



tekst: Esther Witsiers – www.noordpunt.com

Paarden zijn ware heelmeeesters

We zijn gewend om op paarden te rijden. In dit artikel gaat het paardrijden echter over 'een rit' die ons naar binnen brengt en zorgt voor heling, bewustwording en zielsverbinding. Paarden zijn gevoelige, bewuste en intelligente wezens. Het zijn prooidieren en het leven in een kudde vraagt van hen dat ze heel goed kunnen aanvoelen wat wel en niet klopt. Deze gevoeligheid bieden ze ons wanneer we als mens openstaan voor de fysieke en mentale vermogens van de paarden. Dan kunnen we heel veel van ze leren en worden we verrijkt met inzichten die anders in ons leven onzichtbaar blijven.



Het paard nodigt ons uit om contact te maken met ons lichaam en probeert zo de verbinding te maken van hart tot hart!

Als we ons niet lekker voelen, pijn ervaren of ziek worden, is onze oplossing naar de dokter gaan, in de verwachting dat hij iets voorschrijft en de kwaal zo snel mogelijk weggaat. Terwijl de klachten juist om aandacht vragen en medicijnen zeker niet (altijd) de oplossing zijn. De vraag waarom juist jij deze klachten hebt, is een vraag die niet vaak gesteld wordt. Toch is dáár het antwoord te vinden. In mijn zoektocht naar dat antwoord, als mesoloog* en systemisch/sjamanistisch begeleider met paarden, ging ik beiden combineren. Zo ontmoette ik de helende kracht van paarden.

Luister naar je lichaam

Wanneer we goed naar ons lichaam luisteren, kunnen we leren van wat ons lichaam ons vertelt. Wanneer we stilstaan en luisteren, krijgen we de kans om ons te verbinden met de essentie van wie we zijn. We kunnen gaan zien hoe we de dingen doen. Dit is niet altijd gemakkelijk. Soms sluiten we, voor wat we dan te zien krijgen, het liefst onze ogen. Maar juist in dit pijnlijke stuk, ligt het antwoord op de eerder gestelde vraag: 'Waarom juist bij mij?'

Innerlijke ervaringen

Ervaringen die we opdoen, worden niet enkel in onze hersenen opgeslagen, maar ook in het celgeheugen van ons lichaam. Mentale, emotionele en fysieke ervaringen worden opgeslagen in iedere cel van ons lichaam. Elke ervaring laat een imprint achter die een programmering activeert. Mensen reageren vanuit drie verschillende delen, ons gezonde deel, ons overlevingsdeel en ons getraumatiseerde deel. Al van jongs af aan leren we om ons te beschermen tegen pijn en verdriet. Die programmering activeert de overlevingsstand, die ervoor zorgt dat we uit verbinding blijven van ons eigen hart. Dit om een pijnlijke, emotionele, of traumatische ervaring niet meer te voelen.

Het hart is nauw verbonden met die ervaring waarvan we proberen weg te blijven. Dit noemen we ook wel dissociatie. Bepaalde herinneringen zijn (tijdelijk) niet meer oproepbaar. Dat zorgt ervoor dat het niet meer stroomt in ons lichaam en er blokkades (stagnaties) ontstaan. Een blokkade (stagnatie) kan vertaald worden als een magnetisch verkrampt veld in het lichaam. Deze trekt altijd aan wat het nodig heeft om te blijven herinneren aan die ene ervaring. Dit kan ervoor zorgen dat we juist altijd in een situatie zitten waar we niet willen zijn. Hoe harder we ertegen vechten, hoe groter de aantrekkingskracht. Deze blokkades veroorzaken naarmate ze langer aanhouden, lichamelijke, psychische en/of emotionele klachten.



