

Preview

De Verdieping

Van verhaal naar ervaring

1

Van hoofd naar lichaam

Aan het begin van *De terugkeer van de healers* is er iets merkwaardigs aan de hand. Joy kan de weg naar haar voeten niet meer vinden. Het is alsof hoofd en lichaam niet goed meer met elkaar verbonden zijn.

Dat blijkt meer te zijn dan een lichamelijke gewaarwording.

Gedurende het verhaal begint haar lichaam steeds nadrukkelijker mee te spreken.

Later in het verhaal krijgt ze van White Bull een aanwijzing die de verhouding tussen hoofd en innerlijk weten omkeert: het denken, het brein, hoeft niet te verdwijnen, maar hoeft ook niet langer de directeur te zijn. De mind (wat bestaat uit het brein plus nog niet tot wijsheid gebrachte emoties) kan een dienaar worden. En innerlijk weten hoeft zich niet alleen als gedachte aan te dienen; het lichaam kan er eveneens uitdrukking aan geven.

Om bij stil te staan:

Wat weet jouw lichaam soms eerder dan jij?

Misschien herken je het als ontspanning of juist spanning. Een impuls om ergens naartoe te bewegen. Vermoeidheid die op een bepaald moment verschijnt. Ruimte. Weerstand. Een ademhaling die ineens dieper of juist oppervlakkiger wordt. Registreer het en probeer er niet onmiddellijk een verklaring voor te vinden of te veranderen.

Merk eens op wat er gebeurt wanneer je een lichamelijke gewaarwording niet direct beschouwt als iets wat moet worden opgelost, maar eerst behandelt als informatie.

Maak hieronder aantekeningen of verbeeld wat je waarneemt in tekeningen, kleuren of wat je ook weet te bedenken.