

# MINDFULNESS, ADEM EN LEVENSENERGIE

Een artikel van Yoyo van der Kooi, verschenen in het blad Prana



*'De Muze – detail wandschildering Yoyo Stadhuis Arnhem*

## MINDFULNESS

### Betekenis en doel

In deze tijd worden veel mensen geïntrigeerd door het begrip mindfulness. De mindfulness cursussen, workshops en trainingen schieten als paddenstoelen uit de grond. Ik heb mij afgevraagd wat hier de oorzaak van is. Wat zoeken mensen als zij zich gaan verdiepen in mindfulness? En waarom juist nu?

Laten wij eerst eens kijken naar wat het begrip inhoudt. Op het eerste gezicht oogt het paradoxaal, omdat het rust en tevredenheid heet te brengen, terwijl een hoofd vol gedachten - 'a full mind' - doorgaans juist het tegenovergestelde effect heeft. Ook gaan vele geestelijke tradities ervan uit dat innerlijke vrede pas een kans krijgt als de mind (het denken) juist wordt uitgeschakeld. Echter, mind heeft meerdere betekenissen, zoals: het brein, het verstand, het intellect, het (cognitieve) denken en de geest. En zo kun je mindful ook vertalen als alert, aanwezig of aandachtig.

Robert M. Topman, studentenpsycholoog in Leiden, heeft onderzoek gedaan naar hoe mindfulness omschreven wordt en komt tot deze conclusie: "In alle beschrijvingen [van mindfulness] worden aandacht en een houding van niet beoordelende acceptatie genoemd. Eenvoudig gezegd: aandacht schenken aan wat zich voordoet van moment tot moment zonder oordelen wordt mindfulness genoemd. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mindfulness samenhangt met persoonlijk welbevinden en dat mindfulness te leren is".

Als ik met deze informatie terugkeer naar mijn vraag, zou een van de antwoorden kunnen zijn dat de belangstelling voor mindfulness voortkomt uit een verlangen naar persoonlijk

welbevinden. Waaruit we zouden kunnen concluderen dat het daar in de huidige tijd aan schort. Dit is iets waar ik - als ik zo om me heen kijk en de media volg - wel mee kan instemmen. Een groeiend onbehagen waart door de wereld en lijkt steeds meer mensen in zijn greep te krijgen. Naast degenen die 'de anderen', 'de omstandigheden', 'de wereld' of 'God' aanwijzen als de oorzaak van dit onbehagen, zijn er steeds meer mensen die zich openstellen voor de een of andere vorm van zelfonderzoek, vanuit het vermoeden dat de oorzaak zowel als de oplossing van het ongenoegen ergens daarbinnen te vinden is. Er komen dan ook steeds meer plekken en methodieken die inspelen op deze tendens.

Mindfulness - als wij Topman mogen geloven - draagt bij aan het persoonlijk welbevinden door het activeren van twee dingen:

1. het vermogen de aandacht gericht te houden op wat zich voordoet in het moment en
2. het vermogen om zonder oordeel te accepteren 'wat is'.

Daarbij wordt gewerkt met o.a. de bodyscan - het je bewust worden van lichamelijke gewaarwordingen-, het observeren van de ademhaling en het observeren en systematisch inventariseren - via meditatieoefeningen - van de gedachten die door je hoofd gaan.

Wat maakt nu dat het zo moeilijk is om onze aandacht gericht te houden op wat zich hier en nu voordoet? En hoe komt het dat wij zo vol zitten met oordelen (waar we ons overigens slechts ten dele van bewust zijn)?

Ik wil hier geen theoretische verhandeling geven maar zal trachten enig licht te werpen op deze vraag vanuit mijn eigen ervaringen en datgene wat ik de afgelopen 20 jaar heb kunnen waarnemen in mijn praktijk voor psychosociale begeleiding, de mind-management-trainingen die ik heb gegeven en de trajecten voor zelfonderzoek die ik begeleid bij de school voor Levenskunst Meer mensen Mens.

### **Verlangen en weerstand**

Zolang wij niet 'wakker' zijn zou je kunnen zeggen dat onze aandacht wordt geregeerd en gestuurd door twee dingen: verlangen en weerstand. Verlangen naar iets wat wij niet hebben (en denken nodig te hebben). Weerstand tegen iets waar wij bang voor zijn of wat wij verwerpen c.q. ontkennen. In ons dagdagelijkse leven worden wij vrijwel continu sensorisch, emotioneel en mentaal gebombardeerd met interne en externe prikkels, waardoor ofwel ons verlangen ofwel onze weerstand - of beide - wordt gestimuleerd.

