

**PsychoMotion-Gateways® Methode: vanuit het 'nu' naar je kracht**

# Diergedrag als **toegangspoort** naar bewustzijn

Je hebt uitgesproken katten- en uitgesproken hondenliefhebbers. De laatste groep voelt meer voor de afhankelijkheid van de hond en de eerste groep voor de eigenzinnigheid van de kat. De kenmerken 'afhankelijk' en 'eigenzinnig' zijn heel typerend voor deze dieren. Net zoals we een beer als groot en krachtig ervaren en een leeuw voor ons het toonbeeld van dominantie en onverschrokkenheid is. Al sinds de oudheid blijkt de mens een sterk gevoel te hebben bij elk dier afzonderlijk, dat is een universeel fenomeen. Het dier in samenhang met zijn specifieke kenmerken en gedragingen heeft daardoor betekenis gekregen als archetype (oerbeeld).

**H**et bijzondere is dat je deze oerbeelden in de natuurgeneeskundige praktijk kunt gebruiken. De behandelmethode PsychoMotion-Gateways® (PM) is er grotendeels op gebaseerd. Grondlegger is dans- en bewegingstherapeute Or Bagim. Ze is geboren en getogen in Israël. Twintig jaar geleden kwam ze naar Nederland, waar ze PM ontwikkelde en er een team van zes therapeuten in opleidde. Sinds enkele jaren woont ze weer in Israël. Terwijl zij daar haar werk bekend maakt, gaat haar Nederlandse team hier verder. Eén van hen is Esther Schouten. Zij is PM-coach en heeft een massagepraktijk. Daarnaast geeft ze cursussen, onder andere aan collega-therapeuten die hun therapie-aanbod met PM willen aanvullen.

*Wat houdt de methode in?*

Esther denkt even diep na. Dan zegt ze: 'Eigenlijk is het werk zó veelomvattend dat het niet gemakkelijk uit te leggen is. Kort gezegd komt het neer op een grotere bewustwording van het lichaam door middel van beweging, waarbij je elk dier kunt beschouwen als een toegangspoort naar de ziel. Het werkt helemaal vanuit het nu, waarbij je contact maakt met het onbewuste en op zoek gaat naar je kracht. Stel dat een cliënt zegt 'ik ben altijd moe' of 'ik ben onzeker', dan kun je met PM zoeken naar de oorzaak van het probleem. Dat doe je met de oefeningen en bewegingen van de dierengateways. Je brengt dan balans op drie niveaus: het cognitieve, het emotionele en het spirituele. Want die moeheid of onzekerheid kan in al die lagen voorkomen. De bewegingen zijn gebaseerd op die van de dieren die op dat moment het beste bij je cliënt passen.

Dat werkt zo goed omdat dieren met onze menselijke aard en energie verbonden zijn. De bewegingsoefeningen die Or heeft ontwikkeld, brengen iemand helemaal in contact met zijn of haar kracht.'





*Hoe komt het dat dieren op deze manier met ons verbonden zijn?*

'Omdat het archetypes zijn. Met de bewegingen maken we de verborgen krachten in ons wakker. Neem de hond, daar hebben we een heel verhaal bij. Een hond gaat zijn eigen gang, schudt zich uit wanneer hij dat nodig vindt, gaat zitten, krabt en likt zich zonder gêne. Je zou kunnen zeggen dat hij in een bepaalde chaos leeft. Er zijn mensen die ook in chaos leven en dat heerlijk vinden. Ze hebben een houding van 'laat maar komen'. Daarentegen zijn er ook mensen die alleen maar strak in het gareel willen leven. De chaos of dat gareel kunnen een aanwezige kracht zijn of een belemmering, het hangt ervan af. Vanuit de PM kijken we welke kracht het meest aanwezig is, welke invloed deze heeft en hoe iemand ermee omgaat. Via de dieren kun je er goed contact mee maken. We hebben allemaal de emoties en de oerkrachten in ons. Dat kan heel subtiel zijn. Het beeld van het dier is het hulpmiddel om tot een bepaalde kracht, emotie of gedachte te komen. Dieren kunnen je er dus bij helpen. Ze zijn heel puur en eerlijk.'

