



Or Bagim, een moderne vrouw uit Tel Aviv, ontdekt tijdens het dansen dierlijke krachten in zichzelf. Ze blijken toegangspoorten tot zelfontwikkeling en een hoger bewustzijn. Als ze de desbetreffende energieën doorgeeft aan haar leerlingen, vinden onder haar ogen opmerkelijke transformaties plaats. Nu, ruim vijftien jaar later, is Ors PsychoMotion Institute een begrip en haar concept van diergedrag als wegwijzer naar persoonlijke groei populairder dan ooit. Misschien omdat speelsheid en plezier, zaken waaraan in de samenleving tegenwoordig een gebrek lijkt te zijn, de kern van haar visie vormen? **TEKST: NIELS BRUMMELMAN**

**PORTRETFOTO: PETRA VAN VLIET**

# Brullen als een leeuw & kruipen als een slang



Ieder mens heeft een aangeboren liefde voor dieren. We waren als kinderen gehecht aan onze knuffels, gefascineerd door huisdieren en bezochten graag dierentuinen. Als ons gevraagd werd een dier uit te beelden, dan vereenzelvigden wij ons daar zo mee dat wij het gevoel hadden dat dier werkelijk te zijn. Wij schenen iets van de dieren in onszelf te herkennen. Dat gevoel van verbondenheid en associatie is bij de meesten van ons tijdens het groeiproces richting volwassenheid ondergesneeuwd geraakt. Vandaar dat de positie van dieren in onze samenleving als abominabel omschreven kan worden. Dieren worden verwaarloosd, mishandeld, vermoord en opgegeten. En wij sluiten onze ogen daarvoor. Is het omdat we het dierlijke in ons niet willen zien of erkennen? Vinden we dat we meer zijn dan onze aardse metgezellen? In ieder geval gaat deze houding ten koste van onszelf. Or Bagim leert ons het dierlijke in onszelf te herwaarderen en de krachten die erachter schuilgaan op een positieve manier in het leven te integreren. Onze beloning? Meer rust, balans, empathie en gezondheid. En niet te vergeten: méér plezier!

#### HERVONDEN VERBONDENHEID

Een leven opbouwen in een ander land, met een vreemde cultuur, valt niet mee. Vraag het de gemiddelde immigrant maar. Of vraag het aan de Israëliëse Or Bagim, die eind jaren tachtig naar Nederland komt. 'Tussen wal en schip', zo voelt zij zich die eerste jaren in haar nieuwe leefomgeving. Eenzaam, gedesoriënteerd en onzeker. Op zoek naar vaste grond onder haar voeten, stort ze zich op datgene wat vertrouwd voelt: dansen. Urenlang brengt ze in de dansstudio door, niet alleen haar leerlingen nieuwe choreografie aanlerend, maar ook haar eigen lichaam verkennend. Ze doet een aantal onverwachte ontdekkingen. Or: "Het leek alsof iets in mijn lichaam de regie overnam. De bewegingen die ik uitvoerde pasten totaal niet bij mijn stijl van dansen, maar voelden wel goed. De danshoudingen gingen gepaard met beelden van dieren in mijn hoofd. Ik had geen idee waarom, want ik had voor mijn gevoel geen speciale band met dieren. Toch kwamen ze tot me. Ik zag ze voor me en ging op in de hen omringende landschappen, ondertussen al zwierend door de danszaal. Ik mocht dan niet begrijpen wat er met me gebeurde, mijn lichaam scheen het te bevallen: ik werd kalmer, sterker, voelde me beter geaard en meer in balans. De hervonden verbondenheid met

krachten waarvan ik het bestaan niet vermoedde, gaf me geestelijk en emotioneel kracht. Toch bracht het me ook in verwarring. Was er iets mis met me? Channelde ik? Wie stuurde mij?" Als danslerares - Or is een kind van Irakese ouders en komt uit een ritualistische cultuur vol dans, zang en beweging - is ze geneigd zichzelf continu te exploreren en inspiratie over te dragen op leerlingen. Zo ook nu. De meeste van haar studenten reageren enthousiast als ze de nieuwe bewegingsoefeningen introduceert en laten zich graag meeslepen. Het balletje rolt en de jaren erna zorgt Or ervoor dat het blijft rollen. Sterker nog: het zal nog aan vaart winnen.

