

HEEL DE MENS

Esbima consulten



Voor hart en ziel, voor lichaam en geest

Wat is Esbima?

Esbima (Expressieve structurele bindweefselmassage) is een nieuwe lichaamsgerichte methodiek voor het ontspannen en in balans brengen van de hele mens. Met als doel bewustwording en als neveneffect het oplossen van fysieke, emotionele, geestelijke en existentiële klachten.

Deze methodiek werd en wordt ontwikkeld door Yoyo Olivier - van der Kooi, in haar praktijk 't Laborint (sinds 1990) en in de door haar in 1999 opgerichte School voor Levenskunst Meer mensen Méns in Arnhem.

Esbima vindt haar wortels in de filosofie van de Tao, de Advaita Vedanta en de oude Tantrascholen. Individuele inspiratiebronnen zijn Gurdieff, Krishnamurti, Osho, Ken Wilber, A.H. Almaas en Eckhart Tolle.

Daarnaast worden elementen gebruikt uit methodieken als Reichiaans ademwerk, Rolfing, Reiki, Bio-energetica, Gestalt, Rebirthing, Postural Integration, Kinesiologie, Rebalancing en Mindfulness.



Samenspel en balans

Bij Esbima wordt de mens gezien als 'levensenergie in actie' via een ingenieus samenspel van lichaam, voelen en denken. Ziekte en onvrede zijn vanuit deze visie veelal terug te voeren tot een verstoring van de balans tussen deze drie componenten, waardoor de dynamiek van de levenskracht wordt belemmerd of geblokkeerd.

Heelwording en optimale zelfontplooiing vragen dan ook om bewustwording van het (dis)functioneren van deze componenten en hun samenwerking, gecombineerd met acties gericht op het ontspannen, activeren, verbinden c.q. herstructureren ervan.



Contracties en emoties

In de Esbima consulten wordt het lichaam via houdings- en bewegingsobservatie en palpatie gescand op disbalans in de spieronus. De kinderarts Ida Rolf ontdekte medio vorige eeuw dat deze disbalans veelal ontstaat door chronische contracties in het bindweefsel. Die veroorzaken scheefstand en/of insnoeringen ('bands of armor', zoals Rolf ze noemt, met name zichtbaar/voelbaar rond het bekken, de taille, de borst, de keel/nek, de kaken en de ogen).

Zij zijn het gevolg van het stelselmatig inhouden van emoties. Emoties zijn trillingsfrequenties die het lichaam spontaan genereert bij schrik of een schokkende c.q. levensbedreigende gebeurtenis. Huilen (pijn, verdriet), bib-beren (angst), schreeuwen (woede) en lachen (vreugde of nervositeit),

zijn natuurlijke, functionele reacties van ons systeem. Zij hebben tot doel om na een verlamme impact de energiestroom weer in gang te zetten.

Expressie en bewustwording

Met onze wilskracht kunnen wij de trilling van emotie (als die door onze ouders/opvoeders of later sociaal-cultureel als ongewenst of ongepast wordt gezien) blokkeren, door op de plekken waar deze zich aandient onze spieren aan te spannen. Als dit stelselmatig gebeurt, treden genoemde verkortingen in het bindweefsel op, waardoor zenuwen, bloedbanen en organen in de verdrukking komen. Dit kan op termijn tot zowel lichamelijke als psychische klachten leiden.

Bij de behandeling van dergelijke klachten moeten dus niet alleen de verkortingen in het bindweefsel ongedaan worden gemaakt: er moet ook ruimte zijn voor de expressie van de 'bevroren' emoties en het opsporen (via dialoog) en elimineren van de beperkende denkpatronen die ten grondslag liggen aan het onderdrukken daarvan. Bevrijdende inzichten ontstaan als het besef doordringt dat bepaalde denkpatronen en gedragingen ons misschien ooit hebben gediend (om te kunnen overleven), maar nu niet meer nodig zijn.

Voor wie?

Expressieve Structurele Bindweefselmassage kan worden ingezet bij:

- Lichamelijke klachten die terug te voeren zijn tot een gebrekkige doorstroming van de levensenergie, zoals: kortademigheid, hyperventilatie, chronische vermoeidheid, hoofd-, nek- of rugpijn, spijsverteringsklachten, r.s.i., motorische stoornissen, seksuele problematiek.
- Stress, burn-out, depressie, a.d.h.d., slaapstoornissen, fobieën en andere klachten van psychosomatische, geestelijke of sociaal-maatschappelijke aard.
- Relatie- c.q. communicatieproblemen.
- Existentiële onvrede.
- Het aanboren van onaangeroerd (creatief) potentieel.

