



*"Je pijn is het breken van de schaal die je
inzicht omsluit"*

Kahlil Gibran

SOMATIC EXPERIENCING

Op 2 november heb ik het certificaat behaald voor het tweede jaar SE. Elke keer weer ben ik onder de indruk van de verschuiving die er plaatsvindt wanneer de biologische respons in een sessie alsnog kan worden afgemaakt. De volwassen vrouw die kon voelen dat ze als kind de bescherming van haar vader zo graag had gevoeld. Het contact maken met dit onderliggend verlangen kan er in het hier en nu voor zorgen dat haar systeem kan ontspannen. Het 'breken van de schaal' brengt niet alleen inzicht, maar tegelijk een verschuiving teweeg in de reacties van het zenuwstelsel. En dat kan leiden tot het vrijmaken van meer levensenergie, voelbaar in lichaam en geest.

IBIZA

In oktober hadden we een fantastische qigong/meditatie/bodybalance-week. Voor 2015 staat er weer een week gepland. Deze is van 23 tot 30 mei. Je kunt je nu al aanmelden. Binnenkort vind je meer informatie op de site en komt er ook weer een informatie-ochtend.

QIGONG

In september ben ik ook begonnen met de opleiding Zhineng Qigong. Tijdens de wekelijkse lessen zal ik 'druppeltje voor druppeltje' deze vorm introduceren. Er is nog plek op vrijdagmorgen van half 10 tot half 11 in de wekelijkse les. Deze vindt plaats aan de Gibsonstraat. Je bent van harte welkom voor een proefles.

METAAL LONG/DIKKE DARM

In deze tijd kunnen we terugkijken op wat we hebben geoogst in de voorgaande seizoenen. Jezelf de vraag stellen, wat mag ik achterlaten en waar komt er dan ruimte voor? Het zwaard (metaal) kan pijnlijk snijden, loslaten en afscheid nemen kan verdriet geven; tegelijkertijd kan het staan voor het stellen van grenzen, die ons kunnen beschermen. Deze kracht is verbonden met de essentie van ons immuunsysteem en versterkt ons vertrouwen en innerlijk weten. Zodat we in een volgende cyclus oude patronen en overtuigingen niet meer hoeven te herhalen.

TIP

In De Optimist (voorheen Ode) van deze herfst vind je een helder artikel over het helen van trauma. <http://www.traumahealing.nl/interview-met-barbara-koopmans-en-peter-levine-in-the-optimist-van-september/>

NIEUW LEVEN!

Ik zie ernaar uit in het prille begin van het nieuwe jaar voor de tweede keer oma te worden! Laurens is net 2 jaar en de eerste keer dat hij mij 'oma' noemde voelde ik me op mijn plek gezet in de familierij. Heel bijzonder om te

voelen dat er echt iets verschoof, door dit benoemen van hem speciaal. En nu heel nieuwsgierig naar een nieuw kleinkindje...

Ik wens jullie een stevige herfst toe, wandelend in wind-mee en wind-tegen en toch blijven staan!

Margriet

www.margriet-rutgers.nl