

# Ervaringen van MMM-cursisten

## Mijn ervaring met Metamorfose massage

Caroline Roskam

oktober 2017

We kennen allemaal wel de momenten van veel op je bordje hebben of niet goed in je vel zitten. Ook ik heb die en ik merk werkelijk wat de MMM met je doet. Ten eerste is het een heerlijk moment waarop je kan en mag ontspannen. Uiteindelijk laat je je gedachten los van wat je allemaal “nog moet” en komt er rust in je hoofd.

Je voelt je erna een ander mens en wat ik ervaar is dat je de dingen die je dwars zitten ineens anders gaat zien of helderder ziet. Je staat weer met beide benen op de grond.

Wat is dit een enorm cadeau! Aan jezelf!



Peter

Bussum, 19 mei 2015

Mmm is de afkorting voor de metamorfose massage. Tja, dacht ik toen ik het voor het eerst hoorde. Is dat de mmm van een heerlijke rustgevende massage of is het de zoveelste variatie op een thema? Uiteraard heb ik van te voren de nodige uitleg gekregen en daardoor is mij duidelijk geworden wat de intentie is van deze behandeling, waar het voor staat en wat het beoogd.

Zelf ben ik al geruime tijd in een tamelijk deplorabele staat. Lang en intens depressief geweest, mijn koers was ik wat kwijtgeraakt en dat was ook nog eens niet de eerste keer. Nu kun je dat aanpakken met pillen, gesprekstherapie, groepstherapie of het roer omgooien en je leven anders (lees beter, meer passend) gaan inrichten. Dat hele rijtje heb ik doorlopen en ik kan onmogelijk zeggen wat nu het beste heeft geholpen of wat de meeste impact heeft gehad. Wel geloof ik dat het meer bewust kijken naar de wijze waarop je als persoon, als mens, als ‘zijn’ in het leven staat, mij veel heeft gebracht tot nu toe. Natuurlijk, je wordt ouder en naarmate de jaren verstrijken ontwikkel je een dikkere huid, krijgt meer levenservaring en leert van de beslissingen die minder goed zijn uitgevallen.

Vaak denk je dat je dan niet meer in de valkuilen loopt en je voldoende handvatten hebt verzameld om je aan vast te houden.

Helemaal onwaar is dat niet maar de meeste weldenkende mensen weten ook dat je altijd weer nieuwe ervaringen opdoet en nieuwe beslissingen moet nemen en er dan soms ook nieuwe gaten zijn gegraven die je nog niet kende. Sterker: je zoekt wellicht bewust naar die nieuwe ervaringen om je leven te blijven verrijken. Erik Scherder (de befaamde hoogleraar neuropsychologie) benoemt het vaak in zijn boek: “laat je hersenen niet zitten” (Athenaeum-Polak & van Gennip: 2014). ‘Blijf in beweging, niet alleen fysiek maar ook mentaal’. De uitdaging houd je gaande.

Sylvia, die wist van mijn situatie en mij ook al een aantal jaren kent, bood mij de mmm aan. Een van de kernen van de mmm is dat diegene die de massage aanbiedt, dit ‘geeft’ aan de ander, zonder enkel voorbehoud en zonder er iets voor terug te verlangen. Een waanzinnig humane gedachte die

mij al direct aansprak. Ik zeg humaan want dat is conform mijn 'geloof', Humanisme. Daarnaast voel ik mij eveneens sterk verwant aan het gedachtengoed van Boeddha, waar deze massage, deze 'gift' vandaan komt. Bovendien was ik vrij om iets te doneren voor de weeskinderen in Boeddhistische landen. Een prachtig gebaar, een mooi initiatief. Een paar jaar geleden heb ik door een aantal Boeddhistische landen mogen reizen en dat heeft zeker een aantal nieuwe inzichten gebracht. Kort geleden ben ik gestart met Yoga. 'Yoga betekent herenigen, verbinden. Yoga is een weg tot bewustwording van het zelf, waarbij geest en lichaam weer tot hun zuivere, oorspronkelijke eenheid worden teruggebracht' (Centrum de Haan).

Ik ben er in gaan geloven dat ik beter en zuiniger met mijn lichaam en geest moet omgaan. Terug naar die zuivere eenheid.