Wij raken bijvoorbeeld in gesprek met iemand die ons doet denken aan de partner van onze dromen en meteen slaan onze gedachten en fantasie op hol: "Zit mijn haar wel goed? Hoe kan ik een afspraakje met hem/haar maken? Hoe zou het zijn om met hem/haar in bed te liggen? Wat moet ik doen om deze persoon voor mij te interesseren?" Prompt zijn wij niet langer in verbinding met wat zich hier en nu tussen ons en die persoon afspeelt.

Of wij komen iemand tegen die vaag lijkt op iemand die ons ooit onrecht heeft aangedaan, of iemand die zijn vork en mes hanteert op een manier die niet strookt met wat wij van huis uit geleerd hebben - en meteen voelen we een boosheid of irritatie die ons belet om de persoon te zien zoals hij of zij is en met een open mind naar hem/haar te luisteren.

### **Meesterschap over het denken**

De sleutel tot het aanwezig zijn in het hier bestaat - vanuit mijn visie van dit moment - uit het verwerven van meesterschap over ons denken (een open mind) en het 'kunnen laten zijn' van onze verlangens en weerstanden zonder voortdurend in dwangmatige of mechanische (innerlijke) actie te schieten. Geen geringe opgave! Wij zijn geneigd ons

met onze gedachten te vereenzelvigen. Daardoor kunnen we ze niet neutraal observeren en worden we er gemakkelijk door meegesleept.

Verlangens kunnen pas gestild worden als wij ontdekken dat datgene waar wij naar verlangen uiteindelijk alleen vanbinnen te vinden is - en dan krijgt verlangen een eigen schoonheid: het wordt een soort zwangerschap van waaruit wij tenslotte ons spirituele zelf baren. Doorgaans projecteren wij echter onze verlangens - materieel of spiritueel - op iets of iemand buiten ons en rennen daar vervolgens achteraan. Verwerven wij dan dat iets of die iemand, dan blijkt vroeg of laat dat het ons niet de bevrediging verschaft die wij zochten, zodat we weer iets anders moeten najagen. Ik weet niet meer van wie deze uitspraak is, maar hij is mij altijd bijgebleven: "Het doel van het verlangen is niet haar bevrediging maar haar instandhouding."

Weerstanden duiden op ontkennde of verworpen aspecten van onszelf die wij onderdrukken en/of projecteren op anderen. Ze hangen samen met onze interpretatie van 'wat is' - in ons en buiten ons - , onze ideeën over goed en kwaad en de daaruit voortvloeiende besluiten die wij ooit hebben genomen: "Dit ben ik wel - dat ben ik niet; dit is OK, dat hoort er niet te zijn". Met deze beperkende ideeën scheiden wij ons - bewust of onbewust - af van het grote geheel, de eenheid waar wij ooit deel van uitmaakten, waardoor wij de 'werkelijkheid' vanuit een bepaald perspectief gaan waarnemen, met alle consequenties, avonturen en leermomenten van dien.

Een flinke portie van deze ideeën - overtuigingen, meningen en (voor)oordelen krijgen wij van huis uit mee. Verder worden zij gevormd door onze educatie en de interactie met de maatschappij waarin wij leven, de groepen waar wij bij (willen) horen en de personen met wie wij ons verbonden voelen. Daarnaast ontstaan ze als reactie op pijnlijke of schokkende gebeurtenissen die wij niet (helemaal) emotioneel hebben kunnen verwerken. Bewust of onbewust beloven wij onszelf : "Dat was eens maar nooit weer" en we reageren dan ook automatisch vanuit dit verleden als zich in het heden iets voordoet dat ons aan zo'n voorval herinnert.

### **Vrede met wat is**

Willen wij geen marionet zijn van het dualistisch koppel verlangen/weerstand (dat ons met gedachtenassociaties, herinneringen en fantasieën telkens weer uit het hier-en-nu lokt naar verleden en toekomst), dan ontkomen wij er niet aan om - met of zonder hulp van een cursus, workshop of training - een stuk zelfonderzoek te plegen waarin we:

- ons bewust worden van onze weggestopte of bevroren gevoelens en deze doorleven en integreren (hier is meestal ook een stuk adem-, stem- en/of lichaamswerk voor nodig, waar ik later op terugkom);
- de oordelen op onszelf en anderen onder de loep nemen en ontmantelen;
- onze gedachten leren observeren (o.a. met behulp van meditatie).

