

Aan de slag met tantra en lichaamsgerichte therapie

# Seks met je hele hart

Waarheid en ontspanning, daar draait het in essentie om als het gaat om ontwikkeling en persoonlijke groei. Dick Zoutendijk verzorgt groepswork, tantrische massages en sessies in Djoj waarbij ontspanning tot in het diepste niveau van je essentie plaatsvindt. Waardoor ruimte voor nieuwe dingen kan ontstaan. Ook in de relatie met anderen.

“De kern van mijn werk, of het nu om het individuele of groepswork gaat, is het idee dat de waarheid altijd ontspanning geeft. Het zijn niet de lastige gevoelens zelf die de ‘ellende’ in ons leven geven, maar alles wat we doen om die gevoelens niet te voelen. Denk aan onze verslavingen aan werk, snoep, seks, aandacht, aan de neiging om uren per dag op onze smartphones en op internet te ‘zitten’, aan het vermijden van oogcontact, aan het praten in de tweede persoon terwijl we het over onszelf hebben, aan het plannen van de toekomst of het blijven hangen in het verleden, aan het oppervlakkig ademen, duizenden manieren”, aldus Dick Zoutendijk (53). Dick is lichaamsgericht therapeut, trainer en tantrisch masseur.

**Wat is er mis met die manieren?**  
Dick: “Al deze defensiemechanismen halen ons weg uit onze natuurlijke energie of cyclus. Deze kent dezelfde beweging als eb en vloed, de gang van de planeten of de jaargetijden. Als we richting het ‘dal’ gaan, vinden we dat lastig en schieten we in onze verdedigingsmechanismen. En daarmee wordt de natuurlijke golf verlaten. En verlaten we onszelf en de ander. Er is dan angst dat het dal zal blijven. Daarom nodig ik steeds uit om te zijn met wat er is, wat er ook is. Vanuit het weten dat door het actuele gevoel te honoreren, het ermee te zijn of zoals ik vaak zeg ‘er wat te bivakkeren’, dit weer kan en zal veranderen.”

**Wat doe je daarvoor?**  
“Ik werk zowel in de workshops in Djoj als in de weekendtraining ‘Hart, seks en liefde’ onder meer met oefeningen uit de tantra en de bio-energetica. Ik maak gebruik van Reichiaans ademwerk, actieve meditaties, inquiries en dans. Om zo meer contact te maken met de ‘rode’ energie, de meer dierlijke, impulsieve, instinctieve, ongepolijste, seksuele kant in ons. Hierdoor gaan mensen meer voelen, zowel van hun manieren om contact en intimiteit te vermijden, als ook van verlangens op het gebied van intimiteit en seksualiteit. De veilige setting biedt de kans om ook voorzichtig te experimenteren met nieuw gedrag. Niet zoals je altijd al deed, maar ook niet te ver buiten je comfortzone; precies in het gebied waar het een beetje spannend is en je het nog wel kan dragen. Vanuit mijn manier van kijken is dat de plaats, waar de groei plaatsvindt.”

**Waar komt je werkwijze vandaan?**  
“Sinds 2008 ben ik aangesloten bij de Scandinavische groep van de ridhwan, een stroming rond het werk van Almaas, onder meer gebaseerd op het boeddhisme en het soefisme.

In die groep maken we vooral gebruik van inquiries, een manier om een bepaald onderwerp steeds verder uit te diepen, door steeds in het ‘nu’ te voelen wat er is. Te zijn met wat er is. Naast de lichaamsgerichte methodes maak ik in ‘Hart, seks en liefde’ ook gebruik van deze inquiries.”

**Waarover gaat ‘Hart, seks en liefde’?**

Voor vrijwel iedereen is het daadwerkelijk openen van je hart geen gemakkelijke zaak. We zijn vaak gekwetst in de liefde, als kind, als volwassene of allebei. Ook ga ik ervan uit dat vrijwel ieder wel iets ‘ingewikkelds’ heeft met seksualiteit: te veel, te weinig, pijnlijk, angstig, frustrerend, schaamtevol, verslavend, beperkt, grenzeloos, niet afgestemd, etc. In de workshop en training ‘Hart, seks en liefde’ gaan we aan de slag met het openen van ons hart en de doorstroming van onze seksuele energie en daarmee onze levensenergie. Om zo ons hart en onze seksualiteit weer met elkaar te verbinden.”