#### GATEWAYS

Wat is Or tijdens die periode van metamorfose en ontdekking eigenlijk overkomen? Zelf verklaart ze het ontvangen van de inspiraties als volgt: "Er is een kosmisch veld dat alles met elkaar verbindt. Ook wij mensen maken onderdeel uit van dat veld. Wanneer we ons afstemmen op ons eigen lichaam en op het grotere lichaam van de natuur, waar alle dieren onderdeel van uitmaken, leren we onze persoonlijke aard beter kennen. Daardoor komen we sterker in onze kracht te staan." In ons collectieve onbewuste bevinden zich archetypen, oersymbolen die staan voor allerhande energieën en eigenschappen. Deze zijn als een soort blauwdrukken vastgelegd in het veld, waartoe we ons toegang kunnen verschaffen, bijvoorbeeld via lichamelijke oefeningen als het uitvoeren van specifieke danspatronen. Dergelijke oefeningen worden door Or 'Gateways' (in het Nederlands: toegangspoorten) genoemd en omschreven als 'lichamelijke uitdrukkingen van beelden uit de natuur en ons innerlijke menselijke landschap als onderdeel van de natuur'. Wanneer we deze gedefinieerde lichaamsbeelden in beweging uitvoeren, leggen we contact met de daarmee verbonden oerkrachten in het veld of ons collectieve onbewuste. Om de rol van de dieren in dit geheel te verduidelijken, geeft Or een voorbeeld: "Dieren zijn archetypen. Ze staan symbool voor bepaalde capaciteiten, bronnen van potentiële kracht. Neem nou de kat. Deze slaat een brug tussen ons moderne leven en onze ongetemde, instinctieve natuur. Ze is een toegangspoort tot de krachten van genot, onafhankelijkheid en onpersoonlijke intimiteit. Waarden die ons wellicht negatief in de oren klinken, maar er tegelijkertijd voor zorgen dat ze altijd haar innerlijke balans bewaart. We kunnen zodoende veel ►



**Or Bagim**

(52) heeft een uitgebreide dans- en bewegingsopleiding en therapeutische vorming achter de rug. In 1989 kwam ze naar Nederland en tien jaar later richtte ze het PsychoMotion Institute op. Dat biedt verschillende activiteiten voor zowel professionele begeleiders als voor iedereen die zijn of haar kennis over beweging, lichaamsbewustzijn en gedrag wil vergroten. Onlangs verscheen haar eerste boek 'Bewegen in kracht'.



### De oefening van de spin

- Je zit diagonaal op de stoel. Dat betekent dat je bijvoorbeeld begint op de rechterpunt van de stoel. Je voorste been plaats je onder de stoel met je wreef naar beneden. Je steunt dus lichtjes op de bovenkant van je voorvoet. Je andere been staat voor je, stevig op de grond. Je gaat de ruimte om je heen verkennen met je armen. Je armen zijn zo veel mogelijk gestrekt terwijl je de ruimte exploreert. Neem risico's, balanceer. Speel ook met de vier poten van je stoel. Op welke verschillende manieren kun je met elke arm apart de vier poten van je stoel aanraken?
- Herhaal hetzelfde met de andere kant. Dus je gaat dan op de linkerpunt van je stoel zitten.
- Vervolgens ga je gewoon op je stoel zitten. Niet helemaal tegen de rugleuning, maar iets naar voren. Je beweegt één arm. Houd de arm gestrekt. Volg de arm met je ogen. Wissel het tempo waarop je je arm beweegt af. De ene keer beweeg je je arm langzaam, de andere keer wat sneller. Laat je arm de ene keer gelijkmatig gaan en de andere keer in staccato. Herhaal dit met de andere arm.

### Wat brengt ons de spin?

Met de oefening van de spin open je je borst- en buikgebied. De hele voorkant van je lichaam wordt gestrekt en daarmee de eerste vijf chakra's. Het is ook het verkennen van de ruimte om je heen. Het onderzoeken van de mogelijkheden die je hebt, die je kunt creëren. Het ontdekken en leren respecteren van je grenzen. Ook al neem je risico's om je kracht te leren kennen, je bent er bewust en gecontroleerd mee bezig.

