

De Uitstraling

Baarschot • Biest-Houtakker • Diessen • Esbeek • Haghorst • Hilvarenbeek

Auto-didact

Apk-frequentie

Dierengeluiden

Hoera,
een nieuwe pup!

Scouting Hilvarenbeek

65 jaar

In goede aarde

Redding

Sportlight

Kees Vromans en
Richard Roozen

Coverfoto:
Fred van Laarhoven Fotografie
www.fredvanlaarhoven.nl

Jaargang 9 week 26 2010

Petra Swinkels-Otten

Je kunt pas iets loslaten als je het vast hebt



Je kunt pas iets loslaten als je het vast hebt

Als inwonster van Hilvarenbeek heeft Petra Swinkels-Otten zich lange tijd achter de coulissen gemanifesteerd. Dat moest ook wel, want haar lichaam werkt niet mee. Haar geest echter staat niet stil. Sinds 2010 presenteert zij het nieuwe VLOH-radioprogramma 'Beeks geluk'. Luister naar het bijzondere verhaal van deze pittige dame.



Door Monique Taillie

"Ik had altijd pijn. De dokter zei dat dat door spanning kwam. Vanaf mijn veertiende jaar beoefen ik alle ontspanningstechnieken die ik kon vinden. Daarom ben ik zo'n specialist in ontspanning geworden. Ik geef nu bewustzijnstrainingen en begeleid mensen individueel. Maar toen ik in 1992 'plat' kwam te liggen tijdens de zwangerschap en na de geboorte van mijn dochter Fiona, kon ik niets meer doen. Ik gaf eerst les op de Petrus Canisiusschool aan de Varkensmarkt. Daarna op de basisschool 'De Doelakkers'. Dat werk was ten einde, want ik lag op bed met veel pijn", zegt Petra Swinkels-Otten vanuit haar unieke stoel in haar huis in de wijk Doelakkers. Samen met haar man en dochter woont zij allang in het Beekse. Omdat ze bedlegerig werd, volgde ze niet alleen lessen vanuit haar bed, maar ontwikkelde zelf ook cursussen op het gebied van het psycho-energetische. Gewoon vanuit haar bed, met de laptop hangend aan een constructie boven haar hoofd. Petra: "Mijn grootste kracht is meditatie en visualisatie. Ik heb allerlei technieken ontwikkeld om daarmee om te gaan. En dat is ook wat ik overbreng. Mijn meditatiecursussen zijn heel anders dan de meeste, omdat ik snel aanvoel waardoor iemand wordt belemmerd: 'daar waar het geblokkeerd is, daar breng je je aandacht naartoe om de energie weer vrij te laten stromen. Vanuit het actief bewustzijn ontwikkelde ik energetisch bewustzijn. Hoe ga je om met je energie en de energie van anderen? Mijn reiki-masterschap heeft daar veel aan bijgedragen. Ik heb een van de oude, gedegen opleidingen gedaan. Ik werk nu vijftien jaar met deze energie. Ik blijf genieten van het doorgeven van kennis en ervaring. Ik blijf een 'juf', lacht ze. "Wat ik wil uitdragen is dat mensen zich vrij kunnen voelen in hun lichaam en geest. Dat mensen emoties gaan zien als gidsen in hun leven die je vertellen hoe het echt met je is. Als je emoties accepteert kom je uit bij wie je bent. Dan pas kun je leven zonder de belemmering van al die emoties die wij negatief noemen zoals angst, schuld, schaamte, jaloezie of boosheid. Mijn praktijk heet 'Ki San'. Ki betekent levensenergie en San(e) staat voor gezondheid. Ik vind mensen zo interessant. Kijk, iedereen streeft naar geluk. Iedereen wil verbinding met anderen. Iedereen wil - hoe tegenstrij-

dig het ook lijkt - vrijheid én veiligheid. Maar het gedrag dat mensen vertonen om dat te bereiken, is zo verschillend."

Reguliere circuit

"Als kind was ik veel ziek. Ik slikte mijn hele jeugd, drie tot zes maanden per jaar, zware antibiotica. Waarschijnlijk is mijn gezondheid daardoor behoorlijk aangetast. Ik was zo moe. Nu zou men het als ME (vermoedingsziekte) herkennen. Ik maakte een aantal ongelukken en hersenschuddingen mee. Nu zou dat een whiplash heten. Ik tenniste en kreeg direct een tenniselboog, of met hardlopen kreeg ik knieklasten. Later bleek dat ik fibromyalgie, reuma van de weke delen, heb. Maar een mens is flexibel. Je probeert te vermijden dat je als 'flauw' wordt gezien. Als ik in een vriendengroep hielp met klusjes, het schilderen van een huis bijvoorbeeld, dan liep ik druk rond met koffie of thee, zodat het niet opviel dat ik nauwelijks een kwast in mijn handen kon houden. Er is jaren medisch onderzoek gedaan, maar het 'reguliere circuit' kon niets vinden. Er wordt vaak tegen mensen met klachten gezegd: 'u heeft niets'. Zo ontnem je mensen het vertrouwen in hun eigen gevoel. Veel beter is het om te zeggen: 'wij kun-



Foto: Fred van Laarhoven Fotografie
www.fredvanlaarhoven.nl

nen met onze onderzoeksmid- delen niets vinden.”

