

Vakantie

We're all going on a summer holiday
No more working for a week or two
Fun and laughter on our summer holiday
No more worries for me or you
For a week or two

We're going where the sun shines brightly
We're going where the sea is blue
We've seen it in the movies
Now let's see if it's true

Cliff Richard 1963

Vakantie is fijn. Je hoeft twee weken helemaal niks en je kan uitrusten. Het woord vakantie komt van het Latijnse *vacatio* en dat betekent: *vrij zijn van verplichtingen*. Het liefst ga je op reis, want thuis herinnert alles je aan je verplichtingen. Soms is een vakantie helemaal zoals hij wezen moet. Je bent goed uitgerust en als je terugkomt kan je je huis ineens als heel klein ervaren (of juist heel schoon). Je merkt dat je er echt uit geweest bent.

Wellicht ken je de ervaring dat het een aantal dagen duurt voordat alle spanning uit je lichaam verdwenen is, voordat je je echt kan ontspannen. Hoe komt dat, is dat je lichaam of zijn dat je hersenen? Wat gebeurt er in je hersenen als je op vakantie gaat? Op *vacatio* zijn er geen verplichtingen en de hele setting van haast, verantwoordelijkheid en moeten valt weg. Voor twee weken worden de loupjes die daarbij horen niet meer uitgevoerd. Een groot deel van je hersenen werkt een tijdlang niet binnen de vaste patronen (waar vaak stress bij zit) en daarmee hoeft je lichaam niet meer te reageren op de impulsen van je best doen en alert blijven. Die ruimte *begint* in je hersenen. Natuurlijk rust je lichaam ook uit, maar de ontwenning waar je hersenen doorheen gaan, geeft feitelijk de meeste ruimte. Als je hersenen twee weken lang niet 'doelgericht' gedraaid hebben, ben je opgeladen en ben je ook geïnspireerd om thuis alles weer fris op te pakken.

De partners die het huishouden volledig draaien (vroeger waren dat alleen de moeders) hebben een andere behandeling nodig tijdens de vakantie. Voor hen is het niet zo'n verandering als de puberende kinderen, het wassen en het koken gewoon doorgaan. Zij moeten extra lang op de stretcher liggen en verrast worden door een partner die zegt: *we gaan vanavond lekker buiten de deur eten*, of door een dochter (of zoon) die de zwempakken uitspoelt of ineens een lekker recept gaat maken.

Het komt ook voor dat je (onderbewust) toeleeft naar de vakantiedatum en dat je lichaam het *nog net* volhoudt. Zodra je dan gearriveerd bent, word je ziek. *In* jezelf voelde je het wel aankomen, maar als het gebeurt is het toch balen. Toch kan je lichaam op een diep niveau herstellen op vakantie. Je mist alleen de rondleiding door het kerkje en een aantal ijsjes bij het zwembad.

Hoe was jouw laatste vakantie? Kwam je aan uitrusten toe of moest je je erg aanpassen aan de anderen (irritaties kosten ook energie). Was het slecht weer of werden de kinderen ziek? Als je thuis komt, weet je of je een goeie vakantie gehad hebt. *Dat voel je in je lichaam!* Hier komen we op het universele beeld van de ultieme vakantie. Er *is* een ideale vakantie en dat kan je voelen. De ervaring van een goeie vakantie is in de diepte een herinnering, een herinnering aan vroeger, toen je nog vrij was en je de druk van de wereld niet voelde. Je was al opgestaan toen de anderen nog sliepen en je kon je vermaken met een paar takken en wat dennenappels op het pad. Dat zorgeloze kan je ervaren als je weggedut bent in je ligstoel en je wordt langzaam weer wakker. Je kijkt naar de zachtblauwe lucht waarin een paar vogels zich laten meedrijven op de thermiek en je denkt: *Ja, het leven klopt.*

Na een lekkere vakantie ga je weer naar huis. Je voelt je prima en onderweg naar huis denk je: *Hoe kan ik dit gevoel thuis vasthouden?* Misschien heb je er over nagedacht en heb je je voorgenomen om een aantal dingen anders te gaan doen. Je gaat weer terug naar je gewone leven en voor even houdt dat lekkere, losse gevoel in je lichaam stand. Maar dan bouwt de spanning zich weer op en na drie weken ben je weer terug op je oude stressniveau. Hoe kan je dat vrije gevoel bij je houden? Als je er goed over nadenkt, neem je op vakantie *vakantie van jezelf*. En dat is nou precies wat er bij Body Reset kan gebeuren.

Tijdens Body Reset geef je je over aan simpele instructies. De innerlijke houding van functioneel bezig zijn komt tot rust (ook in je hersenen). Als je eenmaal gewend bent aan die innerlijke houding, kan de diepe ontspanning van een uur Body Reset heel dicht bij het gevoel van een goeie vakantie komen. Je kan met een losse houding op de grond gaan liggen. Als je *weet* dat je op vakantie kan gaan *in jezelf*, kan je je er ook op verheugen (net zoals vroeger). Dan lossen de volwassen verwachtingen op en kan je je overgeven aan het simpele ervaren van de bewegingen.

Inside yourself the sun shines brightly
Move like you're the sea of blue
It's not in the movies
It is inside of you