**'...waarbij je contact maakt met het onbewuste...'**

*Maar hoe kunnen ze deel uitmaken van een beweging?*

'Stel, je maakt het beeld van de kat, hoe deze zich beweegt en hoe die zichzelf schoonmaakt, dat is een soort herkenning. Het verhaal is voor iedereen weer anders. Het is iets dat vanuit het onderbewuste naar boven komt, je maakt daarmee contact en dan komen de archetypen naar boven, die komen uit het oer... Je kunt zelf de bewegingen van de kat voelen en gaan maken, je wordt één met het dier...'

*En wat is dan het verhaal? Is dat iemands verleden?*

'Je verhaal is wat is opgeslagen in jouw lichaam. Misschien zit die kat bij jou alleen maar aan de oppervlakte. Hij kan gaan over je seksualiteit, over hoe jij kan genieten, over hoe jij je eigen gang gaat. Maar net zo goed kan het zijn dat jouw kat te maken heeft met een gevoel van schaamte, een geslotenheid, een behoefte om je terug te trekken. Dat is dan voor jou op dat moment jouw verhaal. Het kan zelfs de verbindingen laten zien die je hebt met je ouders.'

**'Met de bewegingen maken we de verborgen krachten in ons wakker.'**

*Kun je een praktijkvoorbeeld geven?*

'Neem de ram, dat is een heel krachtig dier. Het zoekt zijn richting op en gaat ergens voor. Daarbij zal hij niet snel afwijken van zijn doel en desnoods hard vechten om dat te bereiken. Een deelnemer aan de lessen die ik hier geef, heeft bronchitis en is snel ziek. Als ik tijdens de les alleen maar de beweging maak van het openmaken van de ram, dan zie je haar energie ineens wakker worden.' Esther zet haar borst vooruit en balt daar haar vuisten onder. 'Voor haar is dat een hele heldere kracht die haar steun geeft waardoor ze zich weer fit en open kan voelen.'

*Voor wie is de methode geschikt?*

'Zowel voor individuen als voor groepen. Ook is het voor alle leeftijden, van kinderen tot bejaarden en alles wat daar tussenin zit. Zelfs als je een bewegingsbeperking hebt. Tenslotte kan iedereen wel bewegen, al is het maar met het gezicht of de vingers. Ook daarmee kun je een emotie uiten.'

*Als er cliënten in je praktijk komen, hoe weet je dan met welk dier je moet gaan werken?*

'Een voorbeeld, als ik masseer dan voel ik daarover heel veel, wat ik vervolgens bespreek met mijn cliënt. Samen met de informatie die ik van hem of haar krijg, komen we dan tot een dier. Soms geef ik oefeningen mee als huiswerk of adviseer ze hun eigen verhaal erover te schrijven.'

### 'Je verhaal is wat is opgeslagen in jouw lichaam.'

*En als je voor groepen werkt, hoe gaat het dan?*

'De invulling van de les is afhankelijk van de groep. Wat ik persoonlijk prettig vind, is werken met meditaties, ontspannen en gronden. Daarna maken we contact met een dier door visualisaties of een verhaal. En van daaruit ga je als het ware in het dier. Ook hierbij gaat het om de bewustwording van het lichaam, het ervaren van de kracht van een dier en wat deze voor je betekent. Het is fijn om te bewegen. Dat gebeurt niet in de strakke structuren zoals die van een sportschool of een yogales. Het is lossere. Natuurlijk is er wel een bepaalde structuur, maar die mag je ook loslaten. De emotie van de gateway wordt dan je persoonlijke verhaal dat je naar buiten brengt door beweging. Je maakt contact met je lichaam. Alles wat er is in je leven raak je aan.'

