

Persoonlijk voorwoord

Ik heb een **hoofd** en een **lichaam** en het heeft lang geduurd voordat die twee gebalanceerd met elkaar omgingen. Jarenlang heb ik me alleen laten leiden door wat mijn creatieve denkhoofd bedacht. Ik gebruikte mijn lichaam om alle plannen uit te voeren en lette nauwelijks op hoe mijn lijf zich voelde. Gelukkig had ik een sterk lichaam waarmee ik lang kon doorgaan. Met regelmaat zat ik tegen een burn-out aan. Omdat ik ook mediteerde kon ik het steeds balanceren met periodes van rust. Als ik stil werd kon ik *overzien* dat ik steeds mijn grenzen opzocht. Voor even was ik rustige Herman, maar snel daarna bracht ik mijn lichaam weer naar het randje van overspannenheid. Er zat ook een protestants karaktertrekje onder: als ik nou maar hard werk en functioneel ben voor alles en iedereen, komt het allemaal wel goed. De bottomline was dat ik mijn lichaam altijd vergat. Om het populair te zeggen: *ik woonde mezelf gewoon uit*. Waarom deed ik dat? Waarom zorgde ik zo slecht voor mezelf?

Mijn levensreis gaat langs veel interessante stations en die hadden te maken met de grote levensvragen: *waarom zijn we hier, hoe werkt ons bewustzijn en wat zijn de grote verbanden waarbinnen we bestaan?* Ik ben gaan mediteren en heb diverse esoterie-bronnen bestudeerd. Dat leidde tot de AlphaBeth training (abtr.nl), waarin Adem en Bewustwording centraal staan. Die praktijk en de inzichten tijdens meditatie brachten veel inspiratie en dat leidde tot het schrijven van het boek *Oorsprong* (abpcs.nl). Dat schrijven duurde 11 jaar en ook daarin was ik *hoofdzakelijk* bezig in mijn *hoofd*. Mijn lichaam was vaak heel erg moe. Het was een intensieve reis. Een verslag van die reis vind je in de epiloog. We kijken hier naar het voorlaatste station: *mijn kennismaking met Body Reset* en het huidige: *dat ik weer aangenaam in mijn lichaam woon*.

In 2011 bracht Isabel Camps Palau mij in contact met Body Reset, een bewegingsmethode waarmee je de natuurlijke balans in je lichaam kan herstellen. Het mooie van deze methode is, dat je *zelf* je lichaam naar ontspanning brengt. Het duurt even voordat mijn innerlijke actiehouding eraan gewend is, maar dan valt alles op zijn plek. Door de ontspanning, waar mijn lichaam in terecht komt, komen ook mijn emoties en mijn drukke denkhoofd tot rust. Ik ervaar het als een *bevrijding*. Het is een vorm van mediteren, maar dan met je ogen open.

Via Body Reset leidt mijn zoektocht naar de mogelijkheden van ons bewustzijn mij naar de Feldenkrais-methode. Deze methode is ontworpen door Moshe Feldenkrais en is gebaseerd op de wetenschappelijke kennis van het functioneren van onze hersenen. Ik heb privésessies en groepslessen gedaan en ik ervaarde

daar een zelfde soort ontspanning als bij Body Reset. Ik ben me gaan verdiepen in de achtergronden van deze methode en kwam tot zeer interessante ontdekkingen. Die ontdekkingen waren mogelijk door de wetenschappelijke kennis van de hersenen *naast* de esoterische inzichten te leggen. Hier werd duidelijk waarom zowel Body Reset als Feldenkrais je het gevoel kan geven *dat je aan het begin van je leven staat*.

Vanaf 2012 geef ik zelf Body Reset binnen het kader van de AlphaBeth training. Als ik in de cursus *Body Reset, praktisch omgaan met stress* een aantal readers uitdeel over het functioneren van onze hersenen, is het commentaar: *Hé Herman, dat zijn goede teksten, daar moet je een boek van maken!* Dat boek heb je nu in je handen. Ook tijdens het schrijven van *blij Lichaam* bracht ik mijn lichaam geregeld naar een hoog stressniveau. Maar nu kon ik op een andere manier met mezelf omgaan. Met grote regelmaat zocht ik de ontspanning van Body Reset weer op. Na een paar minuten op de grond liggen en alleen *mijn lichaam ervaren* werd ik weer rustig en de mooiste zinnen formuleerden zich vanzelf. De theorie die ik beschreef, *moest* ik in praktijk brengen om het tot een goed einde te brengen. Ik woon mezelf niet meer uit en ik kan me terugtrekken in mijn lichaam als het allemaal te veel wordt.

In dit boek lees je hoe het komt dat je lichaam in de gang naar volwassenheid spanning gaat opslaan. Als je dan een periode veel stress ervaart, gaan spieren blokkeren en kan je lichaam als een *gevangenis* aanvoelen. Het zijn universele wetmatigheden die werken. In dit boek wordt beschreven hoe je die wetmatigheden weer *voor je* kan laten werken in plaats van *tegen je*. Ik hoop dat de inzichten je kunnen helpen om bewuste keuzes te maken omtrent gezondheid en omgaan met stress, wat in veel gevallen *liefdevol omgaan met jezelf is*.

Voor mij is Body Reset het laatste puzzelstuk waarmee het grote kosmische overzicht, waar mijn **hoofd** zich mee kan verbinden, samenvalt met mijn **lichaam**, met de lichamelijke ervaring van verbonden-zijn. Als alles samenkomt, kan je gewoon heel blij zijn met simpele dingen, zoals het ritme van je lichaam als je naar de supermarkt fietst.

Haarlem, augustus 2017