Dus ja, mindfulness is te leren. Maar er komt wel wat bij kijken. Het goede nieuws is: met elk oordeel dat we loslaten, met elke emotie die we verwerken, met elk moment dat we aandachtig aanwezig kunnen zijn bij wat er nu is, neemt ons gevoel van vrijheid, levendigheid en verbondenheid toe.

### **ADEM**

#### **Verbinding met de Kosmos**

De adem (prana, chi), de 'onzichtbare navelstreng' die ons lichaam verbindt met de levensenergie van de kosmos, komt op gang als de fysieke navelstreng wordt doorsneden. Wanneer we aan het eind van ons leven de laatste adem uitblazen wordt

deze verbinding verbroken en sterft het lichaam. De ademhaling gaat zo vanzelf, zowel als wij wakker zijn als wanneer wij slapen, dat je je kunt afvragen of wij het zijn die ademen of dat iets buiten ons 'ons ademt'.

Via onze ademhaling komt de zuurstof uit de lucht in ons bloed, dat door ons hart wordt rondgepompt om alle orgaanfuncties te onderhouden. Doorgaans zijn wij ons van al die wonderbaarlijke autonome activiteit in ons lichaam niet of nauwelijks bewust. Reden waarom vele meditatietechnieken (en ook mindfulness) het observeren van de ademhaling aanbevelen als een manier om de aandacht in het hier en nu te brengen.

Hoewel wij onze ademhaling niet stop kunnen zetten (althans niet zonder ons van het leven te beroven - hoewel er naar ik heb gehoord yogi's zijn die het jaren kunnen volhouden), kunnen we hem wel bewust of onbewust beïnvloeden. Zo kom ik in mijn praktijk voor lichaamgerichte coaching mensen tegen die - meestal zonder het te beseffen - op een heel laag pitje ademen, of alleen in de borst of in de buik, doordat het diafragma, de spier die een belangrijke functie heeft bij de ademhaling, geblokkeerd is. Het gevolg is een splitsing tussen de lagere en de hogere chakra's.

### **Angst voor emoties, seksualiteit en controleverlies**

Alleen in de borst ademen heeft meestal te maken met overlevingsangst, angst voor de primaire emoties en de seksualiteit die in het buikgebied zetelen of angst om de controle van het ego, het kleine ikje, los te laten.

Alleen in de buik ademen blijkt vaak samen te hangen met niet doorvoelde hartenpijn en de angst om (weer) gekwetst te worden

Ademen op een laag pitje duidt doorgaans op een angst of algehele weerszin om te leven. We saboteren als het ware ons eigen bestaan. Er zijn heel wat mensen die net zo bang (of banger) zijn om te leven als om te sterven...

Als we onze adem te lang hebben ingehouden (bijvoorbeeld bij verhoogde concentreerde of in spannende situaties), reageert ons lichaam na afloop spontaan met zuchten en/of geeuwen, waardoor de zuurstofbalans weer wordt hersteld. Als we onszelf die ontspanning niet toestaan, zal het lichaam in het uiterste geval de regie van ons overnemen en gaan hyperventileren. Niet voor niets zijn mensen daar bang voor: als je de hyperventilatie z'n gang laat gaan, is de kans groot dat er onderdrukte gevoelens en emoties naar boven komen die ontladen willen worden!

### **Reichiaanse Ademhaling, Rebirthing en Holotropic breathing**

Andersom kunnen wij ook bewust onze adem verdiepen, vertragen of versnellen, al dan niet gecombineerd met geluid. Sinds de oudheid werd daar bij de jacht, in de krijgskunst en bij meditatie onderricht al mee gewerkt. Ook in de Tantrische scholen werd de adem gebruikt om de seksuele (levens)energie gesymboliseerd door de slang Kundalini - die in opgerolde toestand sluimert in het muladhara-chakra aan de basis van onze ruggengraat - tot leven te brengen en vanuit het bekken door de verschillende bewustzijncentra omhoog te leiden naar het kruinchakra, waar hij in de duizendbladige lotus (sahasrara) samen kan smelten met de al-wijze, al-liefhebbende Godin Shakti.

