

De embodiment van het enneagram

The body is the subconscious mind



Een heldere weg naar zelfrealisatie en meesterschap over je energie, door het Enneagram te verbinden met bewust bewegen & Meditatie.

Inleiding

Welkom bij *The Embodiment van het Enneagram*, een diepgaande reis naar het leren belichamen van je Enneagramtype en het ontdekken van de kracht van lichaam en energie in je persoonlijke ontwikkeling.

In dit boek verbinden we eeuwenoude wijsheden van het Enneagram met moderne lichaamsbewustzijnstechnieken, ademhalingsoefeningen, beweging, en energetische inzichten. Door het lichaam te betrekken bij het werken met het Enneagram, open je een krachtig toegangspoort tot zelfkennis en transformatie die verder gaat dan het intellect.

Embodiment betekent letterlijk ‘belichaming’. Het is het proces waarbij je niet alleen mentale kennis hebt over jezelf, maar je die ook diep in je lichaam integreert. Dit zorgt voor een sterkere, authentiekere aanwezigheid en een natuurlijker balans in het dagelijks leven.

Door de jarenlange ervaring in lichaamswerk, sjamanistische tradities en energetische disciplines te combineren met het Enneagram, biedt dit boek een unieke methode om je bewustzijn te verdiepen en innerlijke blokkades los te laten. De inzichten en oefeningen die je hier vindt, helpen je om oude patronen te doorbreken, je energie te beheren en met meer kracht en mildheid jezelf te zijn.

Inhoudsopgave

Embodiment	5
De embodiment van het Enneagram-type	10
In beweging komen	31
Primaire emoties	37
Mudra's	43
Vechten, vluchten, bevriezen	45
De 9 dimensies	51
The Tao of Enneagram	54
Trauma release	61
Voeding en eetgewoonten	69
Belichaming	73
Afronding	75
Dankwoord	76
Slotwoord	77

De missende link?

Over het mysterieuze symbool van het enneagram is al veel geschreven, evenals over de vele lagen van bewustzijn die hierin verborgen liggen. Zo gebruiken we het procesmodel voor persoonlijke ontwikkeling en kan het enneagram ook bedrijfsmatig worden ingezet om de kwaliteiten, valkuilen en drijfveren van onszelf — in relatie tot de ander — te doorgronden.

Binnen de drie energiecentra ervaar je duidelijk waar de denk-, doe- en voelcentra liggen. Het enneagram krijgt daarbij vaak veel ruimte op mentaal vlak. Maar wat gebeurt er wanneer je de enneagram informatie je volledig eigen maakt en deze ook gaat **belichamen**? Zou dát de ontbrekende link zijn? Hebben we dit al die jaren over het hoofd gezien? Of is het enneagram toch al volledig uitgewerkt?

Deze vragen spoorden ons aan om dieper te duiken in mogelijke ontbrekende schakels en op zoek te gaan binnen de wereld van de embodiment-leer. Hoe kunnen we het enneagram werkelijk belichamen en leven?

De punten verbinden

Het procesmodel leidt ons langs alle punten die nodig zijn om een proces succesvol te doorlopen, een project te realiseren of een droom waar te maken. Het belichamen van dit procesmodel blijkt de missende link te zijn om tot positieve en diepgaande verandering te komen.

Vaak blijven inzichten hangen op het intellectuele, mentale niveau. Dat is ook precies de laag die tijdens seminars en workshops het podium krijgt, waardoor je de *(door)voel- en doe-laag* mist. Juist het samenbrengen van deze drie lagen — denken, doen en voelen — binnen het enneagram leidt tot blijvende verandering.

Binnen de embodiment spreken we liever over het samenbrengen van de **vijf lichamen**: het fysieke, mentale, emotionele, spirituele en energetische lichaam.

Om veranderingen werkelijk te integreren in je dagelijks leven, is oefening noodzakelijk — totdat het belichaamd is en van jou wordt. Dat is de sleutel tot succes. Door de negen punten van het enneagram daadwerkelijk te verbinden, ontstaat eenheid in jezelf.

Het is tijd om te verdiepen en te verfijnen, met meer oog voor detail. Door het enneagram fysiek te integreren met het mentale en dit bewust te voelen, wordt alles één. Niet erover praten, maar doen en dieper voelen. Nog sensitiever durven worden vraagt moed. Embodiment vraagt om aanwezig zijn in het moment en de bereidheid om je innerlijke ervaring volledig toe te laten.

Het onbewuste lichaam

Wanneer we weten én ervaren dat onverwerkte emoties, negatieve ervaringen en beperkende gedachten zich in ons lichaam kunnen vastzetten en ongemak of zelfs ziekte kunnen veroorzaken, kunnen we stellen dat informatie in en om het lichaam wordt opgeslagen.

Denk hierbij aan een computer die software nodig heeft om de hardware goed te laten functioneren. Een computer loopt vast bij gestagneerde of geblokkeerde programma's. Voor de mens geldt iets soortgelijks: vastgelopen programma's kunnen via therapie, massage, beweging of andere methodes — zoals somatic movement, belichaming en bewegingsleer — uit ons systeem worden losgemaakt.

