

Water-Hapotonomie ervaring.

Terug heel worden, onderweg naar heel zijn in je lichaam.

Vanuit nieuwsgierigheid wilde ik ervaren wat waterhaptonomie is.

Al bij de eerste oefening mocht ik vaststellen hoe effectief ze is. Bubbelen, leuk spelletje en onmiddellijk informatief voor jezelf: hoe doe je dat, welke gedachten komen er op tijdens het bubbelen, zoals “ ik zal eens laten zien hoe lang ik dat kan”. Ik stel vast dat ik altijd tot het uiterste ga! Phoe!! Erkenbaar in mijn leven. Kan en mag het anders? Ja!!

Stappen door het water, voor, achter, zij, draaien. De voeten op de grond houden, voel ik de vloer, weerstand van het water. Best inspannend! Ik heb fluffi benen... . Hoe bewust ben ik van mijn benen? Hoe bewust verplaats ik mij? En dan kom je uit het water.... ik ben minstens dubbel zo zwaar dan voor de sessie... maar ik heb nu 2 flinke benen!!

Plankje zit, nog zo'n spelletje wat ik me herinner uit de kindertijd in het zwembad. Leuk en confronterend. Oei evenwicht houden. Hoe doe je dat ook alweer? Is dat steeds nodig? Elke “fout”, als je het zo mag benoemen, wordt meteen uitvergroot in het water en geeft meteen duidelijkheid. Heb je vertrouwen in het leven?

Je laten dragen, ook zo een bijzondere oefening. Durven toelaten, de andere vertrouwen.

Kortom, je wordt behoorlijk ondergedompeld. Het vraagt aandacht, erbij blijven met wat je aan het doen bent , ontdekken, confrontatie met dat wat moeilijk is, wat ik nog niet kan. Frustratie, emoties en het denken komt erbij. Inzicht krijgen in hoe je functioneert in je leven en hoe het makkelijker kan. Waar zijn je valkuilen of waar en wanneer ga je over je grens.

De aanpak is uitnodigend, rustig, op jou tempo. Dit voelt veilig om te ervaren wat er zich aandient. En ermee om te gaan. De oefeningen zijn waarschijnlijk gelijkaardig, maar de beleving is heel persoonlijk.

Na de sessie vraagt het tijd om je nieuwe manier van ZIJN te integreren, bewust alert blijven voor de vernieuwingen en genieten van een grotere aanwezigheid in je lichaam.