Een paard reageert vanuit zijn natuur enkel en alleen op de persoon, zoals die op dat moment voor hem staat

Paarden in verbinding

Paarden zijn van nature gevoelige (prooi)dieren, waarbij veiligheid en congruentie van levensbelang zijn. Zij scannen hun omgeving af om te checken wat er gebeurt. Een paard reageert vanuit zijn natuur enkel en alleen op de persoon, zoals die op dat moment voor hem staat. Het paard nodigt ons uit om contact te maken met ons lichaam en probeert zo de verbinding te maken van hart tot hart. Dit gebeurt altijd oordeelloos, waardoor het paard in staat is om mensen liefdevol met zichzelf en de onbewuste afgesloten herinneringen (stagnaties/blokkades) te verbinden.

Hoe doen de paarden dit?

Wanneer er sprake is van een stagnatie/blokkade bijvoorbeeld als gevolg van verlies of trauma, laten de paarden zien waar de energie stagneert en wat er mag bewegen. Zij laten alleen zien wat jij kunt dragen en waar je aan toe bent om jezelf voor te openen. Paarden zijn puur. Door middel van bewegingen –



zoals het draaien van de oren, de stand van de benen, het bewegen van lippen en neus, hun houding, dynamiek ten opzichte van elkaar en de positie in de omgeving – maken de paarden zichtbaar wat niet gezien wordt. Als we ons bewust worden van de oorsprong van een blokkade, roept dat heel vaak emoties op die we lange tijd hebben weggestopt. Door de emoties toe te laten, ontstaat er een opening waardoor energie weer vrij kan stromen. Op deze wijze komt er bewustwording tot stand rondom persoonlijke thema's en kan er ruimte worden gemaakt waardoor blokkades opgeheven worden en lichamelijke, psychisch en/of emotionele klachten afnemen of verdwijnen.

Het effect na een paarden sessie

Als we ons bewust worden waar en waarom iets gestagneerd is, zet dat vaak een verwerkingsproces in werking. Dit geeft nieuwe ruimte in ons hart en aan onze emoties, waardoor de dissociatie opgeheven kan worden. Als we dat inzicht krijgen komt er ruimte om het anders te gaan doen, want we zien in dat het gecreëerde overlevingsdeel ons niet meer dient. Sterker nog, we zien ineens dat dat in relatie staat met onze fysieke, psychische en/of emotionele klachten. We kunnen niet verbinden en de ervaring toelaten zonder pijn te voelen. Bij deze pijn blijven, het toelaten, herkennen en deze niet meer bevechten of veroordelen, is uitermate belangrijk. Het gevolg is dat het lichaam vrijheid, ruimte en rust ervaart. Op het moment dat we weten waar het vandaan komt, zal de innerlijke programmering ontcrachten. Als we in harmonie komen met

de oude ervaring, gaat de werkelijke lichaamsenergie weer stromen. Hoe meer je kunt herkennen en ontladen, hoe meer je kunt leven. Het leven is licht en donker, zon en schaduw, dag en nacht. Alles mag er zijn. Paarden hebben geen oordeel en zijn liefdevol en brengen je naar binnen, in contact met jezelf. Zo ontstaat de verbinding van hart tot hart.

Voor wie?

Werken met paarden is erg waardevol. Het levert veel inzichten op die anders onzichtbaar blijven. Paarden zijn niet alleen in staat om jouw zicht op lichamelijke, psychische en emotionele blokkades te vergroten, ook in familieopstellingen hebben zij hun waarde bewezen. Wanneer je meer wilt ontdekken over jouw leiderschapskwaliteiten, of als je iemand bent die moeilijk zijn gevoel kan uiten, kunnen de paarden je helpen. Ze kunnen je ook meer inzicht geven als je sterker in het leven wilt staan, of als je last hebt van depressieve gevoelens, of wanneer je een burn-out hebt en zicht wil krijgen op hoe het zover is gekomen. Ontdek het helende vermogen en daarin de grote wijsheid van de paarden en laat je verwonderen.

Mesologie is een concept van geneeskunde waarin reguliere kennis op effectieve wijze wordt geïntegreerd met kennis uit de complementaire(alternatieve) geneeswijzen in diagnostiek en behandeling van vooral chronische aandoeningen.