

De ontwikkeling van The Gateways® Methode

Or Bagim

Mijn persoonlijk verhaal

Bewegen was voor mij altijd een manier om mijzelf beter te voelen en te begrijpen, een natuurlijke en essentiële manier om het contact met mijzelf en het leven te ervaren.

Ben ik er? Waar ben ik dan precies? Wie ben ik?

In mijn 26 jaar ervaring als danseres, choreografe en bewegingspedagoge is het onderzoeken naar de antwoorden op deze vragen de rode draad geweest, en mijn passie. Wat is de kracht van beweging? Hoe is beweging verbonden met emoties, met identiteit, met gedrag en met het leven? Wat beweegt mij, letterlijk en figuurlijk, en is er een diepere betekenis voor de manier waarop ik beweeg? Wat heeft mijn lichaam me te vertellen, wat is mijn verhaal? Hoe beweegt mijn geest?

Het lichaam fascineert me, het is een landschap dat bezocht kan worden op veel manieren.

Zestien jaar geleden begon een bijzonder proces in mijn lichaam. Een proces dat tot de dag van vandaag doorgaat, ik hoef er slechts open voor te staan.

Nieuw in Nederland (mijn moederland is Israël), ontworteld en los van mijn bekende omgeving voelde ik me eenzaam, verward en onzeker. Op zoek naar vaste grond onder mijn voeten, naar focus en richting heb ik vele uren in mijn werkplaats doorgebracht. Ik deed het enige dat bekend en vertrouwd voelde: dansen.

Alleen in de studio werd ik tijdens deze intieme momenten geïnspireerd en leek het alsof ik werd begeleid om te bewegen op een manier die onbekend voor me was. Mijn lichaam bewoog zich in specifieke, steeds herhalende houdingen en vormen, ik kreeg beelden van dieren in hun omgeving en bewoog op ritmes die ver waren van mijn eigen natuurlijke manier.

Ik voelde me daarna sterker, meer in balans, kalmer en veel meer aanwezig. Mijn lichaam heeft me begeleid in het herstellen, in het hervinden van de krachten die ik ontbeerde. Door specifieke bewegingen en beelden sprak mijn lichaam een taal die ik alleen maar kon voelen en dat heeft me psychisch in evenwicht gebracht.

Het was een totaal onbewust proces, waarbij ik in staat was om mijn bewegende lichaam te ervaren, te observeren en de oefeningen mentaal te registreren. Met de nieuwsgierigheid van een kind en spelenderwijs heb ik deze magische weg bewandeld. Ik heb een onzichtbare docent gevolgd, mijn lichaam sprak een nieuwe taal in een nieuwe werkelijkheid.

Zes jaar later, op zoek naar verdieping van mijn ervaringen en kennis over het lichaam en de psyche ben ik naar Holos gekomen. Mijn ontmoeting met Bob Rolvink, zijn holistische filosofie en werkwijze hebben enorme indruk op mij gemaakt. Ik was geraakt op een diep niveau van weten en voelde me geestelijk thuis. Ik kon nu bewust worden en veel beter begrijpen wat de boodschappen van mijn lichaam waren. Mijn intuïtie kon zich verbinden met mijn verstand, mijn hart met mijn gevoel. Ik kreeg een bredere perspectief om naar mijzelf, de anderen en de werkelijkheid van het lichaam te kijken. Mijn ontdekkingen op het gebied van beweging kregen een ruimere plek in mijn bewustzijn en ik kon de informatie die ik had ordenen en integreren.

Al deze jaren was ik actief met doceren en gaf wekelijkse groepstraining en workshops, waarvan deze lichaamstaal de basis vormde. Het resultaat hiervan heb ik The Gateways® genoemd.

The Gateways®

The Gateways® Methode is een resultaat van deze persoonlijk reis samen met de ervaringen van de honderden mensen die met mij met de oefeningen hebben gewerkt. Hun proces en hun ervaringen hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van een werkwijze die duidelijk omschreven en transparant is, en dus overgedragen kan worden op anderen. Al is het begonnen met oefeningen voor de ruimte van een (gym)lokaal, in de laatste drie jaar heb ik ook oefeningen in de vorm van stoelvariaties ontwikkeld, die toegepaste kunnen worden bij individuele coaching. Deze oefeningen bundelen de essentie van de verschillende Gateways,

ze zijn simpel, concreet en fysiek laagdrempel. Ze zijn toegankelijk voor iedereen, ook voor mensen met weinig ervaring in innerlijk werk of beweging, kinderen, ouderen en zieke mensen. Ook bieden de stoelvariëaties zelfhulpoefeningen voor mensen om thuis mee aan de slag te gaan en zo actief betrokken te zijn met hun gezondheid. Coaches die met de methode werken krijgen een unieke en diepgaande techniek aangeboden die goed te combineren is met andere methoden.

Voor het eerst bied ik een modulaire cursus voor PsychoMotion Coach aan waar ik op een systematische en gestructureerde manier The Gateways® Methode aan therapeuten doorgeef.

Wat zijn deze oefeningen en wat kan de methode voor je betekenen als begeleider van anderen?

The Gateways® Methode vormt een grensvlak tussen lichaamsgerichte therapie en psychotherapeutisch werk. De methode bestaat uit bewegingsoefeningen die op de grond of op een stoel uitgevoerd kunnen worden, dansimprovisaties, vocale oefeningen, oefeningen van het voorstellingsvermogen, aanraking en groepsdynamiek. In deze methode staat de verbinding van de mens met dieren en de natuur centraal.

Elk dier is een drager van oerkracht en kan gezien worden als archetype van bepaalde aspecten van onze psyche. Zo staat bijvoorbeeld de zeeschildpad voor het innerlijk kind dat gedragen mag worden, speels en zorgeloos. Vertrouwen en een basisgevoel van veiligheid zijn de aspecten waar de Gateway® van de zeeschildpad mee werkt. De oefening richt zich op het bekken en de rug.

Een andere oefening is de kat. Hier gaat het om koestering, aanraking, sensualiteit en het pure genieten van jezelf, van je lijf. De kat wordt ervaren door het hele huidoppervlak, daar waar de buitenwereld en de binnenwereld elkaar raken maar ook gescheiden zijn. Op deze wijze zijn er binnen de methode 36 dier-Gateways® ontwikkeld.

De oefeningen maken contact op drie niveaus tegelijk: fysiek, emotioneel en cognitief. Zo wordt contact gemaakt met onbewuste aspecten die voelbaar kunnen zijn en zichtbaar kunnen worden. Ook kleine bewegingen zijn krachtig om contact te maken met geestelijke aspecten die daardoor aan de oppervlakte komen en bewust ervaren worden.

Dit proces leidt dus tot bewustwording, emotionele verwerking en een direct contact met oerkracht.

Het werken met The Gateways is voor mij een fascinerende proces waardoor ik enorm ben gegroeid. Het is mijn doel dat veel meer mensen in aanraking zullen komen met hun eigen wijsheid en kracht door middel van deze methode.

In februari 2006 start de eerste module van de cursus voor PsychoMotion Coach. Hij wordt gegeven op maandagavond, 10 sessies van drie uur om de week in Amsterdam Z.O. Er zijn verschillende introductiemogelijkheden. Voor meer informatie over The Gateways®, PsychoMotion en de cursus kijk op www.orbagim.nl of bel voor een folder: 020- 4977247