

Wholebody Focusing
Katrijn Van Loock (2015)

"When a part of me is able to feel loved,
it wakens to its own healing."
Kevin McEvenue

"Ik herinner mij mijn eerste Wholebody focussessie met Kevin McEvenue. Het was een ongelooflijke ervaring. Zo duidelijk te kunnen voelen: mijn lichaam leeft van top tot teen. Het heeft wijsheid, weten en richting van zichzelf. Een innerlijke vitaliteit werd voor mij duidelijk waarneembaar. Ik weet nog hoe ik dacht: "dit wil ik meer in mijn leven". Ik werd één van de drie Europese deelnemers aan de eerste advanced Wholebody Focusing certification program in New York. (Van Loock,K.)

Wholebody Focusing (WBF) is het natuurlijk proces van contact maken met de innerlijke wijsheid van het levende lichaam. Een weten waarover elk van ons beschikt. Verstrikt in oude stressvolle patronen (angst, negatief denken, twijfel, ...) verliezen we vaak deze verbinding met onze eigen innerlijke bron.

Wholebody Focusing reikt een manier aan om opnieuw verbinding te maken met dit lijfelijk weten.

Kernbegrippen binnen Wholebody Focusing zijn grounded presence en inner directed movement.

Grounded presence, the safe container of the supported self

Geground aanwezig: gegrond zijn en aanwezig zijn. Geground zijn: jouw eigen instinctieve lichaam in verbinding met de omgeving, de grond onder je voeten, met de steun die er is (being a bodily being in it's environment). Aanwezig zijn (presence): jouw aandacht die dit lijfelijk ervaren van 'gegrond zijn' observeert. Op deze manier kan je lichaam zich bewust worden van zichzelf en zijn mogelijkheden.

Stevig verankerd zijn in het hier en nu is een basisvoorwaarde bij Wholebody Focusing. Vanuit deze veilige basis ontstaat er een nieuwe verhouding tot de dingen die belangrijk zijn in jouw leven. Helderheid ontstaat vanuit het vermogen van lijfelijk aanwezig te zijn in dit moment.

Inner Directed Movement

Jouw wakkere lichaam is zich bewust van zichzelf, gevuld met beweging. Kleine of grote bewegingen ontstaan vanuit dit bewustzijn. Jouw lichaam voelt zijn eigen leven. Dit leven verwelkomen zoals het is brengt een verrassende en vernieuwende vitaliteit in je denken en handelen.

Luisteren en WBF, less is more

Vaak gebruikt de luisteraar bij WBF heel simpele reflecties (kijk of je ruimte kan maken, aanwezig kan zijn,...). Het is de taak van de luisteraar om vooral gegrond aanwezig te zijn bij zichzelf. De focusser krijgt zo de vrijheid om zijn eigen WBF proces te ervaren. Luisteren in stilte, op een Whole Body wijze, kan enorm krachtig zijn.

Heartfelt conversation, when there is room for me there is room for you to be

De meest recente ontwikkeling binnen het Wholebody Focussen is de heartfelt conversation. Karen Whalen en Kevin McEvenue groeiden samen in deze interactieve vorm van Wholebody Focussen. Wat kan er ontstaan als 2 of meer mensen de ruimte van het geground aanwezig zijn delen (Me here to We here). Wanneer zij zich open stellen om de ander te ontmoeten van hieruit. Om dan samen te exploreren: hoe kan ik mezelf zijn bij jou?

Wil je meer te weten komen over wholebody focusing?

Grondlegger van het wholebody focussen is Kevin McEvenue. Hij heeft een zeer uitgebreide website www.wholebodyfocusing.com. Op deze website vind je een schat aan informatie, literatuur, audio- en videofragmenten over wholebody focussen.

Blog wholebody focusing Karen Whalen en Katrijn Van Loock

<https://sharingheartfeltconversations.wordpress.com/>