**Wat is het verschil met andere tantratrainingen?**

“Dat is voor mij natuurlijk lastig aan te geven. Ik vermoed dat de continue uitnodiging om steeds precies te zijn waar je bent in een open, veilige en accepterende omgeving de belangrijkste reden is waarom mensen bij ‘Hart, seks en liefde’ al tien jaar zulke grote stappen kunnen zetten. Juist omdat er geen doel is. Omdat je nergens naar toe hoeft.”

**‘Voor vrijwel iedereen is het daadwerkelijk openen van je hart geen gemakkelijke zaak. We zijn vaak gekwetst in de liefde, als kind, als volwassene of allebei’**

**Is tantra voor jou persoonlijk belangrijk?**

“Op het gebied van tantra zijn twee opleidingen die ik zelf volgde: de tweejarige ‘jaartraining’ bij het Centrum voor Tantra van Carla Verberk en Rammelt van Kleef, en mijn opleiding tot Sexological Bodyworker in Zwitserland. Die laatste is een opleiding onder supervisie van Joseph Kramer, een van de grondleggers op het gebied van erotische en tantrische massage. Deze beide opleidingen hebben me ongelooflijk veel gebracht. Ik kom van ‘ver’. Om even aan te geven hoeveel ik halverwege de jaren negentig ‘in mijn hoofd’ zat: toen ik mijn eerste basiscursus Emotioneel Lichaamswerk volgde, mocht ik van de trainer pas naar de vervolgcursus als ik zou stoppen met het stellen



Dick Zoutendijk

van waarom-vragen. Het kostte zeven basiscursussen, voor ik naar het vervolg mocht... Ik sleutel nu zo’n twintig jaar aan mijzelf. Dat was zeker in het begin een ongelooflijk zwaar pad, met veel wanhoop. Pas

**Waarop sluit deze cursus goed aan?**  
De workshop kan door iedereen worden gevolgd. Wel zullen mensen zonder ervaring in de lichaamsgerichte hoek, bio-energetische oefeningen of ademwerk het mogelijk als behoorlijk intensief ervaren. De weekendtraining in de Achterhoek wordt in het algemeen gevolgd door mensen die al wel het een en ander op lichaamsgericht gebied hebben gedaan, of de workshop hebben gevolgd.

later werd voor mij duidelijk dat een groeipad ook licht kan en mag zijn. Met veel plezier. En nog steeds vind ik het fijn en vervullend om alles wat zich aandient te onderzoeken.

Info over de avondworkshop ‘Hart, seks en liefde’ staat op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl).

DJOJ-AGENDA  
LICHAAMSWERK

DJOJ-AGENDA  
LICHAAMSWERK

Veel herinneringen en emoties liggen niet alleen in je hoofd, maar ook in je lichaam opgeslagen. Wat voel je waar en hoe breng en houd je balans in gevoelens?

**BODYMIND OPLEIDINGEN**

BODYMIND OPLEIDINGEN

Bodymind Opleidingen heeft meer dan 30 jaar ervaring op het gebied van de Lichaamsgeoriënteerde Psychotherapie. Bodymind Opleidingen verzorgt onder andere de vierjarige beroepsopleiding op post-hbo-niveau: Integrated Psychotherapy.

Beroepsopleiding Integrated Psychotherapy

De beroepsopleiding Integrated Psychotherapy bundelt het beste uit de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, aangevuld met de huidige inzichten in de ontwikkelingspsychologie. De opleiding bereidt studenten voor op het geven van individuele therapie sessies in de eigen praktijk. Het leiden van groepen - waarin ademwerk, lichaamswerk en verwante methoden worden toegepast - hoort daar ook bij. Kennismaken met de opleiding kan het beste via de tweedaagse introductieworkshop, die wordt gegeven in september. De eerstvolgende beroepsopleiding Integrated Psychotherapy start in oktober.

Trainingen

Naast de beroepsopleiding biedt Bodymind Opleidingen kortere en langere trainingen aan, gericht op professionals. Een van deze trainingen is Bodymind Systemisch Werk (opstellingswerk). Ook organiseert Bodymind de jaartrainingen Heart & Sexuality en de opleiding Traumahealing. Voor therapeuten, coaches en anderen die met mensen werken verzorgt Bodymind de jaartraining Lichaamswerk voor Professionals. Schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via [www.bodymindopleidingen.nl](http://www.bodymindopleidingen.nl).

TRAINER

Bodymind Opleidingen  
Henne Arnolt Verschuren  
010-466 76 25  
[info@bodymindopleidingen.nl](mailto:info@bodymindopleidingen.nl)  
[www.bodymindopleidingen.nl](http://www.bodymindopleidingen.nl)

Djoj 25 jaar  
Benefietfeest  
Vrijdag 1 september