

Mei 2017



Alles begint in de voeten

Interview met Margot Groot

Mijn eerste interview heb ik met Margot Groot. Ik ken Margot van de 'Academie voor expressie door woord en gebaar' in Utrecht, toen ik daar in 1981 als student haar bewegingslessen volgde. Margot heeft, voordat ik op 22 februari kwam om haar te interviewen, een schriftje uit haar kelder gehaald. Een schriftje met aantekeningen uit de tijd dat ik op de Academie zat. 1981 staat er op het schriftje. Ze leest voor welke aantekeningen ze bij mijn naam heeft staan. Ik ben verrast; ze heeft informatie over mij van 36 jaar geleden. Ik herken gelijk wat ze geschreven heeft.

Zo heeft Margot notitieboeken vol aantekeningen in haar heksenkelder, zoals ze de ruimte onder haar huis noemt. 'Daar heb ik mijn verleden in opgeborgen.' Margot heeft mij binnen gelaten in haar huis, of liever gezegd haar twee huizen. Ze woont daar met haar partner Henk Nagel die zich vanuit zijn huispraktijk bezighoudt met bio-resonantie, acupunctuur en homeopathie. Margot heeft twee werkkamers, 'Een voor de geest en de ander voor het lichaam.' 'Jullie lijken wel twee sjamanen', zeg ik gekscherend. 'Ja, we zijn alchemisten, wat Henk met instrumenten doet, doe ik met gedachtenkrachten in het lichaam, constant de koppeling tussen lichaam en geest', verklaart Margot.

'Door het dansen leerde ik ruimte te maken en te genieten van mijn lichaam'

Margot praat gemakkelijk. Ze vertelt over de tijd dat ze in Utrecht werkte als bewegingsdocent. 'Ik heb 16 jaar in Utrecht lesgegeven en daar heb ik vooral geleerd dat alles begint in de voeten. Daar begint de aanwezigheid van mensen. Ik ken dat omdat ik zelf zo vluchtig was en snel in de lucht ging en vanuit de dans kwam; ik had aarde nodig.'

Schizoïde?

'Nou, ik vind dat een vervelende indeling.'

Okay, gedoe met het eerste chakra dan?

'Ja daar zit wat, ik ga steeds omhoog. Maar dat zijn vaak ook gevoelige en intuïtieve mensen, zo zie ik jou ook!'

Dank je wel!..... Waarom jij in mijn leven belangrijk bent geweest is omdat ik van jou in een les opnieuw mocht leren lopen, ik mocht van jou de voeten afwikkelen. En ik heb op veel momenten daarna die oefening opnieuw gedaan. En dat heeft me heel veel gebracht.

'ik doe dat nog steeds bij mensen, ik loop nog steeds met mensen in een zaal. Ik laat mensen staan en lopen en ook zitten, steeds in de basis. Dat is mijn levenslot, mijn aandacht richten op wat ik nodig heb. Ik wilde helemaal niet op aarde zijn. Maar door het dansen, door de theaterschool en de dansopleiding leerde ik ruimte te maken en te genieten van het lichaam. Dat heeft me gesterkt.

Ik wilde eerst kunstenaar worden, want ik maakte hele mooie tekeningen. En zo werd ik eerst bezigheidstherapeut, dan kon ik met mensen tekenen en kleuren. Want ik hou van mensen. En toen ik dat een tijdje deed toen dacht ik: 'Moet ik dit wel mijn hele leven doen?' Ik wil ook dansen. Want als mensen bezig zijn met het tekenen, dan is het vaak goed, maar als ze er op terugkijken, dan komt de kritische geest en dan zeggen ze: 'Ach bah.' En met dansen kun je die kritische geest verliezen, dan is het vooral in het moment van *nu* bewegen. De lichaamssensaties ondergaan.

Daarbij was ik los in mijn lijf, het ging alle kanten op en zo begon ik met beweging. En toen ging ik naar de theaterschool. Zo is het gekomen dat ik lichaamsbeweging gebruikte om in het hier en nu te zijn.

Toen ik bezig was met de dansopleiding ben ik één jaar in London geweest, bij de Laban-trainingen, daar kreeg ik de tools om ruimte een plek te geven.

