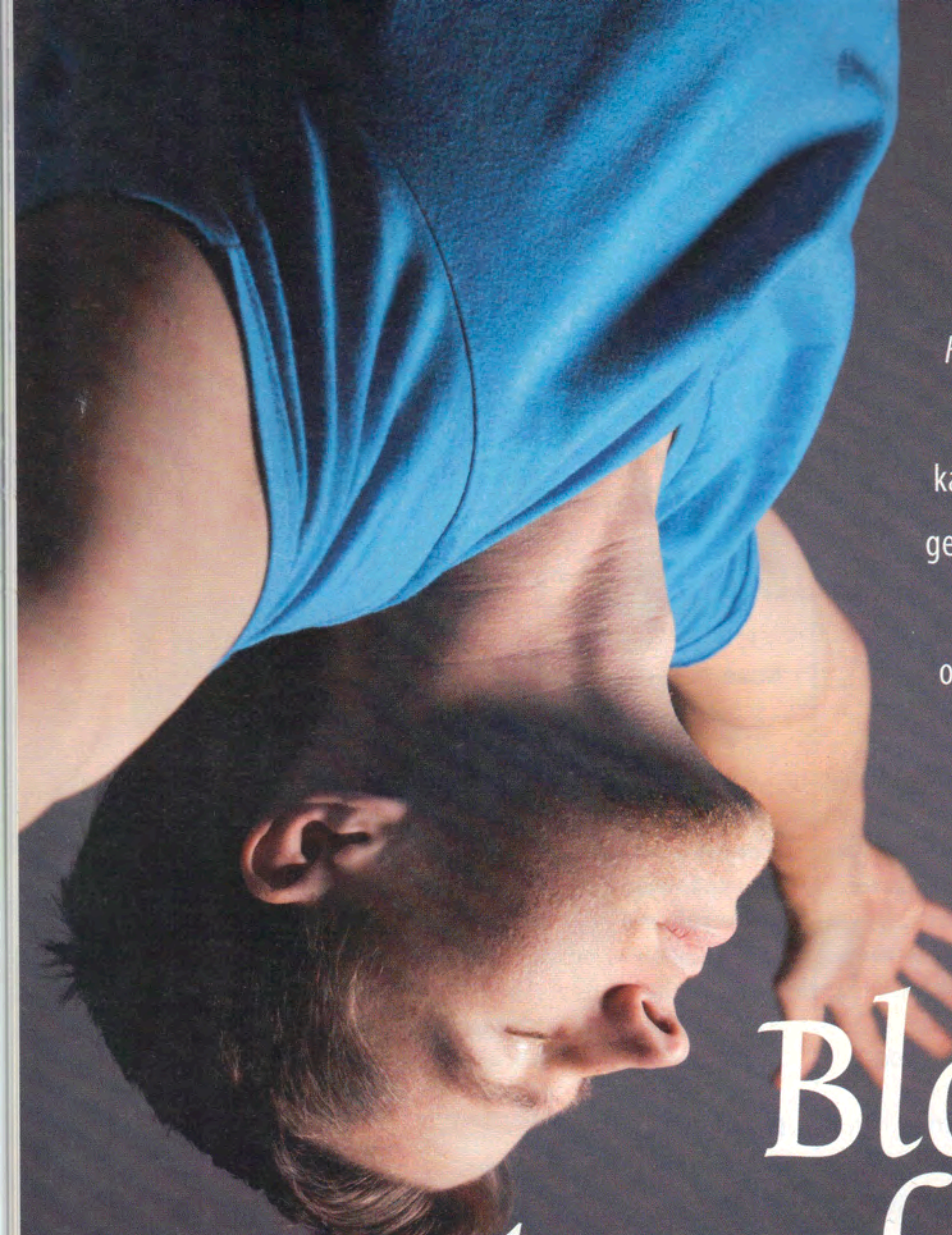




Heb jij weleens ondersteboven gehangen en de wereld op z'n kop bekeken? *The Hangab Experience* biedt deze mogelijkheid. Wanneer je deze behandeling ondergaat, kan het een transformerend effect op fysiek, geestelijk of spiritueel niveau hebben. Tevens blijkt uit verhalen van mensen die het ondergaan hebben, dat het een vitaliserend, bewustzijnsverruimend en centreren effect heeft. Een ervaringsverslag.