Het noteren van mijn ervaringen met de mmm houdt natuurlijk niet in dat ik ga uitleggen wat de mmm is, als ik dat al zou kunnen. Dat is prima te lezen in de brochure hierover van de Stichting Bodhisattva. Wat het mij heeft gedaan wil ik wel graag vertellen. Een vast moment in de week, drie weken lang ben ik behandeld volgens de mmm methode. Toen drie weken rust en vervolgens weer drie weken een wekelijkse behandeling. Sceptisch ben ik al een tijd niet meer. Wel altijd geweest en tot de dag van vandaag blijf ik kritisch maar ben meer gaan geloven dat we bestaan uit lichaam, verstand(ratio) en geest. Dat daar de nodige energie in omgaat, kan haast niet anders. En dat die energie positief kan zijn of negatief voel ik dagelijks. Die negatieve energie is vaak 'oude' energie. Energie die nieuwe energie in de weg zit.

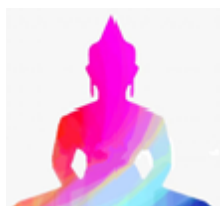
Mmm kan een grote ijdrage leveren om die oude energie versneld je lichaam te doen verlaten. keer was het even wennen. Het fysieke contact is minimaal maar al snel merkte ik dat er iets gebeurde. Wat precies kan ik niet omschrijven. Het voelde over het algemeen goed en prettig al irriteerde het soms ook een beetje. Ik heb nogal snel last van restless legs en dan is het even zoeken naar de juiste balans. Bij het 'afstrijken' voelde ik een heftige tinteling door mijn benen en armen. Die nacht na de eerste behandeling van ruim een uur, sliep ik opvallend goed en moest enorm veel naar de wc.

De volgende behandelingen brachten mij veel innerlijke rust. Het waren sowieso zeer ontspannen momenten. Steeds weer voelde ik die tintelingen. De ene keer meer dan de andere. Het vele toiletbezoek werd in de loop van de tijd ook minder en meestal beleefde ik de gehele lopende week gevoel van rust en ontspannen nachten.

Na de laatste keer kon ik nauwelijks geloven dat we ondertussen bijna 10 weken verder waren! Wat mij betreft was er wezenlijk wel iets veranderd in mijn gevoel en mijn houding. Vanuit mijn directe omgeving kreeg ik ook mee dat men het idee had dat ik meer relaxed was. Ik ben buitengewoon dankbaar naar Sylvia voor haar gift.

Daarnaast volg ik natuurlijk wekelijks de yogalessen die ook zeker mijn hele functioneren positief beïnvloeden, maar mmm heeft iets losgemaakt. Mij een vrijer gevoel gegeven, meer ruimte om de nieuwe energie op te nemen. Het gaat nu over het algemeen beter met mij. Ik heb weer meer handvatten gekregen en weet dat ik de mmm weer zou kunnen volgen wanneer ik dat nodig denk te hebben. Dat voelt een beetje als een vangnet.

Er is altijd een weg die je kunt volgen naar verlichting maar dat pad moet je wel eerst vinden.



## Ervaring MMM cursus

Op de Gezondheidsbeurs in 2014 heb ik kennis gemaakt met Stichting Bodhisattva en heb ik mijn eerste metamorfosemassage ontvangen. Het was een heerlijk rustgevende en liefdevolle ervaring, waarna ik eigenlijk meteen besloten heb dat ik het ook wilde leren.

Ik heb verschillende opleidingen met elkaar vergeleken, maar Stichting Bodhisattva sprak me het meest aan door de Buddhistische visie en de uitstraling van de docenten. Daarnaast gaf de cursuslengte van 9 weken mij het vertrouwen dat ik als 'leerling' voldoende aandacht zal krijgen bij mijn leerproces.

De 3xles-3xrust-3xles opzet van de cursus gaf voldoende ruimte om de massage eigen te maken en de effecten ervan te kunnen ervaren. Want het is een simpele en zachte techniek maar met een zeer krachtige werking.

Het was fijn om in een kleine groep van 8 personen les te krijgen, waardoor het mogelijk was een band met elkaar op te bouwen, zodat in alle vertrouwen persoonlijke ervaringen gedeeld konden worden.

Bedankt voor jullie geweldige begeleiding!

