



VOORWAARDEN VOOR DEELNAME

RESPECT & RUIMTE

Deze activiteit is een coproductie. Wat je erin stopt is wat je eruit haalt.

Centraal in het gedachtegoed van Body2chill staat dat we willen dat je goed voor jezelf zorgt. Wanneer wij te veel uit jouw handen zouden nemen, dan zouden we die mogelijkheid voor jou ontkrachten.

Wij staan voor eigen verantwoordelijkheid in plaats van veel regels. Tantra eert de open ruimte. Hierbinnen kan je (leer je) waarachtig te navigeren. Het team bestaat uit 'spaceholders'. Tegelijk staan zij met hun menszijn in de groep.

Houd je niet groot, houd je niet klein. Weet ons te vinden.

Gebouwd op bovenstaand kader aanvaard en begrijp je onderstaande voorwaarden:

- **Basis**
Ik ben 18 jaar of ouder. Ik ben verantwoordelijk om het team te informeren over zaken die ik belangrijk acht betreft mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid.

- **Emotioneel eigenaarschap**

Ik ben hier voor mijzelf en om verantwoordelijkheid te (leren) dragen betreft mijn eigen binnenwereld en menselijk potentieel. Ik blijf dicht bij mijn hart en mijn eigen kwetsbaarheid.

- Ik sta centraal. Niet een ander. Ik ben eigenaar van mijn eigen gevoelens en emoties.
- Bovenstaande betekent géén acting out, geroddel, drama of soap gedrag, 'fans zoeken' om mijn eigen drama te supporten, vingerwijzen, verbale of fysieke agressie.
- Wanneer ik met 'acting out', emoties of het dierlijke in mijzelf leer spelen dan is dat binnen een afgegrensd kader in dienst van 'emotioneel lichaamswerk en traumawerk', zodat ik mijn innerlijke kracht onder mijn frustraties of onmacht kan (leren) hanteren. Zo kan ik onmacht ombuigen naar bekrachtiging van mijzelf.

Niets moet behalve zelfonderzoek

- Betreft de lesstructuren ben ik mij bewust dat ik bij Body2chill niets moet, anders dan mijzelf goed blijven voelen en de laag onder mijn eigen weerstand te onderzoeken waar ik die ervaar.
- Ik ben niet verplicht om iets te doen tegen mijn zin. Niet individueel en niet met een ander.

Delen met anderen

- Wanneer ik geen aansluiting vind met anderen of personen waarmee ik structuren zou willen delen, dan kan dit een reden zijn om te kijken naar mijn eigen energiesysteem en/ of mij hierin te laten begeleiden.
- Ik probeer te navigeren vanuit openheid en nieuwsgierigheid naar het mysterie, niet vanuit fixaties in mijn hoofd of verwachtingen. Ik wil (leren) kijken waar de energie mij brengt, binnen de waarachtigheid van dat moment. Ik weet: Het leven brengt mij altijd precies datgene wat ik nu nodig heb.
- Ik deel het moment, speel en ontdek. Delen van Tantrische intimiteit met een andere deelnemer betekent niet automatisch iets voor je band met die persoon op het moment daarna.

Iedereen is van zichzelf, niemand van een ander.

Intimiteit

- Ik ben eigenaar van mijn seksualiteit. Ik ben eigenaar van mijn verlangens.
- Body2chill is niet verantwoordelijk voor mijn grenzen en wensen, dat ben ik zelf. Waar ik dit niet kan, wil ik dit leren. Ik sta open om mij hierbij te laten begeleiden.

Alleen goed contact met mijn lijf en acceptatie van wat mij raakt bieden mij veiligheid, passend contact met anderen en realiteitszin.

- Werkelijk contact met een ander speelt zich af in het midden en komt nooit van één kant. Ik begrijp dit.
- Wanneer er voor mijn beleving over mijn grenzen wordt gegaan waar ik dit zelf (nog) niet goed kan aangeven of oplossen, of iemand anders mij nog niet goed kan voelen, ben ik in staat (of wil ik leren) om op dat moment ondersteuning te vragen.
- Ik probeer om niets op te laten lopen.

Blijf

- Ik ben mij bewust dat bij tussentijds verlaten van een activiteit er geen ondersteuning meer mogelijk is of gegeven wordt. Ook wordt geen restitutie verleend.