TEKST: ARTHUR SCHROER

Blokkades transformeren door ondersteboven te hangen

'Gemiddeld gezien hang je twintig minuten ondersteboven'

Op het moment dat wij op de redactie een persbericht ontvangen over *The Hangab Experience* wordt onze nieuwsgierigheid direct geprikkeld. Er komt gelijk een aantal vragen naar boven, zoals welke mogelijke effecten het kan hebben als je langere tijd ondersteboven hangt. En hoe gaat het in zijn werk? Om hier meer te weten over te komen, is een afspraak met Wouter Groen snel gemaakt. Hij stelt voor dat het 't best is dat een redacteur de behandeling zelf ervaart.. Ik werp me op als vrijwilliger, omdat ik benieuwd ben hoe het voelt om ondersteboven te hangen en welke gevolgen dit fysiek, geestelijk of spiritueel gezien heeft.

LIFTAPPARAAT

Terwijl ik in de trein zit op weg naar het Amsterdamse Amstelstation dwaal ik met mijn gedachten af. Ik vraag me bij mezelf af of ik een issue dat al langere tijd een rol in mijn leven speelt via deze behandeling een plek kan geven. Zo mijmer ik nog even verder en voor ik het weet, stap ik het perron op en loop richting het spirituele centrum *Karunika*, waar ik *The Hangab Experience* ga ervaren. Ruim op tijd bel ik aan en word ik door Wouter verwelkomd. Hij straalt een enorme rust uit en dat komt aangenaam over. Wouter wijst me de ruimte aan waar ik me om kan kleden. Van tevoren heeft hij een lijstje toegestuurd waar je aan moet denken voor de twee uur

durende behandeling. Zo word je ondermeer verzocht om makkelijk zittende kleding mee te nemen en dien je drie uur van tevoren niets meer te eten. Ik trek een joggingbroek en shirt aan en loop op mijn sokken de yogaruimte binnen. Wouter laat me de plafondhaak, het touwwerk en de katrol zien waar ik straks aan opgehesen word. Maar eerst beginnen we met een introductiegesprek, waarbij een en ander wordt toegelicht. Zo vertelt Wouter dat deze behandeling zo'n tien jaar geleden is bedacht door de Duitser Hartmut Bez, een bomendokter. "Hij klom geregeld in bomen en had daardoor af en toe last van rugpijn. Om dit tegen te gaan, ging hij ondersteboven hangen aan boomtakken en dat leverde positieve resultaten op. Na een experimentele periode waarin Hartmut opvallend goede resultaten boekte, heeft hij uiteindelijk de methode en het liftapparaat in zijn huidige vorm ontwikkeld. Via een vriendin kwam ik bij zijn workshop terecht waar ik de basisprincipes van deze methode heb geleerd. Vervolgens ben ik het in Nederland in praktijk gaan brengen. Bij mijn weten is er momenteel slechts een handvol therapeuten die deze methode in ons land aanbiedt. Dit is op z'n minst opmerkelijk te noemen, want deze unieke behandel-methode heeft zoveel te bieden!" De betekenis van de tarotkaart *De Gehangene* is ook van toepassing op deze behandelingsvorm: deze geeft aan dat je ergens in jouw leven bent vastgelopen en dat je er iets aan kunt doen door naar binnen te keren. Door evenals de afbeelding op deze kaart ondersteboven te hangen, kun je door middel van meditatie, contemplatie en observatie blokkades uit het verleden loslaten en jezelf en de wereld weer vanuit een geheel nieuw perspectief zien.

ACUPRESSUUR EN MASSAGE

Wouter legt aanvullend uit dat de behandeling bestaat uit een combinatie van lichaamswerk, acupressuur en massage. "Het ondersteboven hangen kan een vitaliserend, bewustzijnsverruimend en centerend resultaat opleveren. Het motto voor de ontvanger luidt: loslaten in overgave." Voorafgaand aan de behandeling heeft Wouter de vraag voorgelegd of ik serieus na wil denken of ik de behandeling in wil gaan met een duidelijke intentie of wens. Hij stelt namelijk dat hoe helderder de intentie is, hoe beter het resultaat. Ik vertel over een persoonlijke kwestie die een rol in mijn leven speelt en dat ik dit graag wil loslaten, omdat het al te lang invloed heeft op mijn leven. We gaan er dieper op in en het is Wouter duidelijk waar ik mee aan de slag wil gaan. Het is de hoogste tijd om te beginnen. Ik ga op een matras liggen. Wouter verzoekt me mijn sokken uit te trekken, want de banden