Wanneer ik naar mensen kijk zie ik bijvoorbeeld dat ze een lichte kwaliteit van beweging hebben, dus ook in voeten die niet willen aarden, maar met de aarde moet je wel dealen. Mijn taak (als begeleider) is om jou je voeten neer te laten zetten, zodat je de dualiteit gaat ervaren en je sensitiviteit beter kan gebruiken in plaats van op te lossen in 'het andere' of in de omgeving. Ik beoog dat je stevig geankerd blijft in jezelf en dat je via het lichaam een plek inneemt en concreet aanwezig bent zodat het wezen in jou op aarde is.

Wat heeft Laban jou precies gebracht?

'Rudolf van Laban heeft me geholpen om te analyseren, om bewegingen in te delen. Doordat je beweging in elementen opdeelt, kan je daar heel veel mee spelen en dat werd mijn kracht op de Academie. We gingen ons dan concentreren op één element en daar kwam dan een les uit voort. En ik ontdekte, doordat ik daar gedurende langere tijd de kans kreeg om met groepen te werken, dat alles in de voeten begon.'

Dat was niet alleen jouw persoonlijke ontdekkingstocht, maar je hebt ook ervaren dat dit voor andere mensen ook geldt?

'Ja, mijn eigen ervaring is dat ik merkte dat als ik op 'rechts-achter' sta of leun, dan word ik een 'wrik', als ik op 'links-achter' sta, word ik een charmante, verleidelijke dame. De ingang van de rol die je aanneemt zit in de manier waarop je je voeten neerzet. Het verdelen van het gewicht in de voeten. Mijn kinderlijke kant zit veel meer links en dat heb ik toen met studenten uitgeprobeerd. 'Hebben jullie dat ook?', vroeg ik ze. En toen hebben we dat helemaal uitgewerkt.

Toen bleek er een soort theorie uit te ontstaan, over hoe je gewicht verdeeld is. Hoe verhoud je je tot de neutrale stand. 'Neutraal' is hoe het anatomisch mogelijk is. Hoe de architectuur van het lichaam bedoeld is. Heel veel mensen staan bijvoorbeeld maar op één hiel.'



Dus de manier waarop je staat is rol-, karakter- en gedragsbepalend?

'Meteen, de manier waarop je staat is bepalend voor je geest en je rolinleving. Dus dat deel dat je speelt, hoe je je gedraagt en wie je bent.'

Ja, dat is precies wat ik aan het onderzoeken ben: wat doet houding met gedrag?

'Ja, ik zet me zelf naar achteren, misschien omdat ik angst heb. Of omdat ik naar de wereld wil kijken en er niet in wil staan.'

Dat is dus ongeveer hetzelfde als je bijvoorbeeld kijkt naar de houdingen van mensen en vraagt wat er gebeurt wanneer ze hun knieën op slot zetten of er juist afhalen. En jij zegt: 'Hoe je staat begint bij de voeten?'

'Ja, want je kunt eigenlijk tegen jezelf zeggen: 'Ik ben niet bang, ik ben niet bang.' En jezelf mentaal aansturen. Maar je bent gewoon bang! En soms, zeg je tegen jezelf: 'Ik ben niet bang', omdat je bang bent voor 'bang'. En dan ik geef ik je je voeten terug, zodat 'bang' er kan zijn en ook kan veranderen in kracht. De voeten kunnen veiligheid geven zodat je angst kunt gaan erkennen.'

Dus je zegt: 'het lijf is een goede toegang om niet alleen met gedrag maar ook met emotie aan de gang te gaan?'

'Ja, je voeten (en je lijf) staan voor de enige zekerheid die je hebt, dat je op aarde staat. In een groep had ik een keer in 20014 een man, zo'n slungel van een man. Die zei: 'Ik sta nooit op mijn voeten. Ik hang altijd.' En hij was ook de cynicus van de afdeling. Ik vroeg hem toen om op zijn voeten te gaan staan en ik liet hem daarmee experimenteren. Hij kon op het laatst niet meer van zijn plek komen. Zo stevig stond hij en dat heeft zijn leven veranderd, schreef hij mij laatst. Ja, en dat kwam omdat hij zichzelf, door zo (niet) te staan, niet serieus nam. Het leven is soms een lemniscaat. Soms begint het in de geest en soms in het lichaam. En doordat hij zijn lichaam serieus ging nemen, had hij een tool om zichzelf weer meer 'gewicht' te geven. Toen hoefde hij niet eerst in zijn hoofd te klimmen.'