Wilhelm Reich, student, vriend en later opponent van Freud, heeft in het begin van de vorige eeuw veel onderzoek verricht naar de relatie tussen seksualiteit en levenslust, en met name in de rol die de orgasme-reflex hierbij speelt. De 'Reichiaanse ademhaling' wordt ook in deze tijd in veel lichaamsgerichte methodieken nog steeds toegepast.

In de zestiger jaren van de vorige eeuw ontdekte Sondra Ray de Rebirthing, een snelle, verbonden manier van ademen - die enigszins lijkt op hyperventilatie - waarmee geboortetrauma's kunnen worden herbeleefd. Stanislas Grof en zijn vrouw Christina ontwikkelden nog wat later de Holotropic Breathing - een ademvariant toegepast in

sessies die tot vijf uur kunnen duren - , waarbij de verschillende stadia van het geboorteprocés bewust worden verwerkt en ook onderdrukte emoties rond trauma's die later in het leven plaatsvonden tot expressie kunnen komen.

## **Emoties**

Onze adem past zich - als we hem zijn gang laten gaan - voortdurend aan aan de behoeften van ons lichaam bij de meest uiteenlopende acties, stemmingen en emoties. Hij wordt sneller als wij rennen, opwinding voelen of in passie ontbranden, langzamer als wij in rust zijn of slapen en gereduceerd tot bijna nul als wij gedeprimeerd zijn.

Hij gaat mee met de golven van angst, verdriet, woede of vreugde die door ons lichaam slaan - behalve wanneer we ons groot moeten houden: dan knijpen we onze adem af en spannen onze spieren aan om de emotie stop te zetten of weg te slikken. Ook bij plotselinge schrik stukt soms de adem en verstijven de spieren, waardoor de verlossende emotionele ontlading niet kan plaatsvinden. Verder houden we regelmatig onze adem in bij stress en geconcentreerde denkactiviteit. Al deze vormen van 'adembeheersing' kunnen leiden tot chronische spanningen en fysieke klachten.

Om deze spanningen te kunnen lossen, moeten mensen eerst hun stem bevrijden. Het is onvoorstelbaar hoeveel mensen hun stem zijn kwijtgeraakt. Pas als het hele 'geluidsarsenaal' mag worden opengetrokken kunnen de 'gestolde' emoties in trilling en tot expressie worden gebracht, waarna de ademhaling als vanzelf zijn natuurlijke patroon herneemt.

## **A-pnoa**

Incidenteel, als een cliënt tijdens of na een emotionele therapeutische massage of energetische behandeling diep ontspant, treedt de a-pnoa toestand op. De adem valt spontaan weg en blijft minutenlang afwezig om dan, soms met een schokje of een diepe ademtocht, weer terug te komen. De persoon verkeert tijdens zo'n toestand in wat men wel omschrijft als 'een tijdloze ruimte tussen waken en slapen'. Het lijkt erop dat in deze toestand de tijdens de sessie doorleefde emoties en nieuwe inzichten worden verwerkt en geïntegreerd.

Samenvattend kunnen we zeggen dat de adem onze trouwe metgezel is tijdens onze levensreis. Een subtiel en 'luchtig' lijntje met onze levensbron, waar we altijd weer houvast aan kunnen ontleen als we even de weg kwijt zijn.

## **Experiment**

Ga gemakkelijk zitten of liggen. Doe je ogen dicht. Richt je aandacht op je ademhaling. Voel hoe de lucht als vanzelf via je neusgaten of je mond je longen binnenstroomt en je borst en buik opduwt, om vervolgens weer naar buiten te stromen.

Stel je nu voor dat je niet je lichaam bent dat ademt, maar de lucht die wordt ingeademd. Voel hoe je - althans een deel van jou - naar binnen wordt gezogen en zich verbindt met alle cellen van 'dat' (jouw) lichaam, om vervolgens weer naar buiten geduwd te worden.

Ervaar nu hoe 'jij' niet alleen door 'jouw' eigen lichaam, maar door alle levende organismen op aarde (en in het universum) wordt in- en uitgeademd in de verschillende ritmes die tezamen de harmonische orkestratie, de dans en de deining vormen van de hele schepping.

Stel je nu voor hoe het zou zijn als dat ene ('jouw') lichaam zijn laatste adem uitblaast en 'jou' niet meer inademt... Mis je iets? Of laat je je gelijkmoedig inademen door alle nieuwe vormen die intussen zijn ontstaan...

Kom terug in je lichaam, haal een paar keer diep adem en doe je ogen open. Welkom thuis in deze tijdelijke en zeer unieke manifestatie van de kosmische levensenergie!

