

Interview met Or Bagim door Susanne Hazen.

Ik ben toch wel nieuwsgierig geworden naar de Animal Energetic Gateways Methode. Al verschillende malen van gehoord en er over gelezen, maar toch wat is dat nu en wie is de persoon hierachter. Ik besloot met Or te gaan praten.

Or, je hebt de Animal Energetic Gateways methode bedacht. Zover ik begrijp een methode om te werken aan je persoonlijke ontwikkeling en bewustwording. Wanneer ben je precies met deze methode begonnen?

"Ik ben 12 jaar geleden begonnen met de Animal Energetic Gateways. Ik ben al 25 jaar danseres en bewegingsdocent. Twaalf jaar geleden begon iets te ontstaan, dat richting de huidige methodiek van de Animal Energetic Gateways methode heeft geleid. Het is ontstaan vanuit onderzoek hiernaar met mezelf, maar ik heb het tegelijkertijd gedoceerd om te ontdekken wat de methode met andere mensen doet."

Ik heb begrepen dat de methodiek nu gereed is en dat je in september een opleiding hierin start.

"Nee, de methodiek is nog niet klaar, maar rijk genoeg om aan anderen over te dragen. De methode bevat nu 36 gateways. Deze gateways zijn in de loop der jaren heel erg uitgediept en zitten momenteel goed in hun vorm. Maar er kunnen nog altijd nieuwe gateways ontstaan."

Wat doet een gateway eigenlijk?

"Het is een gelegenheid om bewust te worden door middel van beweging en lichaamstaal van een aspect van jezelf. Door middel van een gateway krijg je gelegenheid om je zelf lichamelijk en geestelijk te onderzoeken. Elke gateway geeft inzicht en is een uitnodiging om je schaduw en krachtbron te ontdekken."

En wat bedoel jij dan met schaduw?

"Voor mij betekent schaduw een aspect van jezelf waarvan je je nog niet bewust bent. Het is iets dat je verzwakt, iets dat je klein maakt of houdt, iets dat jou in je ontwikkeling beperkt en je vrijheid belemmert. Iets dat aandacht vraagt. Je belicht deze schaduwzijde, maakt hem bewust en leert deze te accepteren voor wat het is. Dat is de weg van de krachtbron. Door bewust te worden van de schaduw komen de krachten die daaruit geput worden ook beter tot hun recht. Wij zijn in principe diamanten vol met kracht, maar er ligt een sluier overheen. De kracht is er wel. Je moet hem vrij maken, aan het licht brengen, er bewust van worden."

Het heet om precies te zijn Animal Energetic Gateway. Wat hebben dieren er nu mee te maken? Of hebben ze alleen maar een symbolische functie?

"Nee, de dieren die ik gebruik voor de Gateways hebben niet alleen maar een symbolische functie. Wat we eigenlijk doen is, dat we ons verbinden met de energie van dieren. We gaan kijken wat een dier nu eigenlijk bij je doet. Wat denk je erbij en wat voel je erbij? Neem bijvoorbeeld een konijn. Een konijn heeft twee aspecten. Het is speels, snel en geeft zachtheid. Bevat zo een moederaspect en biedt van daaruit geborgenheid. Anderzijds is het ook een vrij kwetsbaar dier. Het is een prooidier en omdat dit zo is, heeft het konijn ook zijn angsten. Als je je eigen kwetsbaarheid en angsten niet wilt kennen en onderdrukt, gaat dit ten koste van de positieve kant ervan: de speelsheid en de zachtheid. Je moet leren dat beide aspecten er tegelijkertijd mogen zijn en dat de ene niet zonder de andere kan bestaan."

Zit hierin het helende aspect van de methode.

"Ja. Ervaring brengt bewustwording. Bewustwording voert naar acceptatie. Acceptatie is groei. De energie van dieren staat als voorbeeld voor ons. Dieren zijn in dat opzicht aardse engelen of begeleiders. Ze manifesteren een specifieke kracht.