Er is geen wet voor 'eerst komt het lichaam en dan komt de geest'. Natuurlijk is er eerst de angst. Maar de angst is niet te manipuleren, in zoverre dat je naar angst mag kijken. En de angst mag voelen, want angst is een hulpmiddel. Angst zegt eigenlijk: 'spring hier niet door het raam het huis uit.' Als je geen angst had, deed je het wel, dus angst is een zinvolle waarschuwing. Zo van: 'Hier moet je even voorzichtig zijn, oppassen geblazen.'

Emoties zijn levensreddend?

Ja en het lichaam geeft daar duidelijke signalen in aan.

'Het leven is een vat vol herinneringen'

Ik maak een brug naar houding en gedrag als gevolg van ontwikkelingstrauma's en ik vraag Margot hoe zij dit ziet.

Ze geeft aan dat al heel vroeg in de ontwikkeling de basis gelegd kan worden voor gedrag dat zich later manifesteert. Zelfs al door ervaringen die voor de geboorte plaatsvonden. Ze bevestigt theorieën van Peter Levine, die volgens haar ook terug te voeren zijn op ontwikkelingstrauma's (Laurence Heller, red) Stadia van de overlevingsrespons kunnen zich vastzetten in het lijf, zodat ze daar als een 'herinnering' opgeslagen blijven. 'Je vertelde net over een verloren tweelingheft in de baarmoeder. Kun je daar in dit verband wat over vertellen?'

'In 2009 kwam er een jongen van 13 jaar. En die was constant depressief. Die wilde niet met de dag beginnen. Die vond nieuwe gordijnen vervelend en die wilde nooit op vakantie. Nieuwe stappen en nieuwe dingen zijn als het begin van leven.'

Ik vermoedde dat er iets tijdens of voor de geboorte had plaatsgevonden. Want wat gebeurt er? Je bent in de baarmoeder, en je wordt geboren. Dat is als de start van een nieuw leven, als de start van een nieuwe dag, als een start van een nieuwe periode. Omdat hij moeite had met het begin van allemaal nieuwe dingen, vermoedde ik dat zijn depressiviteit met het begin van het leven te maken zou kunnen hebben. Dit zijn symptomen van mensen die ongeboren tweelinghelften hebben. Toen ik dat tegen hem zei, was het voor hem *waar* en daar werd hij blij van. Vanaf dat moment was er dus een broertje of een zusje bij. Ik ben met hem eerst met de voeten en het lijf gaan werken.'

Wat is dan in grote lijnen je aanpak?

'Ik richt me op het naar bovenhalen van lichaamssensaties die trauma's blootleggen. Bijvoorbeeld als je kriebels in je buik hebt of je voelt een steen in je buik, dan moet je dat wel kunnen voelen. Maar sommige getraumatiseerde mensen die voelen dat niet eens meer. Want ze zijn er immers aan gewend. Ik laat mensen dan eerst gewoon neutraal waarnemen. 'Hoe sta je? Hoe adem je? Hoe neem jij jezelf waar?' En dan vertellen ze hoe ze staan of hoe ze liggen. Want liggen is ook je gewicht geven aan de grond. Ze kunnen bijvoorbeeld merken dat ze bijvoorbeeld een deel van het lichaam niet laten rusten.

Vervolgens vergroot ik het lichaamsbewustzijn door ze ook van andere lichaamsdelen bewust te laten zijn. Dus de delen waar ze vertrouwen uit kunnen halen. Dat laat ik ook door ze bewust te laten zijn van hun ademhaling. Verder werk ik met spierketens. Dat heb ik van Niek Brouw geleerd. Dat gaat over psychomotoriek. Je hebt spieren die zich verlengen en spieren die zich verkorten, en die werken samen. Je hebt afvoerders van gewicht, die gaan de aarde in. Die spieren zitten aan de achter- en de buitenkant van het lichaam. En je hebt aanvoerders die vanuit de voetholte omhooggaan aan de voorkant van het lichaam. Die strekken zich wanneer je je opricht vanuit de aarde. Verder kun je ervan uitgaan dat je botten je dragen.

