



Netwerk “Leven in je lijf” bestaat 20 jaar.

Het netwerk “Leven in je Lijf” bestaat op dit moment uit 16 trainers die op verschillende plaatsen in het land de groepscursus “Leven in je Lijf” geven. Aan de basis van dit Netwerk staat Margaret Harten (51). Zij is lichaamsgericht therapeut en 20 jaar geleden gestart met het ontwikkelen en geven van deze cursus. Daar bleef het niet bij. Inmiddels kun je op veel plaatsen in Nederland terecht voor deze cursus. Een goede aanleiding voor een interview met haar. (Marianne Verhoeff 2022)

“De wereld een beetje mooier maken”.



Ergens halverwege het interview vertelt Margaret over een gesprek met haar vader over de cursus “Leven in je Lijf”. Haar vader vroeg: “dus al die trainers hebben zo tussen de 8 en 12 deelnemers per cursus? Dat zijn zo’n 300 deelnemers per jaar. Stel eens heel bescheiden dat zij allemaal met hun vriend, vriendin of een goede bekende door het doen van deze cursus beter contact kunnen maken; meer betekenis kunnen geven aan hun relaties. Dan maken jullie met elkaar de wereld werkelijk een heel stuk mooier!”

Margaret is zichtbaar ontroerd als ze dit vertelt. En dat zal nog meerdere keren in het interview gebeuren. Ontroering en geraaktheid worden afgewisseld met een aanstekelijke lach.

Dat is ook tekenend voor de sfeer tijdens de cursussen van “Leven in je Lijf”. Het lichaam vormt de directe ingang in het contact met jezelf en in het contact met anderen. Tijdens de cursus wordt daar veel in aangeraakt. Deelnemers benoemen dat wel als een soort diepzeeduik. Je komt de

mooiste koralen tegen, en ook hier en daar een scheepswrak. Hoe bijzonder is het dan, dat er na diepgaand lichaamswerk, ook ruimte is om hartelijk te lachen met elkaar!

Speelsheid, luchtigheid en makkelijke integratie in het dagelijks leven zijn zo kenmerkend voor de cursus.

En dan de voor de hand liggende vraag: hoe is de cursus Leven in je Lijf ontstaan?

Margaret vertelt: “ik ben lichaamsgericht therapeut sinds 2002, ik ben daar voor werkzaam geweest in het onderwijs. Ik heb altijd een passie gehad voor het werken met groepen. In groepen is een levendige dynamiek, wordt geleerd met en van elkaar, en je maakt ook met elkaar een veilige bedding, die persoonlijke groei mogelijk maakt.

Bij Bodymind – de opleiding waar Margaret nu als docent aan verbonden is – lag in het begin het accent vooral op het opleiden tot een therapeut die individuele sessies geeft. De cursus “Leven in je lijf” heeft daar het werken met groepen aan toegevoegd. Met haar “juffenachtergrond” heeft ze een cursus ontwikkeld die een stevige structuur heeft, waarbinnen rechiaans ademwerk en bio-energetica belangrijke elementen vormen.

Maar zoals zij zelf al aangeeft: “De magie zit in het groepsproces, het met elkaar iets willen en durven aangaan. En daar komt de kracht van het lijfwerk om de hoek kijken. Vaak is er in de eerste avond al veel geraaktheid, doen deelnemers van allerlei ontdekkingen aan zichzelf. En na de 10^e avond is er zoveel in beweging en zichtbaar. Je ziet dat ogen meer glimmen, mensen meer kleur op hun huid hebben, zich vrijer bewegen, meer durven zeggen, grappen durven maken en warmer in contact zijn met zichzelf en de ander. Zo mooi. Dat is elke keer weer kippenvel.”

En ja, hoe is het dan een Netwerk van trainers geworden?

Heel simpel eigenlijk. Eén van de assistenten bij de eerste cursus en die in opleiding was bij Bodymind tot lichaamsgericht therapeut, zei: “dit wil ik ook. Ik wil deze cursus ook geven”. Dat was de start van de pilotgroep voor trainers. Margaret vertelt: “Ik heb me in een vakantiehuis van een collega een week opgesloten en daar de cursus zo uitgewerkt dat hij door anderen gegeven kon worden. En dat is verder uitgebreid. Eerst een pilotgroep van

trainers, toen samen met een trainer de muziek er bij gezocht, een website gemaakt en zo ontstond het netwerk. En dat breidde zich al snel uit. Met vragen naar nascholing, met meer trainers. In de loop der jaren zijn er uiteraard ook trainers gestopt en weer nieuwe trainers bijgekomen. Zo in de tijd is het een steeds steviger Netwerk geworden.

Waar ben je het meest trots op?

Ik ben trots op de kwaliteit van de trainers. Elke trainer heeft als basis de opleiding tot lichaamsgericht therapeut en daar bovenop de train-de-trainer van “leven in je lijf” gedaan. Dat betekent dat je hooggekwalificeerde trainers hebt. Wat ook zeker nodig is in het lichaamsgerichte werk. Dat vraagt veel van de trainers. En naast trots voel ik vooral blijdschap elke keer als ik de trainers ontmoet. Ik voel de verbinding die er is tussen de trainers. Dat maakt het een solide netwerk.

Voor mijzelf blijf ik heel enthousiast als het gaat om het opleiden van de trainers. Mensen die naar zichzelf willen kijken, die zich willen ontwikkelen, bereid zijn om met en van elkaar te leren. Om een goede trainer te worden is het nodig om ook zelf diep te duiken. Dat doen zij ook met elkaar.

<i>in de afgelopen 20 jaar hebben we met in totaal 62 trainers zeker 4000 deelnemers in de cursus gehad.</i>
--

De cursus bestaat 20 jaar; wat is er veranderd in het programma?

“Wat best bijzonder is, is dat de basis en de structuur van de cursus nog min of meer hetzelfde is. Wat is veranderd, is dat er steeds meer aandacht komt voor de neurologische kant. Dat betekent dat het lichaamswerk verfijnder en subtieler is geworden. Dat wordt bijna als vanzelf meegenomen in het ademwerk en bij de bio-energetica. Meer zachtheid, meer aansluiting op het ritme van het lichaam. De cursus beweegt mee op de toenemende kennis en ontwikkeling.”

Hoe zie jij de toekomst van het netwerk?

Ik maak me zorgen over de huidige maatschappij. Er was al steeds minder ruimte voor aanraking en werkelijk contact. Corona heeft dat nog verder versterkt. Dus ik zie juist nu veel toekomst. “Leven in je lijf” is meer dan ooit nodig. Er zal een vanzelfsprekende groei blijven doordat mensen op zoek zijn naar betekenisgeving. Misschien wel meer dan ooit. Dus alle reden om juist nu het 20-jarige bestaan te vieren

De cursus “Leven in je lijf” – plezier, passie en lekker in je vel

De groepscursus “Leven in je Lijf” wordt op 14 plaatsen in Nederland en ook in België gegeven. Er is een basiscursus, een vervolgcursus en er zijn jaartrainingen. Tijdens deze cursussen komen deelnemers weer in contact met zichzelf en leren ze opnieuw te luisteren naar de signalen van hun lichaam. Voor meer informatie en het actuele aanbod: <https://leveninjelijf.nl>