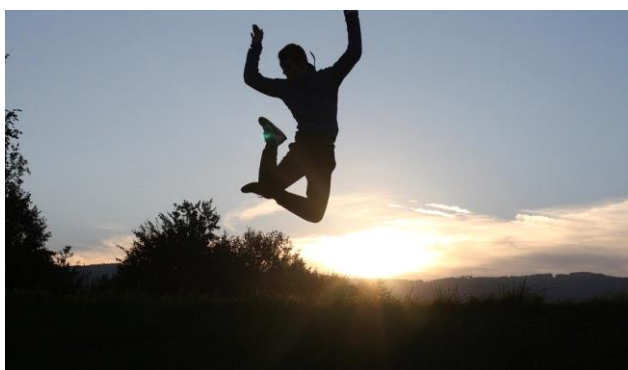


Wat ben ik mooi!

Ken je dat, zo'n moment dat je in de spiegel kijkt en jezelf ineens mooi vindt, omdat je zo ontspannen kijkt? Ontspannen gezichten zijn altijd mooi. Het blijkt voor lichamen ook te gelden.



Ik heb mijn eigen lichaam nooit mooi gevonden. Net als 99% van de vrouwen heb ik van alles op mijn lijf aan te merken: nek te kort, schouders te breed, borsten te klein, heupen te vierkant, buik te rond, dijnen te dik... Maar gisteren stond ik in in mijn onderbroek voor een spiegel en ik dacht verrast: verhip, ik ben mooi! Dat kwam door de Trager-behandeling die ik zojuist had gekregen van Janneke Venema, Rebalancer en Trager Practitioner in Apeldoorn. Ik lag anderhalf uur intens te genieten, viel af en toe in een soort diepte die geen slaap was maar eerder een meditatieve staat. En ik voelde mijn botten.

"Ik vind het zo fijn dat ik botten heb," zei ik tegen Janneke. Ik kreeg de associatie met een door en door gaar kippetje: je weet wel, dat je zo'n boutje in je hand hebt en het valt uit elkaar van gaarheid. Ik eet al jaren geen kip meer en het was een absurde associatie, maar zo los voelde alles in mijn lijf en het was heerlijk.

"Ja," zei Janneke, "botten, dat is wat je echt bent, zonder verhaal. Botten zijn je kern, je thuis. Het emotionele verhaal zit in je spieren. En spieren die lange tijd vastzitten, gaan denken dat ze botten zijn. Maar die kun je dus losmaken."

Milton Trager leerde masseurs om telkens de vraag te stellen: kan het lichter? Kan het vrijer? Kan het liefdevoller? Ik ben op slag Trager-enthousiast geworden en ik heb al besloten dat ik die opleiding ook wil doen.

Lisette Thooft, schrijfster en 'huisfilosofe' van het tijdschrift Happinez

