

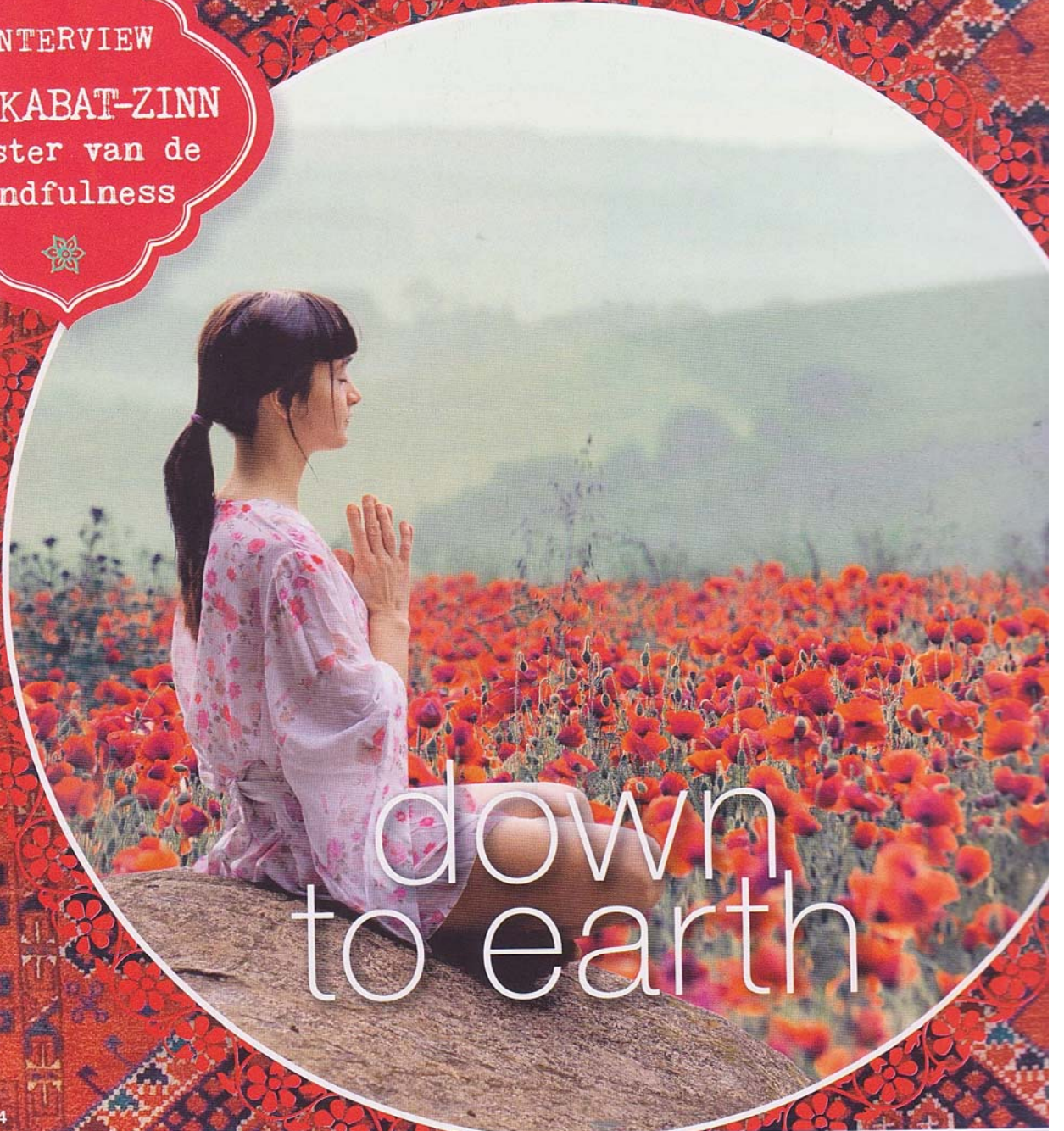
Hoofd in de wolken, voeten op de aarde

# happinez

HET MINDSTYLE IM

INTERVIEW

JON KABAT-ZINN  
meester van de  
mindfulness



down  
to earth

€ 5,95  
NUMMER 1 - 2014  
WWW.HAPPINEZ.NL

00114



AP 8 718692 550001

Ontdek je geluk in het hier en nu

De kracht van gedachten

Samsara: hoe beweeg je mee met u

Wonen in een huis van glas

Geert Kimpfen op zoek naar

Nieuw: groene helden \* De wijsheid van Rajshree  
Ontmoet fotograaf Jimmy Nelson



