

## Nieuwsbrief

### *Portugal en mijn pols*

Een half jaar geleden viel ik hard op mijn rechterpols toen een enorme golf in de Oceaan bij Sagres mij onverwacht meenam en mij hardhandig neerkwakte op het zand. Ik voelde wel dat er iets mis was. De dagen daarna werd de pols dik en pijnlijk. ('de pols', niet meer 'mijn' pols, valt mij op als ik mijn tekst nog een keer overlees). Het werd in de weken daarna niet veel beter maar ik had er vrede mee.

Nu zijn we in ons huis in Portugal aan te gang om alles in orde te maken zodat we gasten kunnen ontvangen.

Op het moment zijn wij veel op ons tweeën aangewezen. Hier in Carragosela spreekt bijna niemand Engels. We willen zo snel mogelijk Portugees leren. Af en toe spreken we een paar woorden met de aannemer in het Engels. En soms komt er een Nederlander op ons pad. We missen de sociale contacten in Nederland.

De pijn in de(mijn) pols is interessant. Als ik me in dit vreemde land even alleen voel meldt mijn pols zich en krijg ik er last van. Als ik in een positieve flow ben, de zon schijnt en ik op een terrasje van een Pasteis de Nata met een Galão geniet meldt de pols zich niet. Of merk ik het niet op.

Bij somber makend oorlogsnieuws meldt de pols zich. Dan heb ik ook geen zin meer om iets te gaan doen. De pijn in mijn pols heeft niet altijd direct verband met fysieke belasting. Ook met gemoed.



Ben ik in een afweer(somberheid) geraakt door een symbolische situatie? De situatie van 'hier': het op jezelf te zijn aangewezen, alles nieuw en weinig sociaal contact? Het gevoel er alleen voor te staan. Wat 'zegt' de pols?

Ontken ik een blessure aan mijn pols omdat het mij niet uitkomt? Ga ik gewoon door en schakel ik mijn gevoel uit (OVb volgens PRI) tijdens het werken met de kettingzaag? Mijn pols meldt zich later dubbel en dwars. Eigenlijk wist ik dat van tevoren.

Ga ik straks in Nederland eindelijk maar eens naar mijn huisarts en laat ik er verder naar kijken? Nadrukkelijk zegt iets in mij " maar dat komt nu echt niet uit!". Stop ik met fysieke activiteit en ga ik een boek lezen?

Zorgen voor mijzelf. Wat is liefde voor mijzelf? Dat is voor mij nu de vraag. Eerst goed in contact zijn met jezelf. Als je lichaam 'nee' zegt dan wil je weten waarom dit zo is.

Haptonomie en PRI gaan mij tijdens deze zoektocht enorm helpen. Je lijf is lichaam en geest.

Ik ben benieuwd of jullie je herkennen in mijn verhaal. Ik zou het leuk vinden als jullie dat met mij zouden willen delen. Hoe gaan jullie om met fysieke pijn?



Hier in Carragosela gaan we snel vooruit. Ons huis is eind Maart in ieder geval bewoonbaar. Vanaf dan starten onze retraites.

De eerste weekretraite is zoals het er nu voorstaat van 28 Maart tot en met 1 April .De tweede week van 25 april tot en met 29 april. (De data in Mei volgen nog en worden te zijner tijd op de website vermeld.) Eerder en later komen of vertrekken is altijd mogelijk. Voor deze eerste weken is er korting op deelname omdat je in de middag een paar uurtjes helpt met werkzaamheden in de tuin of in huis met schuren en schilderen. Voor meer informatie [www.praktijkbarttomp.nl/Portugal](http://www.praktijkbarttomp.nl/Portugal) .

In de week begin je 's morgens met meditatie. Dan een sessie PRI/Haptonomie. En ergens op de dag is er een Yogales.

Yoga en Meditatie ondersteunen je bij het ontwikkelen van meer lichaamsbewustzijn waardoor je je grenzen en je mogelijkheden kunt verkennen. Hierdoor ga je met meer plezier en respect voor jezelf aan het werk. De Yoga- en Meditatielessen worden gegeven door mijn partner Beate Mönch. Wil je meer over haar weten kijk dan ook op haar website [www.deopenblik.nl](http://www.deopenblik.nl)

Tussendoor ben ik nog even in Nederland. Van 11 tot en met 18 Maart. Dan zijn er afspraken voor sessies mogelijk in Amsterdam. Online sessies gaan natuurlijk altijd door.

Meld je alvast aan voor deze eerste weken! Via [info@praktijkbarttomp.nl](mailto:info@praktijkbarttomp.nl)

Hartelijke groet uit een heerlijk Portugal.

Bart Tromp.