Als je naar het lichaam kijkt. Dan heb je achter: de hielen, schouderbladen en je zitbeentjes. De zwaarste botten zitten aan de achterkant en de botten aan de achterkant van de hele wervelkolom wijzen naar beneden. De spieren werken daarop in. De spieren aan de achterkant hoeven dus niet te dragen, laat dat de botten als vanzelf maar doen. Je geeft je gewicht aan de achterkant aan de aarde en je richt je aan de voorkant op. Dus vanuit de voeten, vanuit de hiel, verder aan de voorkant strek je je op. Dat verandert ongeveer ter hoogte van het borstbeen. Dan gaat de optrekking verder langs de achterkant van je nekwerfels en achterhoofd tot aan het kruintje. En dan gaat het aan de voorkant van het gezicht naar beneden. Het gezicht ontspant. En dan gaat het loslaten vanaf schouderhoogte weer langs de achterkant naar beneden. We staan energetisch bekeken, in een soort lemniscaat, waardoor energie blijft stromen. Als we op beide voeten staan kunnen we de spieren aan de voorkant van het gezicht en de achterkant van het lijf altijd ontspannen.

De theorie van Niek, paste heel goed bij mijn voet-theorie, de aarde is dual. Het is constant twee: in- en uitademing. Zwaar en licht. Opstrekken en Loslaten. De botten dragen en de spieren zorgen voor de opstrekking en voor de beweging.

Na het in de kracht zetten van de ander (in dit geval de jongen) en hem in staat te stellen de zwaartekracht te voelen, gingen wij verder met hem op onderzoek uit. Om dat wat er toen (in de baarmoeder) gebeurd was, los te maken van wat er nu is. Het bewustzijn van de dode tweelingbroer maakt dat de levende dit kan accepteren en een plek kan geven.

Hij begreep nu dat het niet door hem kwam. Want dat maakte hem zo depressief. Hij voelde zich afgewezen. Dat is het grote thema van verloren tweelinghelften; je verlaten voelen. Dat is heimwee, en dan wil je eigenlijk *hier* nog niet zijn want dan ben je nog op zoek naar dat stuk van toen.

Je idealiseert en je denkt: ik ben niet goed genoeg en ik ben niet goed genoeg zonder jou. Wanneer dat niet verwerkt wordt dan voel je dat dat deel (van de ander) nog bij jou hoort.

Na de bewustwording kan je het ook scheiden. Dan wordt het jij bent jij en ik ben ik. Jij bent verantwoordelijk voor jouw leven en ik ben verantwoordelijk voor mijn leven. Een heel belangrijk gegeven in alle relatievormen.

Het verhaal gaat nog verder. De moeder van deze jongen, die vermoedde namelijk dat ze ook een deel van een tweeling was. Toen ik met haar aan het werk ging, voelde ze zich helemaal koud worden. We lieten de kou spreken. Ze ontdekte dat het kwam omdat, toen zij geboren werd, ze helemaal alleen gelaten werd en geen aandacht kreeg van haar moeder. Deze was aan het rouwen over 'de tweelinghelft' die doodgeboren was.

Zij werd geboren en aan de kant gelegd en aan het dode kindje werd 'getrokken en gedaan' om te kijken of het toch levensvatbaar was. Het was een lijkje en de moeder had alleen maar tranen en aandacht voor dat kindje.

De moeder van de jongen, die nu voor mij lag, kreeg het net zo koud als toen. Het trauma kwam helemaal los. *Haar* moeder ging huilen toen *zij* geboren was om te rouwen, ze was toen niet blij met haar.

Ze heeft dit met haar moeder besproken. En die zei, ja dat klopt. Er was een doodgeboren kindje... dat had ze haar nooit verteld. In het lichaam getekend, dat wil zeggen de lichaamsherinnering maakte dat ze een enorme kou voelde. Ze kwam op aarde als in een koelkast, want ze kreeg geen aandacht en warmte. Sindsdien heeft deze vrouw warme voeten.'