## → Rémi zoekt verlichting

Hoe word je een lichter, gelukkiger, gezonder mens? Rémi van der Elzen gaat op onderzoek.

### « TACTIEL STIMULEREN »

**H**et is een hectische zaterdagochtend in huize van der Elzen. Wie doet de boodschappen, wie laat de honden uit, onverwacht koffiebezoek en o help ja: Loes die me komt masseren, of liever Tactiel Stimuleren, een licht ritmische aanrakingsmethode om de zenuwuiteinden in de huid te stimuleren. Het schijnt een van de krachtigste manieren te zijn om rust, zelfherstel en verbondenheid te bewerkstelligen.

Loes Beenhakker is een mooie, stevige vrouw met een rustige oogopslag. Loes weet van wanten, dat zie je meteen. Ze was ooit lijstenmaker, maar bedacht vijf jaar geleden dat ze niet op haar sterfbed zou willen bedenken dat ze eigenlijk masseur had willen zijn. Na de opleidingen sportmassage en vitaliteitsmassage stuitte ze op de 'School of touch', een methode uit Zweden. De kernwoorden: subtiel, vriendelijk, zacht. Is dit een massage voor een speciale doelgroep?, vraag ik haar.

"Nee, dat niet, maar het is wel heel fijn voor mensen die zich op de een of andere manier uitgeput voelen, een burn-out hebben of gewoon behoefte hebben aan aanraking. Soms moet ik mensen opnieuw leren voelen omdat ze helemaal gepantserd zijn; ze hebben een zwaar defensief opgebouwd om te overleven. Je kunt

tegen iemand wel zeggen dat hij of zij moet loslaten, maar hoe doe je dat?"

Loes heeft behalve een massage-tafel een kacheltje meegenomen, waarmee ze alles verwarmt: haar handen, de olie, de doeken die ze om me heen drapeert. Ze neemt veel tijd om ervoor te zorgen dat ik gemakkelijk lig. Het is meteen weldadig: het is geen masseren en ook geen wrijven, maar iets daartussenin en ik moet vooral even mijn mond houden van Loes. Langzaam zak ik weg in de golvende beweging waarin het denken vertraagt.

"Er komt veel kou uit je lichaam," zegt Loes na afloop. Ik mag gaan zitten, word ingebakerd in warme doeken en zachtjes gewiegd. Dat laatste voelt een beetje onwennig, maar als ik me daar overheen zet... mmm.

De kou gaat over overwerkt zijn, of over verdriet of aan de rand zitten van je kunnen. Dus moet ik van Loes een beetje op mezelf passen in het nieuwe jaar.

[www.verzaching.nl](http://www.verzaching.nl)  
[www.schooloftouch.nl](http://www.schooloftouch.nl)

*Dit was de laatste aflevering van mijn column 'Rémi zoekt verlichting'. Ben ik verlicht geworden? Nee, wel lichter. In al mijn ontmoetingen met de bijzondere healers en genezers in deze serie voelde ik me verbonden en gezien, want alles mocht en mag in het licht, we hoeven geen geheimen of schaamte mee te dragen. De waarheid is zoals zenmeester Maezumi Roshi ooit stelde als variant op de uitspraak I'm ok you're ok: I'm not ok, and you're not ok. But that's ok. En zo is het.*

Dit is Rémi's laatste column in het Hart, we bedanken haar hartelijk voor haar bijdrage!

FOTOGRAFIE CHANTALARIENS STYLING JUDITH RASENBERG VISAGIE ASTRID TIMMER