## **LEVENSENERGIE**

### **Trillingspatronen**

Adem, water en voedsel - de energie van planten en dieren - zijn de ingrediënten waardoor ons lichaam kan leven. Het is een tot nu toe onopgelost raadsel wat deze levensenergie is, hoewel we er vele namen voor hebben bedacht, zoals Allah, Brahman, de Bron, God, de Grote Intelligentie, Het, de Holos, Prana en Qi. Ook weten we niet hoe en waarom deze levensenergie zich manifesteert in al die trillingspatronen die we kunnen waarnemen en benoemen als successievelijk 'kosmos', 'sterrenstelsel' 'zonnestelsel', 'planeet', plant, dier en mens. Wat we wel kunnen constateren is dat de levensenergie een eeuwig en onuitputtelijke drang heeft *OM* zich uit te drukken - in myriaden organismen - om vervolgens steeds weer terug te keren naar zichzelf als ongevormde scheppende energie.

### **Blauwdruk**

Wat daarbij opvalt is dat in de meeste levensvormen de levensenergie zich - voor zover de externe omstandigheden, zoals voedselvoorziening, klimaat, ruimte en weersinvloeden dat toelaten - onbelemmerd ontvouwt overeenkomstig de 'blauwdruk' van elk specifiek organisme. Echter, bij de mens kunnen naast externe ook interne factoren een rol spelen bij de mate waarin de levensenergie zich kan manifesteren.

Kijken we naar een baby of een kind, dan zien we hoe de levensenergie zich spontaan uit in spartelen, lachen, huilen, kraaien, kirren, boertjes en winden laten, dartelen, huppelen, rennen, stoeien, schreeuwen, jammeren, springen, dansen, jubelen, gillen, huilen en schateren.

### **Beheersing en aanpassing**

Dat vinden we in eerste instantie prachtig en vertederend, maar er komt een moment dat het afgelopen moet zijn met deze ongecontroleerde expressie. Om een waardig lid van onze samenleving te worden, moeten we leren ons te beheersen en aan te passen aan bepaalde regels. Sommige dingen doe je niet. Sommige dingen zeg je niet. We moeten weten wanneer we ons wel en niet ongebreideld kunnen laten gaan. In de speeltuin mag dat wel, in de schoolbanken niet. Op het voetbalveld wel, in de schouwburg niet. Op het slagveld wel, in de kerk niet.

Vooraf onze emoties moeten we leren bedwingen. Want als je emotioneel bent vindt men je al gauw labiel. Wee je gebeente als iemand ziet dat je bang bent: angst is uit den boze. Verdriet is, behalve bij begrafenissen en rampen, 'gênant' en moet zo snel mogelijk gestelpt worden. Woede moeten we zien om te buigen naar cynisme. En lachsalvo's zijn al gauw storend voor de omgeving. Trouwens: wie durft bij een goede vrijpartij nog spontaan oergeluiden te maken? De burens mochten eens denken dat je behept bent met dierlijke instincten...

### **Gefixeerde defensiepatronen**

Wat maar weinig mensen weten is, dat emoties trillingsfrequenties zijn die het lichaam produceert om schokken te verwerken en spanning te laten afvloeien. En dat het stelselmatig tegenhouden van die trillingsfrequenties (waarvoor we spieren in ons lichaam moeten aanspannen) op den duur leidt tot verkortingen in het bindweefsel. Dit heeft weer tot gevolg dat organen, bloedbanen en zenuwen in de knel komen en spiergroepen zich (ook onder omstandigheden waar dat wél kan en mag) niet meer kunnen ontspannen of tot hun volle lengte kunnen uitrekken. Er ontstaan wat de kinderarts Ida Rolf (die hier in de vijftiger jaren uitgebreid onderzoek naar heeft gedaan) noemde ‘bands of armor’, gefixeerde defensiepatronen in het lichaam die - zonder dat wij het weten - voortdurend energie vreten.

Het lichaam verandert van een dynamisch stromend geheel en een soepel samenspel van onderdelen in een reeks van elkaar afgesneden segmenten waar de levensenergie vaak niet meer in kan doordringen. Hierdoor kunnen, zoals eerder gezegd, allerlei (psycho)somatische klachten ontstaan - van migraine tot lage rugklachten, van chronische stress tot depressie, van maagklachten tot impotentie - waar de geneeskunde geen afdoende remedie tegen heeft.