Intimiteit en naaktheid

- Ik heb op de website van Body2chill, bij de door mij geboekte activiteit, kunnen lezen wat het intimiteitslevel is. Tegelijkertijd ben ik in staat om binnen deze kaders op ieder moment te voelen wat voor mijn lijf klopt.
- Ik weet dat naakt zijn onderdeel kan uitmaken van een Tantra programma. Dit kan als fijn en als persoonlijke vrijheid worden ervaren bijvoorbeeld bij aanraking, delen van intimiteit en massage.

- Bij naakt zijn hoort het blootgeven van mijzelf als persoon en ziel. Ik ben mij er tegelijk bewust van dat niets moet, anders dan wat nu bij mij past.
- Ik kan kleding aanhouden die ik zelf (op dat moment) wil aanhouden. Ik ben in staat om ook anderen de vrijheid en ruimte te geven om met hun naaktheid om te gaan zoals zij dit willen.

Schaamte verpest mijn genot...

- Seksuele gemeenschap is tijdens geen enkele Tantra activiteit van Body2chill toegestaan en maakt geen deel uit van het programma.
- Structuren van seksuele geaardheid zijn altijd optioneel. Ze worden tevoren gecommuniceerd en uitgelegd en vinden plaats binnen een duidelijk afgegrensd kader. Ik ben in staat om hier zelf in te navigeren en over te communiceren anders vraag ik om hulp.

'Veilig voelen & gehoord en gezien voelen'.

- Ik wil alle kanten van mijzelf en dit leven leren kennen.
- Ik wil opsporen waar mijn geconditioneerde ego-systeem en oude trauma's mijn volle geluk nog in de weg staat.

- Ik ben mij bewust van de mogelijkheid dat er eerdere traumatische ervaringen zijn geweest in mijn leven, waarin ik nog niet in mijn eigen kracht kon staan of afhankelijk was. Ik weet dat deze als 'triggers' omhoog kunnen komen in het heden.
- Ik ben er als volwassene op gericht om (te leren om) voor mijn innerlijk kind zorg te dragen en dit deel van mijzelf te horen, ruimte te geven en te voelen betreft onderliggende pijnen en angsten.
- Ik weet dat ik meer ben dan mijn trauma's en angsten waardoor ik probeer om mij hier niet mee te identificeren of door te laten leiden. Ik wil constructief (leren) wat mijn waarden zijn en mijn levensmissie is.

Waar speelsheid verdwijnt weet ik dat ik in mijn 'trauma zone' terecht ben gekomen en automatisch 'oude lading' op het heden projecteer.

Schaduwwerk brengt je essentie aan het licht

- Wanneer ik in staat van trauma ben (freeze, fight of flight) dan stop ik zelf mijn deelname aan de structuur omdat ik weet dat ik innerlijk werk te verrichten heb.
- Deelnemen aan een structuur is nooit het hoofddoel. Het hoofddoel is om voluit te genieten tot we iets in onze binnenwereld tegenkomen wat ons genieten in de weg staat. Het spoort op wat we nog te verteren hebben. Tantra maakt ruimte.

- Ik weet dat er een afzonderlijke traumaruimte is met begeleiding. Hier ga ik in mijn lijf en uit mijn hoofd.
- Niet een ander moet mij horen in mijn kindpijn maar mijn eigen volwassene daaromheen. Alleen deze kan ruimte geven aan mijn gekwetste innerlijk kind. Dit heet schaduwwerk.
- Voor de veiligheid en het welzijn van anderen probeer ik verantwoordelijkheid te dragen voor mijn eigen lading. Waar ik dit zelf niet kan, vraag ik hulp.
- ‘Hoe groter de draak, des te groter de schatkist’. Ik weet dat weerstand en oude pijn een deur vormen naar heling, innerlijke kracht en lichtheid.
- Door hulp te accepteren en mijn eigen kwetsbaarheid toe te staan leer ik om van mijzelf te houden, om mijzelf te horen en om mijn eigen lading te verwelkomen en te verwerken.
- Waar bovenstaande is misgelopen en ik toch in onmacht of projectie terecht gekomen ben, ontsla ik de ander naderhand zo spoedig mogelijk van de last welke ik op haar of hem heb geprojecteerd. Zo kan ik in vrede zijn met mijzelf en anderen.
- Een ‘sorry’ naar een ander is een verontschuldiging die het volwassen deel van jou kan maken, namens jouw innerlijk kind. Dit begrijp ik en wil ik leren.

Mijn zielepad is leidend boven mijn ego.