

HOE WERKT DAT, EEN CLEARING?

*Resi Lankester van Yoga Magazine
probeerde het uit.*

Een beetje zenuwachtig ben ik wel, vlak voor Juno aanbelt. Wat gaat hij ervaren? Ik heb expres niet om een huisclearing gevraagd. Straks blijkt er nog energie te hangen van een andere bewoner, dan doe ik geen oog meer dicht. Maar zelf wil ik best gecleard worden. Iets minder piekeren 's nachts en overdag iets meer energie en iets minder vaak vermoeid: ruim maar op, die ballast. Juno heeft vooraf al verteld dat hij niet hoeft te weten wat mijn 'hulpvraag' is. Dat is even wennen, want dat is tenslotte het eerste wat je vertelt als je ergens voor (medische) hulp aanklopt. Juno legt uit dat hij juist buiten alle kaders wil kijken, holistisch in feite. En dat alle problemen – stress, vermoeidheid, woede, verdriet – in de basis neerkomen op geblokkeerde energie. 'Zie het maar als een tuinslang vol water, die halverwege wordt dichtgeknepen. Op sommige plekken is er een teveel, op andere plekken een tekort. Als die blokkades worden opgelost, kan het weer gelijkmatig gaan stromen.' Tijdens de clearing zal Juno dus niet zozeer issues gaan opruimen of wegnemen, maar alles wat er is juist ruimte geven. 'Dan laat het jou los.'

We starten de sessie naast elkaar op twee eettafelstoelen. Ik sluit mijn ogen. Juno legt een hand op mijn onderrug en even later een hand op mijn middenrif. Sterke, warme handen, die me een veilig gevoel geven. Ik focus me op m'n adem. Soms voelt het heerlijk ontspannen, op een ander moment voel ik me een beetje benauwd.

Een half uurtje later – ik zit nog wat yoga-stoned na te soezen op mijn stoel – vertelt Juno dat hij het gevoel heeft dat er iets is met mijn gronding, alsof er een gebrek is aan basisveiligheid. Hij voelde ook emotionele schade rondom het borstgebied. Waarom dat zo is en wat ik eraan kan doen: daar gaat Juno niet over. 'We zijn veel

te oplossingsgericht in het Westen,' vindt hij. Hij adviseert me de komende dagen te ervaren wat zich aandient, meer niet. Misschien een gevoel van rust en ontspanning of juist een lichamelijke of geestelijke tegenreactie.

Ik voel me de eerste dagen opvallend kalm, als na een fijne yogales. Tot zaterdagavond. Dan word ik, uit het niets lijkt het, heel beroerd. Zo duizelig dat ik bijna onderuitga. Wat is dit? Ik heb niks geëten en mijn vriend heeft nergens last van. 'Misschien moet er wat uit,' zegt mijn vriend half serieus, half cynisch. Na een uurtje rustig zitten klaar ik opeens in een paar minuten op. De rest van de week ben ik zo energiek dat ik stevast later naar bed ga dan mijn vriend. Ongekend. Op een ochtend besef ik ineens dat ik me de afgelopen tijd nauwelijks vermoeid heb gevoeld: overdag niet, 's avonds niet. Is het de clearing? En was die beroerdheid een virusje of was dat 'het systeem' dat van alles wilde loslaten? Ik heb geen idee. En dat hoeft ook niet. ★



CLEAR JEZELF

Wat Juno tijdens een clearing doet – gespannen gebieden ruimte bieden – kun je ook zelf proberen. Door te gaan liggen met je handen op je borstkas bijvoorbeeld, of in je liezen, en vervolgens te ervaren wat zich daar qua emoties, gevoelens, gedachten en fysieke sensaties aandient. Zonder deze persoonlijk te nemen, te willen duiden of oplossen. Net zo vaak totdat je lichaam zich ontspant en voelt dat het zich niet hoeft te verzetten.