

TEKST LESLIE VAN HECKE
FOTO'S MARC MASSCHELEIN

TANTRA

De kunst van leven en liefhebben

“WE WILLEN AANTONEN DAT BEWUST
ZIJN VAN JEZELF, VAN DE ANDER EN
VAN ELKAAR TIJDENS HET VRIJEN
EEN MANIER IS OM MEER LIEFDE TE
MAKEN BINNEN EEN RELATIE.”

Ilse Philips en Bart Denys goochelen met liefdevolle woorden als ze over tantra spreken. Ze hebben het over het bewustwordingspad dat betrekking heeft op alle aspecten van je leven, zoals je werk of je relaties. Via workshops brengt het Brugse koppel mensen terug in het lichaam, zodat ze met een sterk buikgevoel hun levenspad kunnen bewandelen en intense liefde kunnen ervaren.

Het leven van Ilse Philips en Bart Denys staat ondertussen al meer dan vijf jaar in het teken van tantra. Ilse: “Tantra is een van oorsprong Indische leefwijze die je uitnodigt om alle aspecten van je leven zo bewust mogelijk te ervaren, bijvoorbeeld de keuze van je job, de omgang met je kinderen en de beleving van seksualiteit. Met tantra vertrek je vanuit je buikgevoel om te bepalen wat je levenspad is, ook al strookt dat niet volledig met wat maatschappelijk als ‘normaal’ wordt beschouwd. Tantra veroordeelt niet.”

MAKING LOVE

Met workshops en individuele begeleidingen richt het koppel zich vooral op de relatie tussen man en vrouw en de seksualiteit die zij samen beleven. Bart: “Het is onze missie om de misverstanden tussen man en vrouw te verhelderen. Er is - vooral door de media - zoveel verwarring rond seks en liefde, dat zelfs de zogenaamde ‘kenners’ flink naast de bal trappen. Zo worden er veel foute verwachtingen gecreëerd. Mannen denken bijvoorbeeld dat ze constant moeten presteren in bed en vrouwen doen zo hard hun best om hun partner te behagen. Die ideeën over hoe liefde zou moeten zijn, worden ons ingeprent door de maatschappij, onze opvoeding, religie, enzovoort. Tantra onderzoekt wat er gebeurt als je al die voorgekauwde do’s en don’ts uitwist. Er zal meer ontspanning zijn, meer zachtheid, misschien wel minder opwinding, maar wel meer extase.” Ilse: “Wij willen de mensen aantonen dat bewust zijn van jezelf, van de ander en van elkaar tijdens het vrijen een manier is om meer liefde te maken binnen een relatie. We streven naar de letterlijke invulling van ‘making love’.”

BEGIN BIJ JEZELF

Aan de hand van lichaamsoefeningen in groep, enkel met je eigen partner of individueel leren Ilse en Bart mensen weer voelen. Ilse integreert vaak yogaoefeningen in de workshops tantra. Bart is kinesitherapeut en kan onder meer een beroep doen op zijn kennis van de Feldenkrais methode. Die maakt je bewust van de manier waarop je beweegt. Geen paniek, de kledij blijft aan en de oefeningen zijn aangepast aan onze westerse gewoontes. Ilse: “In onze huidige maatschappij is ons buikgevoel bijna volledig uitgeschakeld. We leven in ons hoofd, denken te veel na. We redeneren en geven argumenten aan waarom we van onze partner houden. Er is weinig connectie met het lichaam en we voelen de warmte niet meer die gepaard gaat met iemand graag zien.”

Het Brugse koppel werkt ook rond communicatie en emoties, maar echt sluitende regels zijn er niet. Bart: “We willen geen nieuwe concepten of nieuwe waslijsten met richtlijnen creëren. Ilse: “Als we al een regel hanteren, is het wel ‘begin bij jezelf’. Als er iets fout loopt in ons leven, geven we vaak de ander de schuld. Maar in feite zijn het onze problemen die we op de andere projecteren. Wij leren mensen om terug te keren naar zichzelf. Telkens opnieuw.”