Het is de prijs die we kennelijk moeten betalen om een ‘beschaafd’ mens te worden. Om er na verloop van tijd achter te komen dat er aan die beschaving waar we ons aan hebben geconformeerd wellicht het een en ander schort...

### **Bewustwording door zelfonderzoek**

Gelukkig is dit geen uitzichtloze situatie. Wij kunnen onze spontaneïteit en flexibiliteit herwinnen en ons bevrijden van het keurslijf van een verontmenselijkte maatschappij zonder te hoeven vervallen tot onaangepaste halve wilden. Hoe? De sleutel is: bewustwording door zelfonderzoek.

### **Lichaam en emoties**

Er zijn verschillende plaatsen in Nederland waar spiritueel zelfonderzoek plaatsvindt met het lichaam als aanknopingspunt. De eerder beschreven bevindingen van Wilhelm Reich en de door Ida Rolf ontwikkelde methodiek voor diepe bindweefselmassage, Rolfing, liggen aan de basis van hedendaagse varianten zoals Postural Integration, Rebalancing en Esbima (Expressieve Structurele Bindweefselmassage). Verder heeft ook Alexander Lowen met zijn Bio-energetica veel bijgedragen aan het bevrijden van geblokkeerde seksuele energie en het losmaken van onderdrukte emoties.

In de praktijk van de school voor Levenskunst Meer mensen Mens bijvoorbeeld laten mensen hun lichaam systematisch ‘scannen’ op pijnplekken in het bindweefsel die duiden op chronische spanning en ingehouden emoties. Door hun adem te verdiepen, hun stem te openen en met spontaan geluid de pijn tot expressie te brengen kunnen zij de ‘trillingsfrequentie’ van deze emoties opzoeken, waarna een bevrijdende ontlading van oud zeer kan plaatsvinden. Tegelijkertijd wordt hierbij via diepe vibrerende massagegrepen het bindweefsel uitgerekt tot de oorspronkelijke lengte, waardoor de levensenergie weer vrij door deze ‘bevroren’ gebieden kan stromen.

### **Denkpatronen**

Uiteraard moet er naast het ‘opschonen’ van het lichaam en het gevoelsgebied ook vaak het een en ander gebeuren op het gebied van de denkpatronen - die immers aan de basis liggen van onze ideeën over wat ‘mag’ en ‘kan’. Daarin kan een combinatie van mind-management en meditatie veel verheldering en verandering brengen. En willen we de

staat van welbevinden bereiken waar mindfulness naar verwijst, dan is het na het herstellen en opschonen van de verbinding lichaam-voelen-denken ook zaak om er achter te komen wat ons bezielt, wat onze levensopdracht is en wat we aan onaangeroerd (creatief) potentieel in huis hebben. Dit is een boeiend proces, dat zich kan uitstrekken over enkele jaren en ook na de 'laboratoriumfase' ons leven doorgaand in dynamische ontwikkeling kan houden.

Zelfonderzoek leidt ertoe dat wij authentieker worden en onder steeds meer omstandigheden op natuurlijke wijze onszelf kunnen zijn. Dat wij betere keuzes kunnen maken omtrent wat wij wel en niet willen en waar wij wel en niet onze aandacht en levensenergie aan willen besteden. Angst en controle maken plaats voor vertrouwen en overgave. Verwondering en dankbaarheid worden - samen met een gezonde ademhaling - onze trouwe metgezellen op onze ontdekkingsreis door een steeds veranderend NU.

*Yoyo van der Kooi (1944) vond haar inspiratie bij leermeesters in Oost en West en raakte vanuit haar beeldend kunstenaarschap (1<sup>e</sup> prijs voor de Europese schilderkunst, Brussel 1981) geïnteresseerd in het verband tussen ontspanning, creativiteit en bewustwording. Zij bestudeerde methodieken voor diep lichaamswerk, emotionele integratie en mind-management, die zij toepast in een individuele praktijk en in de door haar in 1999 opgerichte school voor levenskunst en zelfontplooiing 'Meer mensen Mens' in Arnhem. ([www.meermensenmens.nl](http://www.meermensenmens.nl)). Zij geeft lezingen, workshops, trainingen en retraites in binnen- en buitenland. Zouist is haar eerst boek, 'Bloeien in de Bagger', verschenen. Te bestellen via haar website [www.yoyo.nl](http://www.yoyo.nl)*