Als we op zoek zijn naar kracht, maar deze nooit in onszelf hebben gevoeld of in onze omgeving hebben gezien of gevoeld, dan wordt het moeilijk om dat uit de diepten in onszelf te putten. Daarbij kunnen de dierenergieën ons begeleiden. Een soort opvoeders dus."

Ik neem aan dat een eigen ervaring van jou je tot deze methode heeft geleid. Wil je daar iets over vertellen?

"In ben geboren in Israël en heb daar lange tijd gewoond. Toen ik 30 was, ben ik naar Nederland verhuisd. Toen ik al twee jaar in Nederland woonde, voelde ik me nog steeds zonder grond onder mijn voeten, zonder structuur. Ik voelde me verloren in het niets. Via mijn eigen bewegingsexperimenten kwam ik vanzelf uit bij de beer en de landschildpad. Twee van de eerste Animal Energetic gateways. Mijn lichaam maakte als het ware een spontane verbinding met de energie van deze twee dieren en ik merkte dat ik daardoor meer verbonden raakte met de aarde energie. Ik raakte meer gegrond, kreeg meer zelfvertrouwen, zelfverzekerdheid en innerlijke rust. Het gaf mij een ordenend aspect, dat ik hard nodig had in die ongegronde, chaotische toestand waarin ik me bevond. Deze ervaring was het begin van de methodiek."

Dank je wel Or voor deze toelichting. Voor mij is het nu een stuk duidelijker geworden. Wat ik nu nog mis is mijn eigen ervaring met de Gateways. Ik ben benieuwd wat het mij te vertellen heeft. Ik kom zeker een paar lessen bij je volgen. En wie weet, raakt het me zo dat ik ook de opleiding ga doen.

Tweejarige Opleiding tot Holistisch bewegingstherapeut

Deze opleiding start in september en vindt plaats in Amsterdam. Elk jaar bevat in totaal 17 dagen verdeeld over 3 modules van 5 zaterdagen of vrijdagen van 10.15 tot 17.00 uur, en 1 weekend intern in Drenthe.

Docenten: Or Bagim, Angela Kramers, Klara Staals en Lorette Deters.

Mensen zijn vaak op zoek naar kracht. Welke soort van kracht? Innerlijke kracht, fysieke kracht, geestelijke kracht, spirituele kracht, mannelijke kracht en vrouwelijke kracht, daadkracht en draagkracht, wilskracht en aantrekkingskracht. Waar zijn ze allemaal te vinden? We hebben allemaal gezondheidsbevorderende krachtbronnen tot onze beschikking. Ze zijn te vinden in ons lichaam en haar intelligentie die in directe verbinding staat met de krachten van de natuur.

In deze opleiding gaan we in dialoog met ons lichaam en leren we nieuwe manieren om met haar intelligentie te communiceren. Als ingang gebruiken we de Animal Energetic Gateways methode, een creatieve en helende therapie. Een Gateway geeft toegang tot ogenschijnlijk verborgen krachtbronnen door hiermee bewust energetisch te verbinden. De verbinding komt tot stand d.m.v. specifieke energetische houdingen en bewegingsoefeningen die gecombineerd worden met het gebruik van de eigen stem, intuïtieve dansimprovisaties en visualisatie.

De therapie is werkzaam op fysiek, psychisch en emotioneel niveau en raakt een dieper bewustzijn. Kinderen, jongeren en volwassenen kunnen zo individueel of in groepsverband worden begeleid in het hervinden van hun krachten of deze zichzelf eigen maken.

De opleiding stelt je na afloop in staat zelfstandig als holistisch bewegingstherapeut werkzaam te zijn. Therapeuten, zowel lichamelijk, creatief als psychologisch, groepsbegeleiders, communicatie trainers, dans-, bewegings-theater- en yoga- docenten, zullen in deze opleiding een waardevolle aanvulling op hun therapeutische mogelijkheden vinden.

Voor meer informatie: **School: De Essentie van Beweging**

Adres: Geerdinkhof 639

Postcode en Woonplaats: 1103 AM Amsterdam

Telefoon / Fax: 020 - 497 7247

E-mail / internet: info@orbagim.nl www.orbagim.nl