In principe is de methodiek voor iedereen geschikt die geïnteresseerd is in heelwording, persoonlijke groei en bewustwording. En die verantwoordelijkheid wil nemen voor het eigen welzijn (de innerlijke heemeester wil activeren). Verheugende resultaten zijn geboekt bij mensen van zeer uiteenlopende leeftijden en achtergronden. Ook 'uitgeprocedeerde' patiënten vinden dikwijls baat bij de behandelingen.

Contra-indicaties voor het toepassen van Esbima zijn het gebruik van drugs of emotieremmende medicijnen. Bij psychose en schizofrenie is het raadzaam overleg te plegen met de behandelende artsen.

Opbouw van het traject

Esbima consulten duren doorgaans 1 tot 2 uur. De totale behandeling kan 20 tot 80 uur in beslag nemen, afhankelijk van wat er boven water komt en hoe snel dit wordt verwerkt. De consulten kunnen al naar behoefte (twee-) wekelijks of maandelijks plaatsvinden. Het volledige traject kan drie maanden jaar tot drie jaar in beslag nemen en bestaat uit vier fasen:

1. Breed en ondiep: openen van de oppervlakkige fasciae (bindweefsels) en extrinsieke spieren;
2. Plaatselijk en diep: bewerken van de dieperliggende weefsels en intrinsieke spieren;
3. Een selectieve verdere bewerking van aanvankelijk moeilijk toegankelijke gebieden;
4. Breed en diep: de integratiefase.



Tijdens of na de eerste fase kan het proces zonder nadelige gevolgen worden onderbroken of beëindigd.

Vanaf de tweede fase wordt van de cliënt echter een commitment gevraagd. Door de ingrepen wordt namelijk stap voor stap het 'lichaams-pantser' ontmanteld, waardoor tijdelijk een disbalans kan ontstaan, terwijl het systeem zich gaandeweg de behandelingsdelingen herorganiseert. Onderbreking van het traject in dit stadium kan dan ook problemen opleveren.



Aard en verloop van het traject

De consulten beginnen doorgaans met een gesprek over wat er op dat moment speelt in het leven van de cliënt. Er is aandacht voor de thuis- en werksituatie, de sociale contacten, het liefdesleven, de toestand van het lijf, het gevoelsgebied, en eventuele mentale weerstanden tegen aspecten van het bestaan, de omgeving en de eigen persoon.

Vervolgens begint de speurtocht naar en behandeling van (onbewuste) spanningen in het lijf die chronisch zijn geworden en voor het geïnteresseerd oog meestal duidelijk zichtbaar zijn in houding en beweging. Voor het lichaamswerk ontkleedt de cliënt zich. Enerzijds omdat zo het hele plaatje van top tot teen kan worden bekeken. Anderzijds omdat het 'zich blootgeven' - de terugkeer naar de oorspronkelijke onschuld - een essentieel onderdeel vormt van het proces van algehele zelfaanvaarding.

Gezamenlijk wordt gekeken naar de lichaamsbalans voor/achter, links/rechts en boven/beneden. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een grote spiegel. 'Afwijkingen' worden overdreven, zodat de cliënt zich bewust wordt van zijn/haar houding/motoriek en daar mogelijk al bepaalde associaties door kan krijgen met betrekking tot gebeurtenissen en ervaringen uit zijn/haar leven die samenhangen met het 'inkrimpen'.

In eerste instantie wordt selectief gewerkt op de plekken die op dat moment pijnlijk aanvoelen of waar verkortingen direct waarneembaar zijn. Daarnaast wordt in etappes het hele lichaam systematisch gescreend, waardoor ook niet direct met het oog waarneembare spanningen (voelbaar als pijn bij druk) aan het licht komen.

Waar spanningen worden aangetroffen wordt het bindweefsel via 'extensies' (langzaam opgevoerde en op de juiste diepte enige tijd aangehouden vibrerende druk met vingers, handrug, vuist, onderarm of elleboog) opgerekt. De practitioner werkt hierbij meer met zijn/haar - gedoseerde - lichaamsgewicht dan met spierkracht.

Tegelijkertijd ondersteunt de cliënt het losmaakproces, door de spieren die bewerkt worden te activeren (tegendruk te geven), grenzen aan te geven, de ademhaling aan te passen en geluiden c.q. emoties die spontaan opkomen als de gevoeligheid toeneemt tot expressie te brengen (trilling). De bindweefsels krijgen zo de gelegenheid om hun geautomatiseerde contractie op te geven, waardoor de spieren weer ruimte krijgen.

