



Lijfwerk van een maskermaker

MASKERS AF!? ONTWAKEN IN POLARITEITEN

Hemel en aarde, vervulling en tekort, samen en apart, kracht en kwetsbaarheid, lijden en geluk, vorm en essentie zijn de belangrijkste polariteiten, die zich vertalen in onze karakterstructuren of maskers. We onderscheiden er zes: in ontwikkelingspsychologische volgorde het schizoïde, het orale, het symbiotische, het psychopatische, het masochistische en het rigide masker. Ze zijn te herkennen in je lichaamsbouw en je eerste, primaire bewegingen (gedrag). Met behulp van korte theoretische kaders, metaforen en vooral fysieke oefeningen onderzoeken we in deze rubriek hoe je jezelf en de ander kunt 'ontmaskeren'.

Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack
A crack in everything
That's where the light comes in

LEONARD COHEN



Isa Genzken, Nofretete (2014)

Het rigide masker

De dans tussen vorm en essentie

Thema: verloren overgave. De zinnelijke levensenergie van het jonge kind tussen 3 en 5 jaar wordt niet ten volle aangenomen door papa, mama of allebei en het leert zich terug te houden in het bekkengebied. De verbinding tussen hart en bekken stagneert en er ontstaat een streven naar perfectie.

Chakra: zesde en eerste. In het zesde chakra vind je het licht van inzicht, de essentie. De tegenhanger van het zesde chakra is het eerste chakra van aarde en vorm.

Lichaam: je streven naar perfectie, schoonheid en innerlijke controle toont zich in je symmetrische bouw en regelmatige trekken, terwijl je houding een zekere trots uitstraalt. Je bewegingen zijn beheerst met een wat ingehouden spierspanning en je adem is regelmatig en gecontroleerd tegelijk. Je bekken kan uitdagend of juist defensief zijn en is niet voluit verbonden met je hartgebied.

Parel: gevoel voor schoonheid, nauwkeurigheid en discipline.

Symbool: Lady Godiva. De mythe van de vrouw die zich in de strijd staande hield in haar harnas en ontdekte dat er nog iets anders van haar gevraagd werd. Toen ze haar pantsering af legde en bereid was om zich in haar kwetsbaarheid te tonen – 'naakt steeg ze te paard, naakt reed ze door de straten van de stad de vijand tegemoet' –, bogen vriend en vijand voor haar moed en overgave. 'Lady Godiva heerste over haar land. Zelfs in deze tijd gaan nog de verhalen van haar overgave, die de grootste overwinning was', zo eindigt het verhaal.

Taak: je eigen levensvuur als bron leren gebruiken en je zelf tonen in je man- of vrouw-zijn. Dit vraagt om je bekken met je hart te verbinden. Om dit te leren is inbedding in het eigen geslacht van belang.

Tips

- Vier je grote gevoel voor schoonheid door bewust een afwijkend element aan te brengen. Die te grote broche van je oma op je rode jurk, een doorleefd meubelstuk in een weloverwogen interieur of boek eens een low budget overnachting in een above budget omgeving.
- Onderzoek je sensualiteit, blijf nieuwsgierig naar je seksualiteit, ook los van je partnerrelatie. Favorieten van mij zijn Lilou Macé, *The juicy living tour* (www.juicylivingtour.com of via youtube *Lilou Macé on sexuality* bijvoorbeeld), Kaouthar Darmoni's *Feminine Capital* (www.kaouthar.com) en Esther Perels boek *Liefde in verhouding*. Voor mannen: de tip om Lilou Macé te volgen, kreeg ik van een man. Robert Masters boek *To be a man*. Er zijn verschillende workshops binnen Phoenix die de thema's van sensualiteit en seksualiteit als onderwerp hebben (www.phoenixopleidingen.nl). Mij tref je op dit thema onder meer bij *De Godin in mij*.
- Laat je regelmatig masseren, je huid hunkert naar aanraking.
- Plan shimmy breaks in plaats van koffie breaks in je dag. Een goede manier om jezelf uit de plooi te halen en je energie te transformeren.

Voor het rigide masker vind je hieronder een uitwerking van de *trance shimmy* volgens de methode van Kaouthar Darmoni (www.kaouthar.com). Om je bekkenenergie een kickstart te geven als je vastloopt in perfectie, druk of vermoeidheid. Shake it out! Schud jezelf wakker.