### De oefening van de octopus

- Zit rustig op de stoel met de billen ontspannen en met rechte rug. Je kijkt naar je handen. Houd je handen voor je lichaam. Strek je handen en maak langzaam een vuist.
- Op eenzelfde wijze knijp je je billen samen. Dus langzaam en niet abrupt.
- Combineer de beweging met de handen en de billen. Maak er een synchrone beweging van. Elke keer wanneer je handen tot vuist worden, knijpen je billen in hetzelfde tempo samen.
- Begin de oefening, licht hangend (bolle rug) in de stoel. Leg de handen op de buik en span de buikspieren aan, zodat je de spieren goed kunt voelen. Span niet in een keer alle buikspieren aan, maar bouw het langzaam op.
- Leg je hand op de bovenbuik. Door zachtjes je buik te bewegen kan je voelen hoe dit gedeelte van de buik reageert. Span de spieren in gradaties, lichter of krachtiger. Observeer hoe de ademhaling is. Leg je hand net onder de navel. Herhaal het samentrekken en loslaten van de buikspieren. Geef een extra accent op het aanspannen van dit gebied. Kun je de lage buik afzonderlijk bewegen? Herhaal dit proces met de rechter- en linkerkant van de buik. Afzonderlijk voelen, aanspannen en ontspannen. Probeer nu de lage, boven-, rechter- en linkergedeeltes van de buik samen te trekken naar de navel toe. Maak een knoopje van alle touwtjes (spieren) en verbindt het met de wervelkolom in het gebied van de lende. Dit is een sterke kracht- en bewustwordingsoefening voor de buik. We gaan deze beweging in een ritme doen.
- Je spant je buikspieren aan terwijl je tot acht telt. Bij elke tel span je je buikspieren meer aan. Houd dit gedurende acht tellen vast. Vervolgens ontspannen we de buikspieren weer langzaam in acht tellen. Vervolgens acht tellen rust.
- Deze cyclus herhalen we, maar nu in vier tellen.

### Wat brengt ons de octopus?

Een hele hoop kracht. Het is het activeren van je fysieke centrum (de buik), maar daarmee ook van je innerlijk centrum. Het brengt ons in contact met ons diepere wezen van waaruit we vervolgens kunnen gaan handelen.

van de kat leren." Het werken met dierlijke energieën, waarvan de menselijke equivalenten in ons allen huizen, heeft als voordeel dat ze neutraler zijn om ons mee te identificeren. We hebben geen verborgen agenda's tegenover dieren en onze weerstand en neiging om het gevoelsproces te rationaliseren vallen daardoor grotendeels weg. De ontwikkeling van de Gateways nam overigens jaren in beslag. Or: "Ik stemde me intuïtief af op de dieren en verzamelde alle indrukken. Dat konden gevoelens, beelden en zinnen zijn. Van alles kwam door. Pas later vergeleek ik mijn persoonlijke interpretatie van het dier met de werkelijkheid. Meestal kwamen die in grote lijnen met elkaar overeen."

### ONTKOPPELING

De Gateways, Or beschrijft er in haar recente boek 'Bewegen in kracht' twaalf, kunnen in een coachings-traject worden ingezet. Aanleiding kan een gebrek aan zelfvertrouwen zijn, maar ook angst, ontevredenheid, (keuze)stress en lichamelijke klachten behoren tot de verschijnselen die door het werken met de Gateways begrepen en verholpen worden. Or: "Uiteindelijk is bewustzijnsverruiming het doel en dat begint met inzicht in en begrip voor de eigen problematiek. Stel dat je je onzeker voelt en een gebrek aan eigenheid ervaart. Dan beginnen we als PsychoMotion coach over het algemeen met cognitieve gedragstherapie, alhoewel ook meteen de link naar het lichaam gelegd wordt. Ik vraag je je een situatie te visualiseren waarin jij onzeker bent. Wat denk je? Hoe voelt dat? Waar bevindt zich dat gevoel in je lichaam? Vervolgens gaan we de emotie uitbeelden. We gebruiken daarbij bijvoorbeeld het beeld van het schaap, een dier dat staat voor onzekerheid. Op zoek naar dat wat de onzekerheid jou oplevert, zouden we kunnen ontdekken dat het - paradoxaal genoeg - ook een hang naar veiligheid bevredigt. Het schaap trekt zich immers in de kudde terug, aangezien dat een vertrouwd en geborgen gevoel geeft. Onzekerheid blijkt dus niet louter negatief te zijn, maar ook in bepaalde behoeftes te voorzien. Zo zien we dat de energie van een als negatief ervaren emotie in feite neutraal is. Wij maken emoties tot wat ze zijn. Het is onze eigen interpretatie die ze van inhoud voorziet. Wanneer een cliënt eenmaal zover is dat hij zijn of haar angsten zonder oordeel onder ogen kan zien - wanneer we, met andere woorden, onze interpretatie van de pure energie van de desbetreffende Gateway ontkoppeld hebben - ontstaat er ruimte voor een andere kijk, een nieuw gevoel. Lang niet altijd is het nodig de tegenpool van de uitgebeelde dierengateway, in het geval van het schaap bijvoorbeeld een



