

PLAVAYOGA

Op handen en voeten gedragen worden



Het gebeurt niet vaak dat er echt iets nieuws ontwikkeld wordt op het gebied van holistisch lichaamswerk. Een uniek kenmerk van Plavayoga is het gevoel om terug te keren naar de baarmoeder en het gevoel te ervaren van heelheid, veiligheid, vertrouwen, koestering en geborgenheid. Plavayoga gaat over moeiteloze overgave en loslaten, om af te rekenen met het verleden en plaats te maken voor de toekomst. Het voelt alsof je opnieuw geboren bent, alsof je meer jezelf bent geworden. Het vertrouwen dat plaatsvindt tussen drager en ontvanger is intens. Deze intensiteit zet zich door in de ervaring van de totale fysieke ondersteuning die onmiskenbaar weerspiegelt in alle niveaus van het energielichaam.

Wat is Plavayoga?

Plava is een woord uit het Sanskriet en betekent stromen, zweven, flow.

Yoga is eveneens een Sanskriet woord en betekent simpel gezegd “verbinden”, verbinding maken tussen lichaam en geest, via een bepaalde weg.

Tijdens een sessie Plavayoga onderga je dit door de drie-eenheid VERBINDEN - LOSLATEN - AARDEN.

Deze driestroom vormt samen een flow waarin je als ontvanger door de drager letterlijk en figuurlijk gedragen wordt.

De essentie van Plavayoga is de liefdevolle aanraking en de totale ontspanning. Een manier van aanraken (je zou het massage kunnen noemen) waarbij de ontvanger goed afstemt en intuïtief doet wat past bij de ontvanger. Er wordt gewerkt vanuit rust en stilte waarbij de ontvanger eerst goed voor zichzelf zorgt en luistert naar de signalen van zijn eigen lichaam en geest. Dit is het vertrekpunt voor een liefdevol contact waarbij werkelijk wordt (aan)geraakt. Een contact waarbij de handen van de drager in kracht en intensiteit zijn afgestemd met de ontvanger. In deze aanraking komt de verbinding tot stand tussen drager en ontvanger die noodzakelijk is om je te kunnen overgeven in de tweede fase van Plavayoga, het loslaten. Bij het verbinden wordt gewerkt op een zachte ondergrond op de vloer.

De tweede fase van Plavayoga nodigt je uit om los te laten, je over te geven en toe te vertrouwen aan de drager in het moment van “zijn”. In vloeiende bewegingen kom je werkelijk los van de bodem en word je gedragen op de handen en voeten van de drager die goed geaard met zijn rug op de grond ligt. Als ontvanger word je uitgenodigd om al je spieren in je lijf te ontspannen, je als een lappenpop te laten hangen en rustig door te ademen. Met zachte handen en voeten draagt de drager je in verschillende houdingen die vloeiend in elkaar overgaan, waarbij hij met rustige stem af en toe instructies geeft. Je lichaam bevindt zich regelmatig in omgekeerde posities. Als je je helemaal toevertrouwt en overgeeft, geholpen door de aanwijzingen van de drager, ervaar je dit niet als zodanig en waan je jezelf in een gewichtsloze toestand. Er ontstaat ruimte om je hoofd leeg te maken en energie die je niet meer nodig hebt weg te laten stromen via de armen, de benen en de aarding van de drager. Ook in de fase van het loslaten stemt de drager af op de ontvanger. Hij kan daardoor voelen waar eventuele spanning in het lichaam zit en kiest voor tijdsduur en houdingen die het beste passen bij het moment en de persoon.

De tweede fase van de drie-eenheid begint door met je rug naar de drager toe te staan, die op de grond ligt met de benen omhoog en de voeten op de billen van de ontvanger. Binnen dertig seconden na het verlaten van de grond ontvangen je hersenen signalen van het lichaam dat alles veilig is, geholpen door het feit dat het lichaam zich in de houding van overgave bevindt.



