

Journaliste Elke van Riel volgt een workshop lichaamsbewustzijn

Mijn aanvaller pakt mijn pols. Ik zet een stap opzij en draai haar arm naar buiten. Ze heeft weinig andere keus dan meebewegen of loslaten. Gelukkig word ik niet aangevallen in een donker steegje, maar in een studio in Amsterdam-Noord. Daar leren we met drie vrouwen aanvallen en verdedigen volgens de Japanse verdedigingskunst aikido. Na enig oefenen krijgen we de slag te pakken, zonder veel kracht of geruk. 'Bij aikido buig je de kracht van de aanvaller om,' legt trainer Job Cornelissen uit, 'en zo dwing je hem op een geweldloze manier tot een reactie.' Datzelfde principe kun je volgens hem in het dagelijks leven toepassen op hoe je met weerstanden en conflicten omgaat.

Dat lijkt me wel wat, want ik vind het moeilijk om goed te reageren als mensen agressief zijn of over mijn grenzen gaan. Vaak merk ik pas later dat zo iets is gebeurd, en dat ik ergens boos over ben. 'Je merkt dat sneller op als je een goed lichaamsbewustzijn hebt,' zegt Cornelissen. 'Je lichaam geeft allerlei signalen; je ademhaling komt dan bijvoorbeeld uit je borst in plaats van je onderbuik.'

Cornelissen is danser, choreograaf, dans- en aikidoleraar, en bijna afgestudeerd als dans- en bewegingstherapeut. Zijn workshop 'Vergroot je lichaamsbewustzijn' baseerde hij op elementen van aikido en dans. 'Je leert niet alleen voelen wat er fysiek met je gebeurt op momenten dat je je bedreigd of ongemakkelijk voelt, maar ook om beter bij jezelf te blijven, oftewel te reageren op een manier die bij je past. Dat kun je toepassen tijdens een conflict of een spannende presentatie.'

Bij aikido zijn drie lichaamsassen cruciaal: een horizontale, verticale en diagonale. Ze kruisen elkaar in een punt onder je navel. Daar zit je energie (ki) als je in balans bent. Dan 'sta je in je kracht' en kan een ander je, letterlijk én figuurlijk, moeilijker omduwen. 'Als je kwaad bent, kom je vaak met je bovenlijf naar voren,' zegt Cornelissen. 'Als je bang bent, deins je terug. In beide gevallen sta je minder stevig.'

We proberen met onze aandacht en adem in onze onderbuik te komen door bewegingen te maken op de vlakken die je je kunt voorstellen op de drie assen: een horizontaal tafelvlak, een verticaal deurvlak, dat scharniert in de as door je ruggengraat, en diagonale vlakken met daarop het ki-punt onder de navel. We stappen recht naar voren en achteren, draaien om



BEELD: SIETSE RAALMAKERS



Roeren door de héle pan

onze verticale as en bewegen onze armen over de horizontale tafel om ons heen. Ik merk dat mijn adem naar mijn buik zakt. Maar hoe ingewikkelder de oefeningen, hoe meer ik moet nadenken. En ja hoor, dan schiet mijn adem weer omhoog. Ik realiseer me dat dat vaker gebeurt als ik word opgeslokt door mijn gedachten.

Dan gaan we dansen, met de aikidobewegingen op de tafeldeurvlakken als uitgangspunt: we maken wijde cirkels met onze armen en bewegen ons in rechte lijnen. Slagen we erin om 'bij onszelf te blijven' als we ruimte innemen en daarbij het pad van anderen kruisen? Cornelissen roept regelmatig 'stop', waardoor we soms ongemakkelijk dicht bij elkaar uitkomen. Hij wijst me erop dat ik confrontaties probeer te vermijden. Dat klopt, ik pas me meestal liever aan dan dat ik ruimte opels of protesteer. Wel ging ik volgens hem na een bescheiden start steeds groter bewegen: 'Als ik de ruimte vergelijk met een pan soep, roerde je eerst met een theelepeltje op één plek en later met een soeplepel door de hele pan.' Al dansend krijgt iedereen beurtelings de rol van pester. Wat gebeurt er als zo iemand je dwarszit en je bewegingen blokkeert? Wanneer de pester pal voor me komt staan, buik aan buik, voel ik me behoorlijk ontregeld: wat nu? 'Blijven ademen, Elke!' hoor ik Cornelissen roepen. Misschien vergeet ik bij confrontaties in het dagelijks leven ook wel te ademen; ik neem me voor daarop te letten.

Op de terugweg loop ik ongebruikelijk rechtop, met open schouders en een lage adem naar de pont over het IJ. Als ik aan de overkant terecht kom in een kluwen voetgangers en fietsers, besluit ik eens niet automatisch opzij te gaan. Verbeeld ik het me, of krijg ik inderdaad meer ruimte? ■

Wie: Elke van Riel
Wat: Workshop lichaamsbewustzijn. Eerstvolgende data 20 oktober en 15 december 2012, 10.00-13.30 uur. Ook workshops op maat voor groepen en organisaties
Door: Job Cornelissen, www.dansjobs.com, 06-19 61 83 94
Waar: NDSM-werf, Neveritaweg 15, Amsterdam-Noord
Prijs: € 65,- per persoon, inclusief btw