MEER INFO?

www.liefhebben.be

Wil jij ook eens deelnemen aan een reportage in Karaat? Surf dan als de bliksem naar www.karaat.be/oproep



Bart & Ilse: “Het is onze missie om de misverstanden tussen man en vrouw te verhelderen.”

START TO TANTRA MET ILSE EN BART

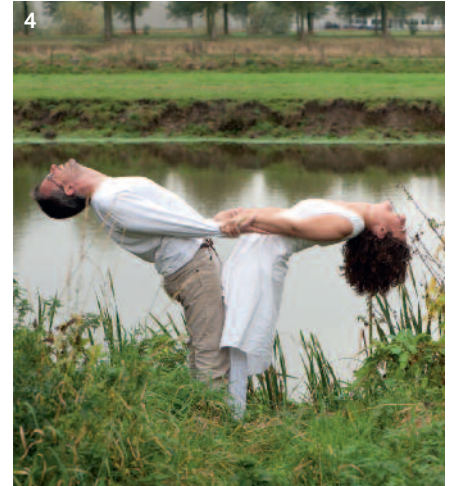
Ilse en Bart laten je kennismaken met tantra aan de hand van vier eenvoudige oefeningen.

Oefening 1: Sta rug aan rug. Als je wil, kan je de handen van je partner zacht vastnemen. Voel alle aanrakingspunten, luister naar je ademhaling en word je zo bewust van je eigen lichaam en dat van je partner. Hierna kan je eventueel overgaan tot zachte strelingen.

Oefening 2: Plaats je rechterhand op het hart van je partner en je linkerhand op je buik. Vorm zo een cirkel van energie die van het hart van de vrouw naar de buik van de man stroomt en terug. Adem samen in en uit of laat de ademhaling zijn vrije gang gaan en merk hoe die langzaam aan afgestemd geraakt op die van je partner.

Oefening 3: Door als vrouw op de schoot van je partner te zitten met het gezicht naar hem toe, maken de lichamen contact. Een zacht oogcontact bevordert die stroom van energie.

Oefening 4: Deze oefening vraagt wat soepelheid. Zorg dat je stevig op je benen staat, hou de handen van je partner vast en laat je achteruit hangen. Bij deze oefening moet je zoeken naar evenwicht tussen elkaar, maar tegelijk help je de ander om in overgave te gaan, om het hart te openen.



Kathleen Callewaert is relatie deskundige en runt Soulmate, hét andere relatiekantoor.
www.soulmate4life.be

DE MENING VAN RELATIEDESKUNDIGE KATHLEEN CALLEWAERT

TANTRA, DE KUNST VAN LEVEN EN LIEFHEBBEN

Tantra is bij velen nog een onbekend begrip, laat staan dat men ermee experimenteert. Het is de weg naar geestelijke vrijheid en liefde, een weg die je volgt en je dichter bij jezelf, je partner en de wereld brengt. Het is zeker een aanrader in deze hectische tijden. Je gaat bewuster leven en het kan een manier zijn om de liefde en passie weer aan te wakkeren in een langetermijnrelatie. Tantra zuivert je hart zodat je de wereld en het goddelijke in jezelf kunt ervaren en voeling kan hebben met alles om je heen. Het is zeker een aanrader om deze techniek als koppel uit te proberen. Je verliest niets door te proberen maar als je wint,

ervaar je een totale vrijheid. Tantra is volledig open en vrij. Je kunt het doen op je eigen manier. Je volgt je eigen hart. Het vraagt wel enige discipline. Een lang leven als slaaf onder je huidige geest is waardeloos. Mensen komen er sterker uit, groeien meer naar elkaar toe en er wordt een innige en sterke band gecreëerd, zowel geestelijk als lichamelijk, de onvoorwaardelijke liefde zeg maar. Het beïnvloedt je hele manier van leven. Misschien is het de moeite waard om als koppel elkaar te gaan herontdekken, waarbij je de warmte, schoonheid en liefde zal vinden waarvan je enkel maar kon dromen.