*Maar stel dat ik aan een groep deelneem, je werkt met de gateway beer en ik voel op dat moment niks met dat dier. Wat dan?*

'Dat kan. Het gaat erom wat je dan wel ervaart en wat je van een beer vindt. Je hoeft er verder niets mee te doen. Het is van dat moment en we werken vanuit het nu. Maar er gebeurt altijd wel wat. Dat dier heeft toch een directe invloed op jou, hoewel de aanwezigheid ervan voor jou het ene moment duidelijker voelbaar kan zijn dan op een ander moment.'

*Begrijp ik goed dat het voor therapeuten die lichaamswerk doen een extra tool kan zijn?*

'Ja. Het kan als aanvulling dienen, maar ook als enige methode gebruikt worden. Wie wil, kan deelnemen aan een of meer cursussen.'

*Hoe ben jij met dit werk in aanraking gekomen?*

'Or was mijn dansdocent toen zij nog in Nederland woonde. Zij bracht de dierengateways langzamerhand in haar lessen. Dat was eerst met een flexistretch waarin ze aspecten van dieren introduceerde zoals het jachtinstinct van de tijger en de gekte van een aap. Dat ontwikkelde ze steeds verder. Eerst in haar choreografieën en later in haar dierengatewaysopleiding. Toen ze met deze coachingsopleiding startte, vroeg ze me of ik die wilde volgen. En nu wil ik graag doorgeven aan andere behandelaars dat het lichaam een heel mooi instrument is om mee te werken en dat je met hele subtiele bewegingen zoveel kunt bereiken.'

*Is de methode nog steeds in ontwikkeling?*

'Toen Or Bagim naar Israël ging, gaf ze ons als team de vrijheid om PM hier zelf verder neer te zetten. Alle coaches doen het dan ook op hun eigen manier. De een vanuit de yoga, de ander vanuit tekentherapie, die is beeldend psycholoog. Mijn ingang is beweging. Or breidt nog altijd het aantal gateways uit. Ook maakt ze nieuwe hulpmiddelen in de vorm van reflectiekaarten. Die kunnen helpen bij de keuze voor een bepaald dier. Als team hebben we ook kaarten met afbeeldingen van dieren gemaakt. Iemand kan daar een van trekken en dan vragen we aan de ander 'hoe ervaar je dit dier?' Eigenlijk zijn er met PM heel veel mogelijkheden om op een speelse manier te werken aan bewustwording. Je lichaam is de ingang.'

### 'Dat geeft enorme kracht en ruimte.'

*Wat betekent deze methode voor jou persoonlijk?*

'Het zit ingebakken in mijn systeem. Ik kan in mijn bed liggen of buiten lopen en dan een dier voelen, bijvoorbeeld een vlinder. Dan voel ik de lichtheid, de vrijheid en het plezier om licht te zijn, net waar ik behoefte aan heb. Dat geeft me steun. Soms doe ik een hele PM-sessie met mezelf. Ik maak mijn lichaam helemaal wakker en kom tot een beeld, een gevoel. Dat kan een dier zijn dat heel sterk aanwezig is en waarmee ik een emotie uitkristaliseer. Dat geeft enorme kracht en ruimte. Ook gebruik ik bij zo'n sessie mijn stem om te schreeuwen en te zingen, heerlijk! Het is zonder gêne loslaten en openzijn.'

**Meer informatie:** [www.psychomotion.nl](http://www.psychomotion.nl)



Or Bagim is auteur van het boek 'Bewegen in kracht', diergedrag als wegwijzer naar persoonlijke groei, uitgegeven door Alta Mira. Ze heeft een uitgebreide dans- en bewegingsopleiding en therapeutische vorming gevolgd. Over de oorsprong van haar werk en filosofie zegt ze: 'Het was een intuïtief proces van diepe verbinding met mijn onbewuste en hogere zelf. Het is ontstaan, je mag het inspiratie, verbinding met de wijsheid van het universum of channeling via het lichaam noemen. Ik kies de dieren niet, ze komen naar mij in mijn verbeelding, beweging en gevoel. Dieren als archetypen zijn hogere energieën, net als engelen, die ik ervaar als bronnen van absolute kracht, spiritueel en fysiek tegelijk.'