De embodiment van het enneagram is een krachtige methode om dieper in de helende werking van het enneagram te duiken. Uiteindelijk ontdekken we dat het lichaam 'alleen maar' het lichaam is, met al zijn wonderen, dat van nature zijn eigen intelligentie leeft.

Some say: *“The body is the subconscious mind.”*

Others say: *“The body is just the body, if we learn to let the body be the body.”*

Everything we emotionally didn't heal gets stored in the body, hiding until we are ready to transcend or accept it.

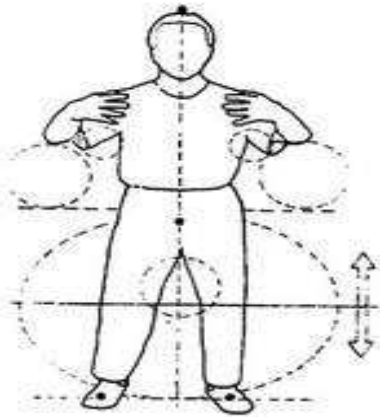


Embodiment

De waarde van embodiment krijgt steeds meer erkenning. Het aantal scholen en stromingen — zoals yoga, aikido, qi gong, tai chi, capoeira en andere krijgskunsten — groeit en wordt steeds serieuzer genomen. Steeds meer mensen zoeken een weg naar heelheid en eenwording.

Tijdens bewegingslessen leer je om je persoonlijke verhaal zoveel mogelijk naar de achtergrond te brengen, zonder dat het ego de regie over je leven voert. Het belichamen van je ware zelf helpt je los te komen uit de illusie — ook wel samsara of maya genoemd.

Het gaat om puur zijn: leven vanuit de waarheid van je ziel, zonder gehechtheid, verlangen of streven.



En hier ontstaat vaak *the gap*: de kloof tussen het persoonlijke verhaal en het ware zelf. Het is de keuze tussen leven vanuit puur zijn of blijven vastzitten in het drama van persoonlijke trauma's.

Is het werkelijk zo zwart-wit? Of durven we de ontdekkingsreis aan om multidimensionale lagen in onszelf te verkennen en vanuit daar een betekenisvoller leven te leiden, in verbinding met een hoger potentieel?

De kunst van het samensmelten

Na jaren van zelfonderzoek en het werken met procesmodellen zoals het enneagram, gecombineerd met ervaringen uit de bewegingsleer en -kunde, ontdekten we een tussenvorm: het authentieke zelf. Dit vormt de brug tussen het persoonlijke en het ware zelf.

Wij geloven dat de embodiment van het enneagram je helpt om deze brug te slaan en je authentieke zelf volledig te leven. Hierdoor ervaar je meer plezier en balans in de dans van dualiteiten, terwijl je je innerlijke evenwicht bewaart.

Je authentieke zelf is je directe verbinding met de goddelijke bron. Hier vind je je talenten, passies, ambachten, vaardigheden, interesses en de multi diversiteit van ieder uniek mens.

- Wat kom jij hier op aarde doen?
- Wat is jouw roeping of zielsmissie?
- Wat is jouw meegebrachte waarde?
- Wat wil het universum jou openbaren?

Door de embodiment van het enneagram kun je dichter bij — of zelfs in — de kern van deze antwoorden komen, zonder erover na te denken. Het ontstaat door dieper te luisteren met je innerlijke oren en door oprechte vragen aan je hogere zelf te stellen. Dit vormt tegelijkertijd een uitnodiging tot oefening en verstillings.



Het onbekende waarvan je niet weet dat het er is

Wanneer we op zoek gaan naar onze onderbewuste drijfveren, keren we naar binnen en betreden we het domein van het onbekende. De vraag is of we ons hieraan durven over te geven. Waar ligt de grens van ons innerlijk management?

Zijn we in staat onze spirituele gaven te omarmen en deze positief in te zetten voor een harmonischere en gezondere wereld? Door het belichamen van het enneagram open je innerlijke poorten. De vraag blijft: welke poorten durf en kun je met vertrouwen openen, en welke vragen meer daadkracht en bewustzijn?

Het onbekende wordt vaak ingezet binnen bewustzijnstraining. Toch rijst de vraag hoe lang je een *unknown*-periode in je leven kunt verdragen. In wezen is het onbekende een gevorderde vorm van *out of the box* denken en leven — zonder te weten hoe dingen zich zullen ontfouwen.

Onze uitnodiging is om dit als ontdekkingsreis te benaderen. Zoals bij elke reis helpt een goede voorbereiding. Een stevige en gegronde basis is daarbij essentieel. Het trainen van het fysieke lichaam fungeert als buffer: het helpt je om rechtop te blijven staan in uitdagende tijden.

A peaceful mind in a healthy body — dát is waar we voor trainen.