Waar nodig wordt ingegaan op de oorsprong van de vrijkomende emoties en de achterliggende denkpatronen, waardoor verhelderende inzichten ontstaan. De locatie van de gevoelige plekken is in dit verband betekenisvol: zo hebben de armen te maken met handelen, uitreiken, omarmen of afweren. De benen met staan, gaan, op je tenen lopen of je schrap zetten, De keel met slikken of 'het achterste van je tong laten zien'. De maag met 'vertering en verwerking'.

Ook kunnen associatieve conclusies worden getrokken uit verkortingen/pijnen aan de linker- of rechterkant van het lichaam als we in gedachten houden dat de linker lichaamshelft wordt aangestuurd door de gevoelsmatige ('vrouwelijke') rechter hersenhelft en de rechter lichaamshelft door de rationele ('mannelijke') hersenhelft.

Zodra er beweging komt in de gefixeerde contracties en het verdichte weefsel zich opent, wordt direct opluchting ervaren en kunnen fijne tintelingen worden waargenomen, als de levensenergie weer doorstroomt en de verbinding tussen geïsoleerde lichaamsdelen wordt hersteld.

De sfeer tijdens de sessies is licht, warm, humorvol en soms intens. Zowel de begeleider als de cliënt vertrouwen zich toe aan een proces van interactie dat als vanzelf ontstaat en waarbij een rode draad zichtbaar

wordt die door beiden wordt gevolgd. Deze leidt tot openbaringen en realisaties die een bevrijdend en weldadig effect hebben op het leven en de algehele conditie van de cliënt.

Effect van de behandeling

Als gevolg van de behandeling kan tot enkele dagen na een consult op de bewerkte plekken een 'beurs' gevoel of stijfheid optreden, zoals na intensief sporten. Al naar gelang van wat is 'aangeraakt' kan er energie vrijkomen of juist intense vermoeidheid optreden (met name daar waar men zich lange tijd 'groot' heeft moeten houden).

Ook kunnen alsnog oude emoties naar de oppervlakte komen. Deze verschijnselen verdwijnen na enige tijd, terwijl het effect van de interventies doorgaans blijvend is: ontspanning en souplesse in de bindweefsels en als gevolg daarvan in houding, gedrag en interactie met de omgeving.

In de loop van het traject wordt niet alleen de lichaamsbalans hersteld, ook lichamelijke en geestelijke klachten verdwijnen of verminderen en de cliënt krijgt meer duidelijkheid over wat hem of haar 'bezielt'. Als vanzelf openen zich nieuwe perspectieven en voltrekken zich veranderingen in het zelfbeeld, de relatie(s), het wereldbeeld en de leefsituatie.



DE PRAKTIJK

Op dit moment zijn er in Nederland twee praktijken, beide in Arnhem, (De Ruimte, Kleefseplein 171, T 06-15008787, en 't Laborint, Oost-Peterstraat 25, T 026-3512967) waarvan de laatste verbonden is aan de School voor Levenskunst Meer mensen Méns. Geïnteresseerden kunnen zich opgeven als oefencliënt voor studenten in opleiding.

DE OPLEIDING

Esbima is één van de leertrajecten en opleidingen die worden verzorgd door trainingscentrum 't Laborint in Arnhem in samenwerking met de School voor Levenskunst Meer mensen Mens.

Het opleidingstraject tot Esbima practitioner omvat 3 niveau's. De niveau's 1 en 2 bestaan ieder uit 5 modules van 5 dagen verdeeld over een periode van anderhalf jaar, met tussentijdse praktijkstages. Het 3e niveau, de integratiefase met geavanceerde technieken, omvat 3 modules van 5 dagen. Na elk niveau is er een eindtoets met diplomering.

Het traject is met name geschikt als deskundigheidsbevordering c.q. een verdiepingsslag voor mensen werkzaam in de gezondheids- en welzijnssector en op het gebied van bewustwording, persoonlijke groei en talentontwikkeling.

Aan de hand van een intakegesprek wordt beoordeeld of deze opleiding geschikt is voor de aspirant.

Andere invalshoeken

Andere faciliteiten voor mensen op zoek naar zichzelf en hun roeping zijn:

- Ontdekkingsavonden
- Workshops
- Buitenlandse retraites
- 1-jarig parttime leertraject tot stoelmasseur
- 2-jarig parttime leertraject tot creatief therapeut
- 3-jarig parttime leertraject tot groepsbegeleider van bewustwordingsprocessen



Informatie

't Laborint
Oost-Peterstraat 25 - 6822 AD ARNHEM - T 026-3512967
info@laborint.nl - www.yoyo.nl



Foto's:
© Conny van Rijswijk
cmm.vanrijswijk@gmail.com