Alternatieve circuit

“Door mijn bedlegerigheid heb ik mijn collega’s, familie en vrienden verloren. Ik ben daar lang boos en bitter over geweest. Maar niemand zag dat ik in een heftig rouwproces zat, ik ook niet. Rouw om het verlies van het mij bekende leven en van mijn toekomstplannen. Mensen begrijpen rouwen niet en zijn bang voor sterke emoties. Een vriendin zei: ‘Ik vind je een leuke meid om mee te gaan stappen, maar ik ben geen type voor ziekenbezoek; bel me maar als je weer beter bent’. Dat is hard, maar wel eerlijk, want niemand zegt zoiets, maar velen doen het wel. Sinds ik zelf de verant-

woording heb genomen en werk met energie, ontspanning en voeding, maar vooral sinds ik word behandeld door artsen en deskundigen uit het alternatieve circuit, komen één voor één de oorzaken naar boven en krabbel ik langzaam op. Mijn lichaam zat vol gifstoffen en maakt bepaalde stoffen niet aan. Dus die moet ik, op een natuurlijke manier, aanvullen. Onder andere orthomaneuele therapie, de methode Sickens, een verfijnde manipulatie van wervels, heeft mij een stuk verder geholpen. Ik ben nog steeds erg afhankelijk, maar het gaat steeds beter.”

Loslaten

Petra ontwikkelde cursussen en gaf les vanuit haar bed. “Toen kwam er iemand die wilde dat ik haar individueel begeleidde. Ik aarzelde, want individueel werken was nieuw voor mij. Omdat ze zo bleef aanhouden, ben ik haar gaan begeleiden. En later nog vele, andere mensen. In mijn cursussen combineer ik het psychologische met het energetische. Ik luister echt naar mensen. Ik vind niets vreemd of gek. Dat creëert veiligheid en vertrouwen. Dan is er ruimte om iemand op de behandeltafel diep te laten ontspannen. Vanuit openheid en vertrouwen kun je een veranderingsproces ingaan. Dan praat je niet meer over jezelf, maar vanuit jezelf. Als iemand zegt: ‘Ik wil van mijn angst af, ik wil het loslaten’. Prima, maar je kunt pas iets loslaten als je het vast hebt gehad.” Ze pakt een theekopje en laat het, bijna, vallen. Zo demonstreert ze hoe eenvoudig het is om iets los te laten.

Beeks geluk

Voor de VLOH-radio heeft zij een programma gemaakt met als titel ‘Beeks geluk’. Het is een keer per maand te belu-



Foto: Fred van Laarhoven Fotografie
www.fredvanlaarhoven.nl

teren op de zondagmiddag. Het radioprogramma omvat een zoektocht naar geluk. Vragen als ‘wanneer voel jij je gelukkig’, ‘is geluk maakbaar’ en ‘betekent gelukkig zijn voor iedereen hetzelfde’ komen aan bod. Het programma kan je geluksgevoel vergroten. Het is een programma met diepgang, maar ook met een knipoog. Iedere uitzending heeft een ander thema en wordt afgesloten met een meditatie. Petra: “Omdat ik zeer geïnteresseerd ben in mensen, en hun zoektocht naar geluk mij intrigeert, hoop ik met dit radioprogramma mensen te inspireren.” Er zijn nu vier uitzendingen geweest. Het eerste programma ging over Beeks geluk en hormonen. Hierin kwam de documentairemaker en muzikant Marcel van der Linden aan het woord over zijn Russische

geliefde, zijn werk en zijn muziek. De tweede uitzending handelde over ‘Beeks geluk en entertainment’. Aan Pieter van Elteren, persvoorlichter bij de TROS, voormalig radiopresentator en theaterproducent, werd gevraagd of zijn werk hem gelukkig maakt of dat juist een gelukkig mens eerder beroemd wordt. In de derde aflevering van ‘Beeks geluk’ stond geluid centraal. Coen Teurlings, werkzaam met klankhealings, geeft ligconcerten en is professional soundworker en Kees Peeters, die met klankschalen en andere natuurlijke instrumenten werkt, zorgden voor een bijzondere uitzending. De hele studio stond vol met klankschalen, gongen en andere prachtige instrumenten. De vierde aflevering is - deze week in de herhaling - nog te beluisteren en gaat over ‘Beeks geluk en rouw’. Petra:

“Mijn gast is Hellen Tonglet, specialist in alles wat met rouw te maken heeft. De boodschap is: als je de rouw vastpakt, leert kennen en vooral leert accepteren en je emoties leert respecteren, dan ligt daarachter de rest van je leven. Dan is er weer ruimte om dat leven ook echt te leven.”



Foto: Fred van Laarhoven Fotografie
www.fredvanlaarhoven.nl