Met de armen en benen ontspannen, de borst en het hart geopend en de beschermde huid van de binnenkant van de armen en benen naar buiten gedraaid. Je sluit je ogen, de ademhaling vertraagt en de zwaartekracht zorgt voor overgave van armen, benen en hoofd. Het is makkelijker om los te laten dan vast te houden. Deze eerste basishouding van Plavayoga is de “chakra-openener”. Vanuit deze houding volgt een prettig ondersteunde, zachte en complete torsie van de wervelkolom en dit is een van de vele unieke kenmerken van plavayoga.

Als de drager bereid is om verder te gaan, wordt de stilzwijgende overeenkomst tussen hem en de ontvanger op de proef gesteld: De ontvanger volgt precies de instructies en de drager ondersteunt en balanceert de ontvanger steeds in het centrum van het lichaam in elke houding.

De volgende instructie klinkt en voelt als een uitnodiging om van een grote hoogte een koprool achterover in de lucht te maken. Echter het resultaat is de manifestatie van een omgekeerde houding die al heel snel natuurlijker voelt dan wanneer je rechtop bent.

Doordat de voeten van de drager zo zijn geplaatst dat de bloedsomloop niet wordt belemmerd, ontstaat er geen druk op je hoofd en zou je niet geloven dat je op de kop hebt gehangen totdat je een sessie van iemand anders hebt gezien.



De zwaartekracht doet het werk. Op elke uitademing wordt de druk op de wervels minder en ontstaat er ruimte om afvalstoffen af te voeren. Het hoofd hangt naar beneden, de ademhaling wordt langzamer en het gezicht verzacht. Dit is de tweede basishouding van Plavayoga: De vleermuis. Door de fysiologische en psychische dynamiek van deze houding, wordt de bloeddruk minder, de hartslag vertraagt en de hersengolven zakken van Beta naar Alpha tot Theta. Deze letters vormen het woord BAT (vleermuis), het dier dat symbool staat voor de omgekeerde houding. In deze houding kan elke spier in het lijf ontspannen. De zwaartekracht

en de ademhaling helpen daarbij. Het lichaam voelt als geheel en het bewustzijn focust zich op het mentale en emotionele lichaam. De innerlijke reis die je maakt ervaart een ieder op zijn of haar manier. Velen ervaren het opheffen van mentale en emotionele blokkades. Na een periode van oppervlakkige ademhaling komt er een diepe ademhaling waarbij het hoofd weer een stukje zakt. Dit zijn tekenen van loslaten van blokkades.

Van balanceren in de ruimte terug naar aarden.

De sessie kan worden voortgezet in diverse houdingen, soms met massage van de armen, handen en hoofd tussendoor. Met zeer langzame bewegingen word je in diverse houdingen geleid en geleidelijk gaan we over naar het aarden. Letterlijk terug komen op aarde.



In deze derde fase van Plavayoga, het aarden, word je als het ware opnieuw geboren. Dit gebeurt in verschillende stappen vanuit de fase van het loslaten. De drager laat je eerst zacht naar beneden glijden. Je landt daarbij met je rug op zijn buik. Terwijl je in de foetushouding ligt, wordt je omarmd en zachtjes gewiegd, hetgeen een gevoel van bescherming, koestering en geborgenheid geeft. Vervolgens schuift de drager je in totaal ontspannen toestand langzaam van zijn lichaam waardoor je voorzichtig contact maakt met de aarde. Dit is de wedergeboorte van

jezelf. De drager neemt de tijd om je aan dit contact te laten wennen en legt je vervolgens in vloeiende bewegingen op de grond. Daarbij is er nog steeds een contact tussen de drager en ontvanger, de navelstreng nog net niet doorgeknipt. Er is ruimte om energieën weg te laten stromen. Daarna laat de drager je los en zorgt met de juiste aanraking voor een goede verbinding tussen de ontvanger en de aarde zodat je weer geheel bij jezelf kunt komen. Deze aanraking is wezenlijk anders dan bij het verbinden. Stevig wordt je hele lijf in contact gebracht met de vloer en uiteindelijk kom je met beide voeten weer op de grond te staan. Hij neemt vervolgens afstand en geeft je tijd om je eigen ervaring te voelen.



