht in de refugio, door luid snurkende collega-pelgrims, met een houten kop je pad weer moet vinden... Voor Willy de aanleiding om de Gedragsbarometer van Three in One tijdens de Workshop te introduceren.

Want wat kun je doen als je na drie zware bergetappes onderaan de eerste van zeven heuvels staat? Hoe voel je je als de moed je in de schoenen zakt en je lichaam niet meer verder wil? Heeft dat gevoel dan alleen met het lichaam

te maken, of ook met de geest? Welke mogelijkheden zijn er dan om je energiebalans weer te herstellen?'

Al brainstormend komen er verschillende ideeën naar boven en uiteindelijk besluiten we om een aantal 'technieken' binnen de workshop te gebruiken. We worden verrast: meer dan honderd pelgrims schrijven zich in voor de workshop terwijl we er maximaal 25 hadden verwacht. Dat betekent een grotere zaal en een aangepaste opzet zoals is weergegeven in het kader op pagina 41.

Na afloop van de workshop zijn de reacties van de deelnemers treffend: *"Het was dus goed dat ik boos was en dat naar mijn man uitte..."*, *"Nu snap ik mijn opgeluchte gevoel."*, *"Ik neem die gedragsbarometer voortaan mee op pad."*

Aan het einde van deze dag is iedereen moe maar voldaan. Pelgrimeren kost energie maar levert ook veel energie op. Het is een ervaring voor je leven want het doet hoe dan ook iets met je. Het thema "Pelgrimeren, een feest voor lichaam en geest.", is gevierd! Men gaat op huis aan en pelgrims weten wat het moeilijkste is: het voortzetten van het feest in je gewone leven. Een workshopdeelnemer zegt: *"Met de ervaring van vandaag kan ik ook thuis het nodige..."*

** Opgericht op 25 juli 1986 - de naamdag van Sint Jacob - wil het NGSJ de belangstelling voor de pelgrimstocht - in heden en verleden - vergroten en verdiepen, door het op weg helpen van o.a. wandelaars en fietsers die naar Santiago de Compostela willen gaan. Wil je meer weten over een pelgrimstocht naar Santiago en wat het NGSJ je te bieden heeft? Kijk dan op www.santiago.nl*





Opbouw van de workshop 'De Energiebalans'.

Eerst startte Willy met enkele energiecorrecties.

We begonnen met het symbool 'loskomen van je beperkingen', het vierkant met de driehoek erin. Het vierkant staat voor grenzen die je tegenkomt, je beperkingen; de driehoek staat voor het nieuwe en het onbekende, voor het opnieuw leren wat je kunt.

Belangrijk als je onderweg bent is ook het horen; niet alleen heb je te maken met verschillende talen maar ook hoor je allerlei geluiden die je niet gewend bent. We maken onze oren wakker, door het uitvouwen van de oorschelp van boven naar beneden, zodat we goed naar de omgeving en naar onszelf kunnen luisteren en open staan voor onze inzichten.

We maken de ogen wakker, door naar boven, naar beneden, naar links en naar rechts te kijken terwijl we een hand op onze navel leggen, zodat we goed kunnen zien wat er te zien is onderweg. Vervolgens masseren we de handen die ook symbool kunnen staan voor de voeten als je niet in de gelegenheid bent om die te masseren. Zij vertegenwoordigen de eenheid met jezelf en de omgeving. Wat kun je doen als je je afgescheiden voelt? Wat kun je doen om je weer één te voelen met jezelf en je omgeving?

Daarna introduceerde Willy de gedragsbarometer. Dit instrument helpt je jouw unieke zijn te ontdekken waarbij je hart, je lichaam en je geest harmonieus samenwerken.

Want wat doe je als je de emotie aan de rechterzijde van de 'gedragsbarometerkaart' voelt en je liever wilt zijn wat aan de linkerzijde van de gedragsbarometerkaart staat? In hoeverre ben je in staat om naar jezelf te kijken? Of te kijken naar het gedrag van jezelf in relatie tot je medepelgrims?

Alle workshopdeelnemers kregen de gedragsbarometer mee. De barometer geeft je een hint wat je wilt vermijden EN wat je wilt bereiken. Al lopend heb je de tijd om je eigen route terug te vinden. Hoe was je gedrag toen je je afgescheiden voelde? Hoe heb je dat ooit omgezet in 'je weer ÉÉN VOELEN met jezelf'?

Lopen is eigenlijk al kruislopen, als je het met losse armen doet! Op deze manier lopen activeert je beide hersendelen. Want als je boos, angstig of onzeker bent en je denkt geen keuze meer te hebben, werken je hersendelen niet samen en loop je te 'overleven'.

Tijdens rustmomenten kun je met visualiseren je zelfvertrouwen vergroten: raak voor- en achterhoofd aan en stel je je voor hoe je iets gaat aanpakken. Als de voorgestelde situatie zich dan voordoet, krijg je het gevoel dat je deze situatie al eerder hebt ervaren.

Je kunt ook je K27 puntjes masseren. Zeker wanneer je ineens wordt geconfronteerd met de 'wilde honden' die zo uit het niets de hoek om kunnen komen rennen waardoor je hart in je keel stukt.

Water drinken is eigenlijk altijd belangrijk. Water helpt om weer helder te kunnen denken en de energie te laten stromen. Water is ook belangrijk voor het afvoeren van afvalstoffen.

En Bets kon melden dat als je zonder water komt te zitten het handig is te bedenken dat er op elk kerkhof drinkbaar water is te vinden!

We beëindigden de workshop met het symbool van altijddurende ontplooiing en keuze, de lemniscaat. Hierbij 'tekenen' we een liggende acht met beide handen in de lucht.

Tekst:
Willy Mooij
en Bets Everts