beer, pauw of leeuw, rechtstreeks aan te spreken. Meestal komen de daarmee verbonden krachten vanzelf naar boven op het moment dat de specifieke expressie van de uitgebeelde Gateway geneutraliseerd is."

#### GEEN HOCUS POCUS

Het werken met de Gateways veroorzaakt een wezenlijke bewustzijnsverandering die in principe een duurzaam karakter heeft. Informatie die zich in ons lichaam bevond, maar waar we vanwege mentale blokkades geen toegang meer toe hadden, is opnieuw tot onze beschikking gekomen. Er heeft zogezegd een herprogramming van de hersenen plaatsgevonden. Daardoor staan we sterker in onze schoenen, ervaren we meer geluk en plezier, zijn we beter in balans, kijken we met meer empathie naar anderen en onszelf en hebben we een rigide kijk op de werkelijkheid losgelaten. "Je bent nooit meer dezelfde als ervoor", aldus Or. Maar dat betekent niet dat je na tien lessen, de gemiddelde lengte van een PsychoMotion coachingstraject, rustig achterover kunt gaan leunen. Alhoewel de nieuwe inzichten verankerd liggen in het lichaam en zodoende, net als fietsen of autorijden, niet te verliezen zijn, dien je de PsychoMotion oefeningen op momenten dat daaraan behoefte is wel te blijven doen. "De dieren zijn je vrienden, maar je moet ze wel uitnodigen", zo verwoordt Or het. PsychoMotion is geen hocus pocus, met de Gateways als konijnen uit de hoge hoed. Het is een van de vele manieren om tot zelfverwezenlijking te komen, eentje waaraan je actief een bijdrage dient te leveren bovendien. Daar staat tegenover dat het onbewuste via de Gateways rechtstreeks aangesproken wordt, waardoor de effectiviteit en impact van de methode uitzonderlijk kan zijn. Wanneer onze beide hersenhelften optimaal samenwerken en onze verschillende bewustzijnslagen op elkaar zijn afgestemd, dan zijn wij wezens met onbegrensde mogelijkheden, zo luidt Ors betoog. Niets is dan nog onmogelijk en mede daarom zijn de toepassingsmogelijkheden van PsychoMotion legio. Zo ziet Or kinderen op scholen, zieken in ziekenhuizen en ouderen in bejaardentehuizen de Gateways gebruiken, zowel preventief als reactief. Ben je niet zo lenig of beperkt in je bewegingsvrijheid? Geen nood, de oefeningen kunnen zo klein en subtiel worden gemaakt als je zelf wilt. Or: "Alles staat of valt echter met jouw wil en durf om plezier te maken, speels te zijn en je creativiteit aan te spreken. Via het spel en de lol die het genereert, worden we weer het kind dat we waren. Vrij, onbevangen en oordeelloos. Met een sterke eigen identiteit en een besef van verbonden-

heid met alles en iedereen." Zelf zit Or momenteel goed in haar vel. Het feit dat zij de bedenker van het PsychoMotion concept is en de Gateways doorgewerkt en in haarzelf geïntegreerd heeft, wil echter niet zeggen dat ze zich te allen tijde op haar gemak voelt. "Ik ben niet in balans, maar speel met balans. De wetenschap dat ik in geval van onvrede de dieren aan kan roepen, is echter een bron van rust en geluk. Dat vijf dames de dagelijkse gang van zaken op het PsychoMotion Institute coördineren, is dat eveneens. Dankbaar en nederig ben ik voor alles wat ik inmiddels bereikt heb. Maar ik ben ook trots. Zo trots als een pauw!" ■

'De dieren zijn je vrienden, maar je moet ze wel uitnodigen'

