

# Overwinnen van angst en emoties is het begin van vrijheid

Emoties en angst, we kennen het allemaal wel. Is het nu goed of slecht om dit te voelen? Eigenlijk geen van beiden! Het is de manier waarop je ermee omgaat wat invloed heeft op je gezondheid. Afgelopen maandag werd mijn angst en emotie weer aangewakkerd door een telefoontje dat onze lieve vriendin van LaoShan in Nederland, en docente Wendy, te jong aan haar laatste reis was begonnen; overleden! Het verwachtte bericht was toch een schok! Wat ik voelde opkomen was een voor mij bekend angstgevoel wat ik door mijn lijf heen voelde stromen! Op dat moment werd me weer een stukje verworven vrijheid ontnomen.

Zoals ik al eerder schreef bij de column 'Maak je niet druk!' werd ik twee jaar geleden op 15 juni geconfronteerd met angst en gevoelens door een hartstilstand van mijn partner Raymond. Het was heftig! De angst voelde ik toen op dat moment, maar ook later in mijn lijf. Door onder andere positief denken en bewegen kon ik ermee omgaan, uiteindelijk hebben we ongelooflijk veel geluk gehad. Ons leventje is hierdoor wel veranderd en ook zeker in positieve zin. Zo'n telefoontje over Wendy brengt die herinnering van het voelen van toen dan echter wel weer naar boven. Zij had niet dat geluk en vele mensen om haar heen zullen haar lach en warme persoonlijkheid moeten missen. Die angst is omgegaan in ongelooft, verdriet en emoties!

We maken allemaal minstens wel een keer in ons leven een soortgelijke en heftige situatie mee. Emoties en angst kunnen dan zo krachtig zijn dat het je verstand zelfs kan overheersen. Bij iedereen is dat weer anders. Waar ik inmiddels voor mezelf wel achter ben is dat positief denken en in beweging gaan voor mij heel goed werken. Wat ook belangrijk is dat je de emotie of angst durft toe te laten en erover praat. Als ik naar mezelf kijk was ik twee jaar geleden bijzonder positief, maar kon ook heel verdrietig en bang zijn. Een paar dagen later, na slecht slapen door ook onzekerheid, ging mijn lijf echt heel heftig reageren! Het was een gevoel van spanning en trilling die ik niet kon onderdrukken. Ik had geen controle meer over mijn lijf! De dag erna wilde mijn huisarts mij toen geen medicijnen geven. Ze wist wat ik met TaiJi en QiGong voor elkaar had gekregen in mijn lijf (onder andere met hoge bloeddruk en slijtage) en gaf me het advies om heel bewust met QiGong aan de slag te gaan. Ik ben haar daar nu nog dankbaar voor. Ik ging in beweging... en wat ik natuurlijk al kon verwachten... het werkte! Ik kreeg weer controle over mijn lijf, had het dus overwonnen! En zo ook nu weer...

Is het gemakkelijk om met angst en emoties om te gaan? Nee, integendeel! Het gaat niet vanzelf, je moet wel doen! Het beoefenen van TaiJi en QiGong helpen mij enorm. Wat voor mij ook helpt is om dit bijvoorbeeld voor jullie op te schrijven en erover te praten. Maar vooral ook om me bewust te zijn van al het mooie wat we nog wel hebben. Raymond heb ik nog bij me, we genieten van elke nieuwe dag en gaan goed om met de angst als die weer eens opduikt. Van Wendy heb ik nu twee TaiJi stokken en een waaier in mijn bezit. Vanaf nu zal bij elke beweging een positieve herinnering aan haar vrijkomen. En zo overwin ik dat gevoel weer en krijg ik mijn vrijheid weer terug.

Heb jij ook een ervaring? Wat is jouw manier dan om de vrijheid weer te overwinnen?