Viktoría Vagács

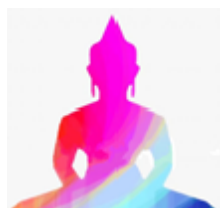


## Holistische praktijk Vandoria

Tijdens de Gezondheidsbeurs kwam ik op mijn wandeling langs de stand van de Stichting Bodhisattva. Ik werd verrast met een uitnodiging om een verkorte metamorfose massage te ondergaan. Helaas ontbrak mij de tijd maar ik kreeg een folder mee met uitleg. Thuis heb ik de folder aandachtig doorgelezen en mij daarna opgegeven om deel te nemen aan de cursus. Door de enthousiaste uitleg van de begeleiders ging de cursus voor mij leven. De massage is eenvoudig en werkt na verloop van tijd door op lichaam en geest. Je komt in balans. Er wordt naar de verhalen van de cursisten en ervaringen goed geluisterd en zo nodig uitleg gegeven. De metamorfosemassage kan ik van harte aanbevelen aan een ieder die iets voor een ander wil betekenen.

Van hart tot hart.

Elske Evers-Niesing



## Stukje Manon

Vorig jaar liep ik samen met mijn schoonvader op de Gezondheidsbeurs hier kwam ik Bodhisattva tegen. Ondanks de drukte straalde deze stand rust uit. Ik kwam in gesprek met een van de cursusleidsters en vroeg of ik een Metamorfose Massage wilde ervaren. Ik was op deze uitnodiging niet ingegaan, maar had wel de folders meegenomen. Het interesseerde mij. Het zou een aanvulling van mijn reiki 2 kunnen zijn. Het waren 6 cursus dagen (zaterdagen) met daar tussen 3 rust weken. Bij de eerste cursus les merkte ik dat het een rust gevende massage is en niet extreem moeilijk. De volledige uitleg was met behulp van een cursus map, een diaprojectie en mondelingen toelichting, heel erg duidelijk. De lessen waren goed verdeeld. 's Morgens ervaringen uitwisselen en theorie. 's Middags praktijk. Je kon een massage ontvangen en massage geven. Deze massage ga je samen aan en is een wisselwerking tussen het geven en ontvangen. Het positieve aan deze massage is dat het lichaam van de ander zelf bepaald wat er opgang gezet of opgeruimd moet worden. En dat de verantwoordelijkheid altijd bij jezelf of de ander blijft. Wat me verbaasde aan deze massage is de lange uitwerking en veel opgang zet in je lichaam. Zowel emotioneel als lichamelijk merk je verandering. Bijv. opruimend in huis, stappen onder nemen om mijn doel van mijn leven te kunnen bereiken en lichamelijk dingen veel intenser ervaren.

Met deze cursus ben ik wijzer geworden, ben ik ervaringen rijker en heb ik fijne mensen leren kennen.

Manon van Loon



## De MMM heeft voor mij gewerkt als een 'innerlijk resetten'.

Het leek na een 6 sessies alsof je energetisch bent teruggezet in je 'oorspronkelijke staat', vrij en onbevangen.

De eerste sessies werkten als een diepe ontspanning.

Al vrij snel merkte ik effect op mijn slaapritme. Regelmatig werd ik een aantal keer per nacht wakker en kon dan moeilijk in slaap vallen.

Dit is enorm verbeterd, mijn geest is 's nachts vaak leeg en ontspannen, heel fijn.

Ook werkt de massage zelfbevestigend, versterkend, met meer zelfvertrouwen in de wereld zijn.

Ik heb dat b.v. gemerkt in stressvolle situaties op mijn werk.

Gaandeweg de behandelingen ontstonden er innerlijke verschuivingen in mijn 'hele zijn'.

Meer de focus naar binnen gericht, er ontstaat meer ruimte voor mijn innerlijke stem, mijn wezenlijke behoeftes.

Gedurende de dag switch ik bewuster van hoofd naar hart.

Op een bepaalde manier is mijn Bewustzijn geactiveerd en verruimd.

Er is overtollige energetische belasting van me af, oude inprentingen zijn opgelost, bevrijdend.

Het voelt alsof ik in een 'ruimer jasje' zit.

Het is een wonderlijk proces dat nog steeds doorwerkt.

Ik ben heel dankbaar dat dit op mijn pad is gekomen en dat ik door de liefdevolle, helende handen van Ellen ben behandeld. Het is een 'treat' die iedereen zich zelf mag gunnen, een echte aanrader!

Marijke