

Belangrijke training over gezonde grenzen

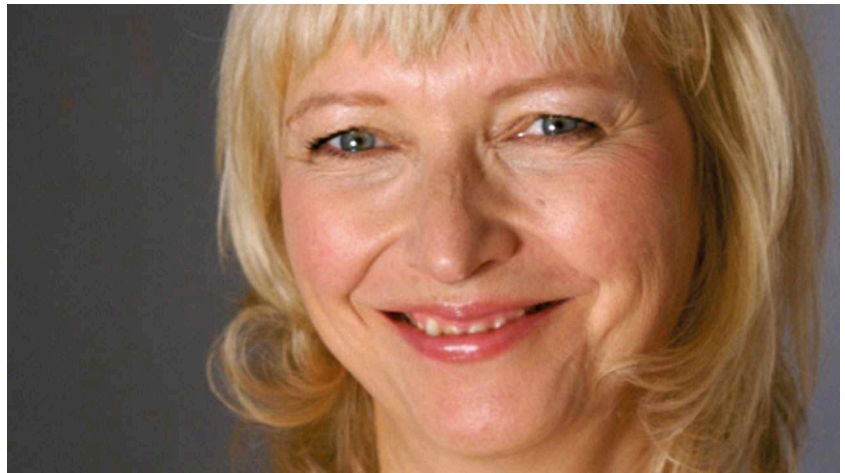
Gezonde grenzen zijn nodig om jezelf te kunnen ervaren als mens met eigen behoeften, ideeën en gevoelens. Ook het bewustzijn van je eigen lichaam hoort daarbij. Als dat gevoel er niet is, voelt het ook niet echt veilig om contact met andere mensen te maken.

De Duitse trainer en therapeut Anando Würzburger geeft rond dit thema over enkele weken een training voor het Aumm Instituut: 'Gezonde grenzen en contact'. Een belangrijke training, want veel mensen die in onze praktijken komen, hebben juist met het thema van gezonde grenzen nogal eens te kampen.

Het verbreken van de eigen grenzen kan al op heel jonge leeftijd gebeuren, zelfs al in de baarmoeder, zegt Anando in een interview per Skype. Dat heeft dan direct gevolg voor hoe de pasgeborene landt in zijn eigen lichaam. "Ik heb wel eens iemand horen zeggen dat het pasgeboren kind bij de derde grote ademteug in zijn hara, in zijn centrum, indaalt. Dat vond ik erg interessant. Dat betekent dus dat sommige mensen al meteen niet die stevige connectie hebben kunnen maken door de landing in hun centrum."

Hara

Als je niet werkelijk in je lichaam geland bent en verbonden met je hara en je buik, dan is het erg moeilijk om te weten wat je wilt en wat je niet wilt, zegt Anando. "De disconnectie maakt ons verward en dan is het vaak ook moeilijk om grenzen te stellen. Het eerste wat je nodig hebt om grenzen te kunnen stellen is dat je weet waar ze zijn, en dat je het récht hebt om grenzen te stellen. In het werken met mensen heb ik ontdekt dat er vooral veel verwarring is over het onderwerp.



Anando Würzburger: 'De disconnectie levert vaak veel verwarring op.'

Mensen zijn vaak zijn verrast als ze tot de ontdekking komen dat er dingen zijn die ze niet willen."

In de training werkt Anando met de deelnemers met de verschillende stadia en de verschillende manieren waarop gezonde grenzen aan de orde zijn. "We integreren oefeningen rond grounding en centering met het onderbewustzijn. Het onderbewustzijn moet zich gaan realiseren dat het normaal is om grenzen te gaan stellen, en daar zitten ook duidelijke fysieke elementen aan. Het is belangrijk om niet alleen de grenzen van je huid te voelen, maar ook je energetische grenzen, de grenzen van je eigen energieveld, en je dan gaan realiseren dat dat je eigen veld is. Dus ik ben er de baas over en niet andere mensen!"

Fysiek en energetisch

Het stellen van grenzen is niet voldoende door ze alleen uit te spreken. Het is nodig om ze in je eigen lichaam te kunnen voelen, zegt Anando. Het werk heeft dus belangrijke fysieke en energetische elementen.

Onderdeel van de training is om concreet te leren werken met cliënten die issues hebben op het gebied van gezonde grenzen. De oefeningen die in de training samen met een partner worden gedaan, zijn daar ook groten-deels op gericht. Al die oefeningen hebben een fysieke component, maar zijn ook gericht op het onderbewustzijn en de mind. "Soms is het in het werken met cliënten wel lastig om te bepalen op welk moment het

gevoel voor gezonde grenzen is verbroken, en dus ook met welke fase daarin je aan de slag moet gaan."

Paul Houkes

De training 'Gezonde grenzen en contact' is van 16 tot en met 20 september in Centrum De Bron in Nijeholtpade. [Hier is meer informatie te vinden.](#)