die om mijn enkels worden bevestigd, hebben een betere grip als ze rechtsreeks op de huid zitten. Niet veel later zitten mijn voeten strak ingebonden. Dit is uiteraard van groot belang, want straks zal ik ondersteboven in de lucht hangen. Na een extra controle of de banden vastzitten, begint Wouter met acupressuur op mijn hoofd. Ik ontspan en voel zijn vingers diverse drukpunten op mijn hoofd behandelen. Daarna worden mijn lichaam en benen gemasseerd. Als ontvanger word je door Wouter in een ontspannen staat gebracht, zodat je zo optimaal mogelijk kunt loslaten wanneer je hangt. Ook mijn voeten worden via acupressuur en massage behandeld. Terwijl ik er ontspannen bij lig en ik heel rustig ademhaal, wordt de katrol aangetrokken waardoor mijn voeten en benen de lucht in gaan. Mijn voeten hangen ongeveer een halve meter boven de grond en Wouter gaat verder met lichaamswerk dat zich richt op mijn benen. Niet veel later word ik weer iets hoger getrokken en komt mijn achterwerk los van de grond, waardoor ik een kort moment op mijn bovenrug, hoofd en armen steun. Dit levert al een aangenaam gevoel op en ik ben benieuwd naar wat volgt.

LOS VAN DE GROND

Op de achtergrond draait meditatieve, rustgevende muziek. Wouter vraagt hoe het met mij gaat en hoe het aanvoelt bij mijn enkels. Ik geef aan dat alles prima is en ik zeer ontspannen ben. Het is wel een vreemd gevoel als je benen en achterwerk al in de lucht hangen, maar de rest van je lichaam nog op de grond steunt. Na nog enig lichaamswerk trekt Wouter de lift verder aan, waardoor mijn schouders geen contact meer hebben met de grond. Hij ondersteunt me tijdens dit deel van het proces en laat heel langzaam mijn hoofd vrijkomen van de grond. Mijn armen liggen nog een beetje op de vloer en langzaam



Wouter Groen

Naast *The Hangab Experience* kun je bij Wouter terecht voor Tuina (Chinese lichaamsmassage), voetreflexmassage en -therapie en Chinese stoelmassage; www.dehanden.info. Om een indruk te krijgen hoe de *The Hangab Experience* uitgevoerd wordt, vind je op www.paravisie.nl een link naar een democlip.

'Het leek of ik vloog'

De ervaringen van mensen die bij Wouter zijn geweest, zijn over het algemeen heel positief.

"Bovenal voelde ik een liefdevolle aanwezigheid en stralend warme handen. Alsof we in een ei zaten samen waar alleen aandacht en stilte was. Alle activiteiten om ons heen waren voor mij verdwenen."

"Het leek alsof ik vloog..., alsof ik me opeens heel ergens anders bevond. Het duurde voor mijn gevoel een eeuwigheid. Als ik eraan terugdenk, kan ik het tijdloze gevoel nog steeds terughalen."

"Het vreemde was dat ik even nogal wankel op mijn benen stond na de ervaring met *The Hangab*, maar dat ik me vanbinnen een stuk krachtiger voelde. Ik was weer dicht bij mezelf en meer in contact met de mensen om me heen. Het verdriet voelde als een dof plekje in mijn hart, omgeven door een warme gloed van dankbaarheid voor het mooie cadeautje dat ik mocht ontvangen."

maar zeker ga ik verder omhoog. Het moment dat ik helemaal loskom van de bodem komt steeds dichterbij... Mijn vingers raken nog net de grond en opeens heb ik helemaal geen contact meer met de aarde! In eerste instantie heb ik de neiging me uit te rekken om toch nog de grond aan te kunnen raken, maar ik beseft dat dit niet meer mogelijk is. Ik krijg al snel door dat de inspanning die het kost om te proberen grip met de vloer te krijgen juist negatief werkt. Ik geef me over aan het feit dat ik volledig ondersteboven hang en dat ik erop moet vertrouwen dat het goed verloopt. Ik ben voor mijn gevoel volledig ontspannen. Wouter masseert delen van mijn lichaam, waaronder mijn rug en benen. Hij zorgt ervoor dat het lichaam zo ontvankelijk mogelijk wordt gemaakt voor het loslatenproces. Wouter voelt met zijn handen waar mogelijke blokkades zitten en behandelt deze lichaamsdelen. Op het moment dat hij mijn hoofd en nek beetpakt, realiseer ik me – en hij ook – dat ik toch niet volledig ontspannen ben. Er is nog een bepaalde verkramptheid in mijn nek. Langzaam maar zeker weet Wouter ook dit gedeelte los te krijgen. Na afloop licht Wouter dit toe: “De angst voor het volledig loslaten of het blijven vasthouden van de controle uit zich bijna altijd in de nek. Hier kan ik vaak voelen of mensen werkelijk loslaten en de controle hebben laten gaan.”