De verandering van de lichaamshouding, het gezicht en vooral de ogen is een indicatie voor een wijziging in de staat van bewustzijn. Bijna iedereen voelt zich kalm, geconcentreerd, vol energie en vrolijk.

Contra-indicaties.

Plavayoga is een prachtige ervaring voor velen van ons, maar het is niet geschikt voor iedereen. Er zijn een aantal bekende gezondheidssituaties waarbij “op de kop hangen” wordt afgeraden. In de meeste van de volgende gevallen kan het beste contact opgenomen worden met de arts om te bespreken of Plavayoga voor jou positief uit zou kunnen pakken:

- Als je anti-stollingsmiddelen gebruikt (zoals bloedverdunnende medicijnen of aspirine om de stolling van de slagaders en bloedvaten te verminderen).
- Mensen met een botzwakte, recente breuken en skeletimplantaten.
- Mensen met hart- en bloedsomloopstoornissen.
- Als er sprake is van buikhernia of een oude buikhernia. Het middenrif of de buikwand zou te kwetsbaar kunnen zijn voor op de kop hangen.
- Hoge bloeddruk of hypertensie: De meeste medici adviseren wellicht niet op de kop te hangen maar sommigen zeggen, omdat het een gevoel van ontspanning geeft, het daadwerkelijk kan leiden tot een daling van de hartslag en de bloeddruk. Er zijn ook artsen die hebben aanbevolen om op de kop te hangen om een hoge bloeddruk te behandelen.
- Middenoorontsteking kan ongemak of desoriëntatie veroorzaken tijdens op de kop hangen.
- Zwangere vrouwen moeten heel voorzichtig zijn bij op de kop hangen. Het beste is om contact op te nemen met uw arts of verloskundige.
- Als er sprake is van een ernstig ruggenmergtrauma.
- Mensen die een beroerte hebben gehad of een familiegeschiedenis hebben met beroertes moeten heel voorzichtig zijn, afhankelijk van de symptomen.
- Glaucoom (groene staar)
- Vrijstaand netvlies
- Veel overgewicht
- Hoog cholesterolgehalte

De essentie van Plavayoga.

De essentie van Plavayoga is een liefdevolle aanraking. De onvoorwaardelijke liefde die je in staat stelt volledig te kunnen toevertrouwen. Loslaten van je lichaam, geest en emoties en contact maken met je onderbewuste waardoor je aan het begin staat van een wedergeboorte en dichter bij jezelf kan komen. Dit leidt tot identificatie met je geest, je ziel, jouw centrum of authentieke zelf waar evenwicht en harmonie natuurlijke kenmerken zijn.

Vrij van je normale externe referentiepunten dwalen je gedachten af en worden naar binnen geleid. Je gedachten zullen zich eerst focussen op je lichaam en zodra het gevoel van veiligheid is bereikt zijn ze vrij om het emotionele lichaam te verkennen. In dit stadium wordt de hersenactiviteit snel vertraagd en mentale of emotionele stress of onbalans begint weer in evenwicht te komen (rebalancing). Het lichaam hangt in perfecte balans vrijwel zonder spierspanning. Het resultaat is dat het lichaam, de geest en emoties geobserveerd kunnen worden vanuit een zuiver bewustzijn. Je kan hun ware identiteit waarnemen.

De ervaring laat een afdruk achter die je, al dan niet bewust, heeft teruggevoerd naar de bron van je wezen.

