

Margot Groot

Stilstaan bij bewegen

Voorwoord, Yvonne Kok Driessen.

Margot Groot zoals haar klanten Margot omschrijven: "Margot is een zorgzame en betrokken vrouw die je enorm verder kan helpen in je reis om in je kracht te komen! Ze is krachtig in haar woorden, maar minstens zo krachtig in haar houding en de klant in zijn/ haar juiste houding te zetten. Je voelt je zeer welkom bij haar en gaat altijd met de juiste antwoorden naar huis". We zijn dan ook bijzonder vereerd dat Margot Groot met zoveel kennis, levenservaring en opleiding haar expertise met ons wil delen. Margot Groot heeft al sinds 1994 met heel veel succes en kennis een eigen praktijk "Stilstaan Bij Bewegen".

Margot vertelt in dit artikel over haar uitgebreide therapeutische werkzaamheden. Alles begint bij de basis. Om eerst terug te komen in je eigen gevoel, in het zijn, wie ben ik? Wat wil ik? En vooral wat voel ik? Waar ook het aarden een belangrijke rol in speelt. Over dit eerste gedeelte zal ze nu in deze uitgave van juli 2019, haar uitgebreide ervaring delen met de lezers. Aldus Margot Groot van praktijk: "Stilstaan Bij Bewegen" te Apeldoorn. Margot Groot beschrijft hieronder het eerste gedeelte van haar therapie, de basis waar de therapie start.

Margot Groot:

Met veel liefde en plezier werk ik al 25 jaar met verschillende soorten cliënten. De focus in mijn werk is bewust worden door aandacht, ook wel Mindfulness genoemd. Door aandacht gaat het leven groeien en bloeien. Ik leer mensen zichzelf en hun omgeving waar te nemen, zodat er een balans komt in het denken, voelen en doen en balans met de omgeving. We leven op aarde in dualiteit: We kunnen met negatieve aandacht ons zelf ziek maken en met positieve aandacht bouwen we ons zelf op. Positieve aandacht vind ik een accepterende aandacht voor alles wat er is: boos, bang, bedroefd of blij, neem waar wat er is, zodat je er iets mee kunt doen. Het denken heeft invloed op ons doen, op ons lichaam en op dat wat we voelen en ervaren. Met ons lichaam

nemen we een plek in op aarde. Vanuit die plek strekken we op. Onze opstrek-as is verticaal en reikt naar het universum, naar het licht. Door het licht gaan bloemen en planten groeien. Ook wij mensen hebben licht nodig.

Als mensen in mijn praktijk komen, praten we eerst over hoe het met hen gaat. Men kan vertellen wat hen dwars zit. Ze komen met gewrichtsklachten, hebben pijn in rug of knie, in buik of hoofd, hebben psychische klachten, of klachten in de interactie met hun omgeving of werk. Daarna laat ik mensen staan: het lichaam laat vaak onmiddellijk zien hoe we in het leven staan. En ik kijk dan in het bijzonder naar de voeten. Hoesta je meestal? Leder zet op een eigen specifieke wijze het gewicht op aarde neer. Ik leer de mensen de neutrale stand aan, want wat de voeten niet dragen, gaat ergens anders in het lichaam gedragen worden en dat kan druk, spanning en pijn opleveren: pijn of ziektes in het lichaam, in de geest of in de interacties met de omgeving. We maken onszelf of de omgeving groter of kleiner. Fysiek nemen we een te grote of te kleine plek in. Dit beïnvloedt de beelden die we maken over onszelf en onze relatie met de ander. Als mensen alleen op hun hielen staan, dan houden ze zich vaak ook in interacties op de achtergrond.



"Over het waarnemen vanuit het lichaam is in 2013 een boek uitgekomen" *Stilstaan Bij Bewegen*, de taal van het lichaam herkennen. Per hoofdstuk wordt het lichaam met behulp van veel illustraties vanaf de voeten opgebouwd en de functie en betekenis van alle delen van het lichaam aangeduid."



Stilstaan Bij Bewegen
Praktijk voor Zelfmanagement



Door het gewicht alleen op de hielen te zetten verdwijnen de voetholtes waardoor er een verzakking plaatsvindt in het hele systeem. In de bekkenbodem en ook in de organen, die de emoties weer beïnvloeden. Dit jaar sluit ik een periode af van 36 jaar lesgeven in bewegingstaal aan HBO opleidingen van Theaterpedagogen. Door hen ontdekte ik dat lichaamstaal in de voeten begint. Als mensen geen plaats innemen, beïnvloedt dat de stem, de adem, de zichtbaarheid en hoorbaarheid. Het gaat over het mogen zijn: "To Be or not To Be", aldus Shakespeare.

Zelf wilde ik als kind niet op aarde zijn. Ik droomde liever weg en was vaak ziek. Door een dansopleiding te volgen aan de Theaterschool, kwam ik meer in mijn lichaam. Ik moest leren landen, toegeven aan de zwaartekracht. Mijn stem bleef echter dun, dus ik leerde via adem/stem oefeningen en yoga meer body, door mijn perfectionisme los te laten, meer klankkast te maken. Ondertussen werkte ik met theaterstudenten om hen meer present te laten zijn in hun verticale as. Ik leerde hen dat, wanneer botten dragen, de spieren zich aan de achter- en buitenkant verlengen, zodat ze zonder moeite de voeten van binnen uit kunnen op-strekken en bewegen. In

het theater moet je in en uit de rol stappen. Je leert zodoende verschillende delen in jezelf kennen. Je leert terugkomen in neutraliteit: in jouw eigen verticale as. Dit heeft alles met aandacht, met denkkraft te maken, met intentie en attentie. Concentratie is centreren van binnen uit. Coherent zijn in het naar buiten brengen van je binnenwereld.