In de serie *Lijfwerk van een yogi* in de afgelopen Vuurvogels reisden we langs de zeven chakra's om uiteindelijk in het zevende chakra tot *alignment* te komen. In die serie koppelden we de chakra's aan de maskers. Voor deze nieuwe serie bewandelen we de omgekeerde route: vanuit de maskers naar de chakra's en vanaf het rigide masker (zesde en eerste chakra), dat we ontwikkelingspsychologisch als laatste ontwikkelen, terug naar het schizoïde masker. Bij elk masker komen een of twee oefeningen, die je kunt doen om je energie te transformeren.



DE BEWEGING: TRANCE SHIMMY

WAAROM

De shimmy (letterlijke vertaling: instabiele wielslingering, dus die laat ik voor wat het is) is een perfecte manier om spanning of stress te ontladen. Mijn vriendinnen en ik gebruiken de shimmy regelmatig, ook tijdens het werk; we trekken ons ergens terug waar we alleen kunnen zijn, desnoods in de wc, en shimmyen een minuut of vijf om er vervolgens weer hernieuwd tegenaan te kunnen. Het is een ontspannende beweging die spontaniteit creëert en kinderlijke vreugde oproept. De shimmy is goed voor je onderrug en helpt ook om gemakkelijker en dieper in slaap te komen. En als je het rigide masker goed kent; doe 's gek, deze transformerende oefening staat ver van de esthetiek van perfectie.

HOUDING

- Voeten parallel op heupbreedte
- Knieën gebogen
- Bekken zoveel mogelijk recht boven je benen
- Borst vanuit de zonnevlecht opgericht
- Schouders zijn naar achteren gerold, armen ontspannen.

OPBOUW

We werken langs vijf punten: voeten, knieën, bekken/middel, zonnevlecht en nek.

- Begin je knieën op en neer te bewegen, zonder ze (ooit!) te overstrekken.
- Vervolgens kantel je het bekken in hetzelfde ritme van voren naar achteren; als je knieën naar beneden gaan, komt je bekken naar voren. Als je knieën omhoog gaan, gaat je bekken iets naar achteren. Wanneer je de beweging versnelt, ontstaat een natuurlijk ritme.
- Daarna maak je de kanteling van het bekken iets groter waardoor je middel ook meegaat in de beweging. Let erop dat je het bekken niet te veel naar achter brengt.

BOVENLICHAAM

Doe dit een paar keer geïsoleerd van je onderlichaam om de techniek te ervaren).

- Zorg dat je schouders goed naar achter zijn en je armen ontspannen achter je lichaam hangen. Beweeg je borst omhoog en naar beneden vanuit de zonnevlecht met aandacht voor het punt direct onder je borstbeen, waar we de adem vaak vastzetten. Voor vrouwen: als de beweging pijnlijk is, kan je de handen onder je borsten brengen om ze te ondersteunen.
- Adem hoorbaar in door je neus, adem lang en hoorbaar uit door je mond ahhhahhaa.

Breng nu de bewegingen samen; knieën, bekken, middel en borst...

- Laatste punt is de nek; open je mond – niet speciaal charmant, maar daar doen we het ook niet voor – en laat je kin zachtjes op en neer meegaan in de beweging.
- Adem in door je neus en hoorbaar uit door je mond.

GELUID

Op geluid zit vaak de grootste weerstand. Toch is het van belang om geluid te maken, zodat je via de vibraties van je stembanden de trilling binnen in je lijf versterkt en je de spanning van binnen ook met geluid naar buiten brengt. Als je in een omgeving bent waar dit lastig is, is hummen een optie. Als ook dat niet mogelijk is, de stille trance shimmy is altijd beter dan niet bewegen. Het transformeren van vastgezette energie vraagt onder meer om trilling en beweging, zoals we in het dierenrijk goed kunnen zien. Als ze kunnen, blijven dieren net zo lang bewegen tot ze van hun schrik of trauma bekomen zijn.

Als je de techniek van de trance shimmy onder de knie hebt, sluit je de ogen en terwijl je blijft bewegen, maak je contact met een gevoel zoals angst, schaamte of irritatie dat je wilt transformeren. Je hoeft niet precies te weten waar het over gaat, vertrouw er maar op dat je lichaam je de weg wijst. Geef jezelf de tijd om er dieper in te gaan en het gevoel een tijdje vast te houden. 'We kunnen pas iets loslaten als we het hebben vastgepakt', zeiden de oude yogi's al. Vervolgens stel je je voor dat je loslaat en met elke beweging en – als mogelijk – elk geluid meer losschudt. Beweeg tenminste vijf minuten, liefst tien minuten of langer. De magie van het ontwaken.