De ervaring van gewichtsloos ondersteboven hangen, het gevoel gedragen te worden, koestering, geborgenheid, liefde, het loslaten van de controle over je lichaam, geest en emotie geeft het gevoel weer terug te zijn in de baarmoeder. In deze toestand kunnen we ons herinneren hoe het voelt om niet te worden geraakt door trauma's en laat het ons toe om ons zelfbeeld te transformeren door middel van loslaten. Terug naar onze oorspronkelijke staat. Een unieke combinatie van helende principes.



Plavayoga heeft een helende werking volgens een aantal principes:

1. Vertrouwen - verbinden - loslaten - aarden
2. Balans - rechtzetten
3. Meditatie - innerlijke reis
4. Wedergeboorte - transformatie
5. Omkeren - initiatie
6. Kwetsbaarheid - zachtheid



De combinatie betekent een nieuwe ontwikkeling op het gebied van lichaamswerk en heling. Het voert de ontvanger en behandelaar in een veranderde staat van bewustzijn, creëert een band van wederzijds vertrouwen en een veld van helende resonantie.

| EFFECTEN | VOORDELEN |
|--|--|
| 1. Fysiek. | |
| Decompressie van de wervelkolom. | Ruimte en verlichting in veel gevallen van rugaandoeningen: Trauma, hernia of geperforeerde tussenwervelschijf, ischias, whiplash, scoliose, gevoelige si-gewrichten enz.. |
| Rekken en loslaten van de gewrichten en spieren. | Versoepeling van de bevroren of getraumatiseerde gewrichten, toegenomen beweging, energie en verlichting van pijn vooral in gevallen van artritis, ME en MS. |
| Verhoogde zuurstofopname van de cellen en organen. | Het versnellen van genezingsprocessen, ontgiften en meer energieontwikkeling. |
| Verlaagde bloeddruk en hartslag. | Minder stress. |
| Verbeter het functioneren van de buikorganen. | Vermindering van constipatie, aambeien, prikkelbare darmsyndroom. |
| Stimulatie van de hypofyse. | In balans brengen van het endocriene stelsel. |
| Stimulatie van de schildklier. | Verbeter de balans van de bloedsomloop, spijsvertering, de voortplanting en het zenuwstelsel. |
| 2. Emotioneel | |
| Een kans om los te maken van of observeren en loslaten van emotionele trauma of onderdrukte emoties. | Loslaten en heling van depressie, neuroses en fobieën. Vrolijkheid. Kalmeren en harmoniseren. |
| 3. Mentaal | |
| Brengt de activiteiten van de linker en rechter hersenhelft in balans. | Bevordert het leren, verbetert het geheugen en creëert meditatie. Vermindert stress. |
| Vertraagt hersenactiviteit. | Helpt in gevallen van hersenletsel, depressie en neurose. |
| Verhoogde bloed- en zuurstoftoevoer naar de hersenen. | Gevoel van opgewektheid. |

| | |
|--|--|
| 4. Ziel / Geest | |
| Identificatie met omgekeerd in de baarmoeder. | Heel voelen, gedragen voelen, gekoesterd en geliefd voelen. Reparatie van beschadigd vertrouwen. Het mogen ervaren van het toestaan van de totale kwetsbaarheid. |
| Innerlijke terugkeer. Innerlijke reis. | Reparatie van het aura, meer zelfvertrouwen en ontwikkeling van persoonlijke kracht. Reiniging en zijn. |
| Identificatie met omgekeerd zijn als voorbereiding voor de geboorte. | Transformatie door overgangsrten. Opschonen van het verleden en het ontvangen van inwijding in de toekomst. Wedergeboorte |
| Identificatie met het centrum. | Verbinding met Hoger Zelf. Realisatie van het “zielendoel”. |

Ontwaak de innerlijke genezer.

De functie van de drager is om de ontvanger te ondersteunen in het proces van bewustwording van de gebieden van stress of onbalans en het loslaten daarvan. Door te luisteren en de beweging van de energie van de ontvanger te volgen, komen de drager en de ontvanger in een spiraal van ontspanning waarbij de drager de kracht van het proces versterkt door “onzichtbaar” en toch aanwezig te zijn.