"Energie stroomt in en rondom ons en dat beïnvloedt ons zijn. Aandacht is energie."

Rond mijn 42e kwam ik na mijn echtscheiding in een midlifecrisis. Ik werd ziek en besloot na 16 jaar te stoppen met lesgeven aan de 1e drama-docenten-opleiding. Ik volgde verschillende holistische trainingen en therapieën, waaronder de TAO-training gericht op de organen en Chi Kung en volgde therapie en trainingen in psychosomatiek bij Niek Brouw. De spierketens waar

Niek Brouw mee werkt, pasten precies op mijn eigen ideeën over de zwaartekracht. In 1998 volgde ik lessen bij een medium. Ik kreeg in dezelfde tijd last van ongewenste entiteiten. Ik kwam tot de ontdekking dat ik mijn zender niet goed neerzette. Het leek of alles op mij afkwam, iets wat in mijn kinderjaren achteraf de reden was van allerlei ziektes. Momenteel komt het nog steeds voor dat ik energieën oppik, maar nu is het een kracht geworden. Ik ervaar ze bij anderen en begeleid de ongewenste energieën naar het licht, zowel in aanwezigheid van de persoon met de entiteiten, als op afstand. Hiervoor gebruik ik ter bevestiging een biotensor. De biotensor geeft als een pendel een ja of nee aan, en meet het al of niet hebben van entiteiten en hoeveel; het meet datgene waar je allergisch voor bent. In 2001, ontmoette ik mijn huidige partner, voormalig gynaecoloog, vervolgens acupuncturist die zich heeft omgeschoold tot bioresonantietherapeut. Van hem heb ik leren werken met de biotensor.

In 2002, na een baarmoeder extractie, bleef ik tranende en ontstoken ogen houden. Ik besloot na 8 weken naar een reïncarnatietherapeut te gaan. Er ging een wereld voor mij open: Na 3 uur was ik van mijn lasten af. Over lichaamstaal gesproken, hier wilde ik meer van weten. In hoeverre bepaalt ons onbewuste, ons onderbewustzijn ons lichaam? Ik volgde een hypnose opleiding en vervolgens een opleiding in Deep Memory Processing van Roger Woolgers. Alle herinneringen worden in onze cellen opgeslagen. En die herinneringen hebben een eeuwigheidswaarde. We leven langer dan dit leven. Wie zijn we dan eigenlijk? In dit lichaam ben ik Margot, maar mijn ziel leeft langer en die ziel heeft keuzes gemaakt om hier op aarde te komen. Ja, we zijn in wezen veel meer dan we denken te zijn. We zijn onderhevig aan karmische, genetische en collectieve invloeden. Vorige levens zijn eigenlijk parallele levens, als je de tijd/ruimtelijk verwijderd. Soms duikt de tijd van vroeger op. Zoals bij mijn baarmoederoperatie: mijn lichaamscellen dachten dat mijn ogen er ook uitgehaald zouden worden. Dit was ooit in een vorig leven gebeurd na hevige verkrachtingen en straf omdat ik mijn helderziende vermogens gebruikte. Door deze ervaring te beleven en terug te plaatsen in die tijd en te bevestigen dat ik NU leef in een ander lichaam, genas de ontsteking in mijn ogen. De klachten van toen heb ik voorgoed losgelaten en krachten kwamen terug.

Tegenwoordig werk ik ook met Voice Dialogue, Reïncarnatie en Regressie therapie en maak ik zielenreizen. Deze technieken werken helend en kunnen duidelijk

maken waarom we nu op aarde zijn, in dit lichaam, in deze omgeving. We hebben namelijk een fysiek lichaam en een energetisch, spiritueel lichaam. Energie stroomt in en rondom ons en dat beïnvloedt ons zijn. Aandacht is energie. Door de verticale as, kunnen we energie laten stromen naar de aarde en het universum. Dus als we goed geland zijn, op beide voeten staan, zitten op onze zitbeentjes, als de botten dragen en de adem volledig is, dan hoeft het lichaam geen blokkades op te leveren zodat energie stagneert. Het lichaam werkt dan als een soort bliksemafleider die de energie naar de aarde en naar het universum geleidt. De basis blijft lichaams-waarneming. Het lichaam vertelt en geeft aan waar de knelpunten zitten.

Margot heeft in dit artikel haar expertise gedeeld over haar uitgebreide therapeutische werkzaamheden. In een tweede artikel, in het magazine van januari 2020 zal zij verder in gaan op haar kennis van Regressie, Reïncarnatie therapie, Voice Dialogue en Voorouderenergie. Hoe zij energetisch met mensen / cliënten werkt.

Zou je graag naar aanleiding van dit prachtige artikel contact opnemen met Margot Groot.

Dat is mogelijk op onderstaande adres gegevens:

Margot Groot
Stilstaan bij beweging
Praktijk voor Zelfmanagement

Nieuwe adres vanaf juli 2019:
Molenhof 14
7321 BZ Apeldoorn
www.stilstaanbijbewegen.nl
margotgroot@stilstaanbijbewegen.nl
Telefoon: 055 - 534 52 64 of 06 - 12 44 83 40