TERUG OP AARDE

Het lichaamswerk dat Wouter tijdens de behandeling uitvoert, voelt aangenaam aan. Dat geldt ook voor het langzaam heen en weer zwaaien van het gehele lichaam en het losmaken van mijn omlaag hangende armen. Opeens komt het persoonlijke issue bij mij binnen waar ik graag van los wil komen. Ik zeg in mezelf dat ik dit voorgoed achter me wil laten en dat levert een bevrijdend gevoel op. Nog geen halve minuut later vraagt Wouter hoe het met mijn issue zit waar ik iets mee wilde doen. Ik leg rustig uit wat er zojuist gebeurde en dat dit een bijzonder moment opleverde, omdat ik het gevoel heb dat ik het voorgoed los mag laten en een plek kan geven. Wouter gaat puur intuïtief te werk en houdt de tijd niet bij dat je ondersteboven hangt. In de praktijk komt het er gemiddeld gezien op neer dat het rond de twintig minuten duurt, maar dat is persoonsafhankelijk. Op het moment dat ik bij mezelf het gevoel krijg dat ik wel weer contact met de aarde wil, stelt Wouter juist voor dat hij mij langzaam wil laten zakken. Met uiterste precisie laat hij mij naar beneden dalen. Het moment dat mijn vingers weer de grond raken, is heel speciaal. Ik zak steeds verder naar beneden en Wouter begeleidt me als mijn hoofd de grond raakt. Mijn lichaam daalt tot het moment dat ik weer



Korting

Speciaal aan lezers van ParaVisie biedt Wouter € 10,00 korting op een behandeling. Je betaalt dan € 75,00 in plaats van € 85,00. Om hiervoor in aanmerking te komen, geef je aan Wouter door dat je via ParaVisie bij hem terecht komt.

helemaal op het matras lig. Ik voel me ontspannen en een beetje vreemd tegelijk. Het feit dat ik weer gewoon op de grond lig, moet even binnenkomen. Ik ervaar hoe het bloed uit mijn hoofd naar beneden vloeit en krijg voor mijn gevoel weer contact met mijn hele lichaam. De banden worden door Wouter van mijn onderbenen verwijderd en hij masseert mijn voeten. Ook mijn benen en andere lichaamsdelen worden behandeld. Ik word toegedekt met dekens en Wouter laat mij een tijdje alleen achter met muziek op de achtergrond, zodat ik weer tot mezelf kan komen. Ik voel me zeer ontspannen en vraag me af of ik ergens pijn zal hebben als ik straks opsta. Dat is niet het geval, want als ik een kwartier later langzaam in Wouters aanwezigheid ga staan, voel ik me enorm goed. Hij geeft aan dat het positieve effect dagen voort kan duren en daarom heeft hij altijd enkele dagen later nog contact met de ontvanger van de behandeling. Hij checkt wat de effecten zijn geweest en wil weten of alles goed gaat.

MAGISCH

Ik kleed me om en tijdens het drinken van water bespreken we de sessie en nog wat andere zaken. Zo vertelt Wouter dat de mensen die geïnteresseerd zijn in *The Hangab Experience* zeer divers zijn. Er zijn onder andere personen die komen voor het spirituele aspect, die graag willen werken aan het loslaten van een geestelijk trauma. Maar er zijn ook mensen die al veel lichaamswerk hebben gedaan of nog steeds doen, zoals bijvoorbeeld acro-yoga. Zij komen omdat zij vooral de kick van het ondersteboven hangen willen ervaren. En dat is wat Wouter betreft ook prima, want *The Hangab Experience* leent zich voor verschillende ervaringen. Er is bijvoorbeeld een vrouw die inmiddels vier keer bij hem is geweest, omdat het ondersteboven hangen haar helpt bij het uitdiepen van haar spirituele ontwikkeling. Persoonlijk gezien heb ik het als zeer aangenaam ervaren. Het moment dat ik iets deed met het issue waar ik aan wilde werken, was zeer bijzonder. Ik kreeg het gevoel dat ik het daadwerkelijk los kon laten en de toekomst zal natuurlijk uitwijzen of ik dit voorgoed achter me kan laten. Eén ding is duidelijk geworden: ik kijk terug op een zeer bijzondere ervaring, waar ik vooraf geen inschatting van kon maken hoe het aan zou voelen. De dagen erna valt het me op dat ik een rechttere houding heb tijdens het lopen en dat ik nog steeds lekker ontspannen ben. Ook de klachten in mijn onderrug die mij voorafgaand aan de behandeling parten speelden, zijn verdwenen. Ondersteboven hangen heeft iets magisch en het valt eigenlijk toch moeilijk te beschrijven wat het precies met je doet. Uiteindelijk kun je dit alleen zelf ervaren... ■