De drager kan wijzen op een belemmering voor een goede doorstroming van energie, door de aandacht te vestigen op een specifieke plek, maar het is voor de ontvanger om deze blokkade te verwijderen.

Plavayoga is in essentie niet manipulatief en niet invasief.

Het doel is het creëren van een omgeving waar de ontvanger zich kan identificeren en werken met zijn innerlijke genezer en toestaat om het energielichaam zijn natuurlijke staat van evenwicht en harmonie te laten vinden.



Het feit van de noodzaak voor een goede communicatie, vertrouwen en samenwerking, teneinde de techniek goed te laten functioneren en de hoge mate van betrokkenheid bij het proces van de ontvanger, draagt bij aan de effectiviteit van de behandeling.

De ontvanger wordt aangemoedigd om los te laten en de uitademing natuurlijk vrijuit te laten verlopen. Deze ademhaling kan gelinkt worden aan gespannen delen van het lichaam en uitgebreid worden door delen van het energielichaam los te laten. Als de verbinding tussen vrij ademen en loslaten van de spanning herkend wordt, versnelt dit het proces, als een rij van vallende dominostenen.

Plavayoga is geen therapie maar kan wel therapeutisch werken. Indien gewenst, wordt de ontvanger aangemoedigd zich te laten diagnosticeren of behandelen. In de basis is Plavayoga een kado voor jezelf.

Een bijzondere staat van zijn.

Heb je je ooit afgevraagd hoe goochelaars het voor elkaar krijgen om duiven en konijnen onder controle te houden die op mysterieuze wijze ineens uit hoeden en uit de lucht komen vallen? Het gebeurt op dezelfde manier als bij een boer in het verre oosten die dertig kippen mee neemt op de fiets naar de markt. Ze worden ondersteboven vervoerd hetgeen een kalmerend mechanisme van trance in werking zet. De dieren strijden niet meer.

Hetzelfde geldt voor mensen.

Het is een zeer licht zelf geïnduceerde trance als reactie op omgekeerd hangen.

Baby's kunnen vaak worden gewiegd door gedeeltelijke of volledige omkering. Dit effect kan gebruikt worden om toegang te krijgen tot de verborgen wereld van het onderbewuste.

Deze toestand is een van de redenen voor de snelheid van overgave van de ontvanger en het snelle verlies van het bewustzijn door externe factoren.

Momenten van trance worden vaak beschouwd als misleidend en velen van hen zijn dat wellicht ook, maar het is ook waar dat ons normale dagelijkse bewustzijn van bètagolf - hersenactiviteit en de afhankelijkheid van onze vijf zintuigen, ons logisch verstand en emoties voor echte informatie over de werkelijkheid, ook een trance- toestand zijn.

Door het bewustzijn los te koppelen van de beperking die wordt opgelegd door tijd, emoties en de vijf zintuigen, kunnen we toegang krijgen tot onze innerlijke wereld.

Innerlijke reis, innerlijke terugkeer.

Plavayoga-sessies zijn ondersteunend en zacht waardoor de ontvanger de mogelijkheid krijgt om los te laten op zijn eigen manier en op zijn eigen tijd. De ervaring kan bijvoorbeeld een droom, een gevoel, een fysiek symptoom of een gedragspatroon zijn. De meditatieve staat van zijn, veroorzaakt door Plavayoga en het vertrouwen dat zich ontwikkelt tijdens de sessie, vormt een directe toegang tot de innerlijke reis, regressie of droom.



Jaap Bresser , maart 2011

Website: www.plavayoga.nl

Email: plavayoga@live.nl

Fotografie: [Renate Bresser](#)

Delen uit deze tekst zijn vrije vertalingen uit een artikel over "inversion therapy", dat verscheen in het Britse "Kindred Spirit Magazine"