

# De psoas en de (voor) ouders voor mannen

*Dieper zakken in jouw oer-vertrouwen*



*mario haberl*

In deze workshop werken we met de psoas, via fysieke/energetische oefeningen en familie opstelling met het lijf als ingang.

Het mysterie van de psoas-spier is dat deze spier zo ver weg in ons lijf ligt dat wij hem nooit direct kunnen aanraken, maar wel belangrijk is voor ons welzijn, rust, balans en ziel. Deze spier laat ons komen bij de kern van ons zijn en verbindt als enige

spier benen, bekken met hart en bovenlichaam. Zo wordt boven en beneden met elkaar verbonden, wat de eenheid versterkt. De psoas moet niet getraind worden maar vraagt erom dat je de spier leert ontspannen, zodat deze zich overgeeft en gehydrateerd wordt. Een ontspannen psoas geeft rust en bedding aan ons zenuwstelsel, zodat je in een natuurlijke ontspannen staat kan rusten.



Als deze spier ontspant en zich uitvouwt als een waaier open je jezelf voor de steun van je ouders en voorouders. Via de psoas zak je in jouw bedding.

Als er in jouw voorouderlijn spanning of trauma's aanwezig zijn worden deze doorgegeven aan de volgende generatie. Deze spanning en trauma's van de (voor) ouders kan je in het hele lichaam terugvinden, maar de psoas speelt hierin een belangrijke rol. De psoas laat zien of er steun en veiligheid voor jou is geweest als kind. Steun geeft bedding in de rug, waardoor je je gedragen weet en de rug en psoas zich kunnen ontspannen. Veiligheid geeft ontspanning in bekkenbodem en psoas. Ontspanning van de psoas geeft dus rust, balans en een gevoel verbonden te zijn met een groter geheel, je gedragen te weten door een groter veld van eenheid, jouw familie veld.

De psoas spier wordt niet voor niets in het Taoïsme de spier van de ziel genoemd. Het is de boodschapper van ons zenuwstelsel en nauw verbonden met de (bij)nieren. Bij een gespannen psoas gaat de vlucht, vecht, freeze modus aan. Je zenuwstelsel beschermt je door je minder te laten voelen. En er is dus geen informatie meer beschikbaar van jouw essentie en de

kwaliteiten van jouw voorouderlijn. Een ontspannen psoas zorgt ervoor dat jouw zielsinformatie en steun van het grotere geheel weer tot je beschikking komt.

Via de psoas zakken we dieper in ons yin. Jouw oer-  
vertrouwen. Doen door niet te doen. Durven naar binnen te  
gaan en te zakken in de diepte. In onze maatschappij is dit yin  
vaak onderdrukt. Door de hoeveelheid stress heeft bijna  
niemand meer een ontspannen psoas spier. Wij kunnen geen  
rust meer vinden, geen bedding omdat de waarde van het yin  
zo slecht gekend is. En de psoas draagt een groot vermogen bij  
zich om deze yin kwaliteit weer onderdeel van ons systeem te  
laten worden.

Deze workshop is uniek omdat we de psoas via allerlei  
ingangen benaderen:

- fysiek en subtiele oefeningen om de psoas gewaar te worden.
- In contact te komen met de yin kwaliteit van de psoas fysiek kunnen ervaren wat de invloed van het familiesysteem is op de psoas. Hoe we ons kunnen openstellen voor de bedding uit het systeem en de spanning en trauma's van onze (voor)ouders daar laten waar ze horen.

### **Praktische informatie**

Data: 7 vrijdag Juni en zaterdag 8 Juni 2019 van 10.00-17.30

Aantal deelnemers: maximaal 18 (alleen mannen)

Kosten: €360,- (inclusief onbeperkt koffie, thee en 2x lunch)

Opgeven onder vermelding van: naam, adres, woonplaats,  
telefoonnummer bij: Rahina Hassankhan [info@raahi.nl](mailto:info@raahi.nl)

### **Voorwaarde**

Na definitieve opgave bent u altijd het gehele workshopbedrag verschuldigd, als u niet binnen de termijn van 2 weken heeft afgemeld. Dit geteld vanaf de datum van opgave. Bij verhindering geven wij de mogelijkheid voor vervanging, zodat uw plaats wordt ingenomen. Dit mits er mensen op de wachtlijst staan. Dan betaalt u alleen € 50,- administratiekosten.

## **Rahina Hassankhan**

De eerste tien jaar van haar loopbaan heeft Rahina gewerkt in organisaties die zich sterk maakten voor de positie van vrouwen. Tijdens haar werkzaamheden als trainer bij FNV Formaat en Instituut voor Transculturele ontwikkeling (Isis), heeft zij zich bekwaamd als NLP trainer en het systemisch werk (familie en organisatieopstellingen). Na de opleiding de Maskermaker (systemisch werk en lichaamswerk) is zij van 2014 co-trainer bij de 10 daagse training Het roepen de ziel (systemisch werken via het lichaam) voor therapeuten die Connie ontwikkelde.

Vanuit haar eigen praktijk Raahi verzorgt Rahina trainingen en workshops over familiesystemen en opstellingen. Daarnaast geeft ze lichaamscoaching (systemisch werken via het lichaam).

Haar Surinaamse wortels die terugreiken naar India laten zich zien in haar manier van werken, vanuit openheid en lichtheid steeds een laagje dieper afdalen naar de essentie.

[www.raahi.nl](http://www.raahi.nl)

**Brechtje Schoofs** haar kwaliteiten zijn zacht, speels, verfijnd, direct en oprecht.

Met liefde weet ze de vinger op de pijnlijke plek te leggen en je uit te nodigen een nieuwe beweging te maken om dichterbij je essentie te komen.

Brechtje is een taoïstisch alchemist die een grote liefde heeft voor bodywork. Sinds 2001 heeft ze haar eigen praktijk voor 4 Dimensionale massage-behandelingen en geeft trainingen om buik en bekken te bewonen in verbinding met het hart. Ze weet mensen met een gevoel van veiligheid en kennis van trauma hierin te begeleiden. Ze leert hoe je jouw levensenergie weer

vrij kan laten stromen en kan cultiveren zodat er meer vitaliteit ontstaat

Mensen benoemen dat Brechtje de kracht bezit om nauwkeurig en afgestemd mensen te begeleiden in oefeningen om zichzelf van binnenuit te ervaren. Haar eigenweg naar meer geaard en in haar lichaam komen die ze heeft afgelegd, maakt dat ze mensen de weg terug kan wijzen.

Op verschillende manieren heeft ze zich verdiept in psoas en door onderzoek en ervaring is ze de link gaan leggen hoe voorouderlijk trauma deze spier beïnvloedt. Vandaar haar initiatief om deze workshop te ontwikkelen. Met daarin veel dank aan Connie van der Arend voor het samen ontwikkelen van het programma.

[www.brechtjeschoofs.nl](http://www.brechtjeschoofs.nl)

**Extra ondersteuning door:**

Kees Broekschoten

Dirk Jansen

Willeke Huijsmans