Wat me fascineert is dat je eigenlijk zegt: 'het lijf is een vat vol herinneringen.' Dit gaat nu over trauma's die ontstaan zijn voor of tijdens de geboorte, maar het kan ook over trauma's gaan die in de kindertijd of nog later zijn ontwikkeld. En je kunt er gewoon op wachten (ook als begeleider) dat die herinnering op het juiste moment boven komt?

'Ja, en dat geldt zowel voor het lichaam als voor de geest. Je kunt dus ook via praten over b.v. verdriet, het verhaal daarachter boven tafel krijgen en dan blijkt bijvoorbeeld dat mensen in hun verhaal aangeven dat ze een gevoel hebben. Dan kan het zich ook aandienen. Door het lichaam erin te betrekken, kan er verandering plaatsvinden op celniveau.'

‘Het lichaam zit ook vaak in de taal die mensen gebruiken’

Je kan met het lijf en de geest werken, als mensen bijvoorbeeld spanning hebben, een hoge adem, dan wordt het lichaam van het onderlijf gescheiden, bij het diafragma.

Diafragma betekent: twee fragmenten, boven en onderlijf. De vraag is dan: ‘Wat wil je daar (aan de andere kant van het diafragma) in de buik niet voelen? Wat hou je weg?’

Dan begin ik met adem oefeningen, daar begin ik vaak de tweede keer al mee. Zodat de adem, als die dan wel daar (aan de andere kant van het diafragma) komt, iets gaat openen. Soms houden mensen hun adem in, (Margot haalt een hoge hap adem) en zodra ze toegeven dat ze wel mogen huilen dan gaat de adem ook naar de buik. Dan laten ze los en dan komen ze in dat onderlijf. En dan komt het verhaal.

Als ik als begeleider vraag hoe gaat het, dan komt er altijd wel een verhaal. Dat is dan de geest. Dan kan het zijn dat ze zeggen: ‘Het loopt niet zo’. Dat is een combinatie van ‘Staan en Gaan’. Doordat wat mensen zeggen, leggen ze vaak zelf al het verband tussen lichaam en geest. Het lichaam zit vaak ook in de taal die mensen gebruiken.’

Ik ervaar dagelijks dat het beoefenen van Tai Chi mij rust en helderheid in mijn hoofd en lichaam brengt. En nu ben ik aan het onderzoeken wat deze bewegingen kunnen doen in het herstel wanneer ik andere mensen begeleid.

Ik heb al bij verschillende mensen gemerkt dat ze na het doen van een paar van deze oefeningen heel helder konden praten over wat ze vanbinnen ervaren.

Margot bevestigt dit: ‘Ja daar geloof ik in. Ik doe elke ochtend TAO oefeningen van Mantac Chia, Ik heb daar ook boeken over gelezen. Hij heeft veel oosterse gedachten vertaald voor het westen.’ Ze vervolgt even later: ‘In het westen wordt vaak gedacht dat de oosterse manieren van denken vaag en zweverig zijn. Maar in de praktijk is dat helemaal niet zo, je komt in je lijf, in de ervaring. Mensen die dit als zweverig ervaren zitten wellicht vast in hun hoofd, hun oordeel sluit het lijfelijk ervaren uit. Terwijl bij het doen van deze oefeningen je concentratie juist in de actie zit. Het zit hem dus in het aandachtig doen en niet alleen in wat je denkt. En dat voel je. En dat zijn constante bewegingen: ten voeten uit. Naar buiten gaand, en dan weer naar binnen. Aandacht, intentie of attentie beïnvloedt de stroom van energie in alles wat leeft.’

Ja, ten voeten uit, dat is dus Margot ten voeten uit!

‘We worden gezien als een deel van het geheel. Voor mij is het een constant zoeken, ook met Laban, van een systeem. En daar dan mee gaan spelen en mee gaan beleven, snap je?’

Margot vertelt me dat ze haar ideeën en verzamelde theorieën sinds de Academie heeft vastgelegd in tal van syllabussen. Dat is uiteindelijk een boek geworden: ‘Stilstaan bij bewegen’, De taal van het lichaam herkennen.

