

Droomconsulente Ivon Voss: ‘De echtheid van de

droomwereld heeft mij altijd gefascineerd’

Nachtelijk avontuur

De meeste dromen zijn bedrog, zong de bekendste liedjeszanger van Nederland. Volgens droomconsulente Ivon Voss is het tegendeel waar: dromen vertellen ons iets over onze diepste drijfveren, angsten en verlangens. En dromen kunnen ons ook in ons waakzame leven helpen, van het geven van antwoorden op levensvragen tot het bevorderen van het genezingsproces. Redacteur Hidde Tangerman observeerde een droomconsult en dook diep in de mysterieuze werelden van de slaap.

Het leek me zonneklaar dat je voor een droomconsult een interessante droom moest hebben. Waar ik evenmin aan twijfelde was dat ik als dromer volstrekt oninteressant materiaal ben voor een droomconsulent. Ik droom namelijk nooit. Nou ja, ik droom natuurlijk wel, maar ik onthoud mijn dromen niet. Het enige dat mijn slaap doorgaans overleeft zijn wat mistige flarden, korte studies in absurditeit waar niemand wijzer van wordt. Mijn zus Elke daarentegen is een getalenteerd droomster. Bijna iedere nacht figureert zij in de meest kleurrijke schouwspelen. Als haar dromen konden worden omgezet in digitaal beeld zouden ze Oscars in de wacht slepen voor camerawerk en visuele effecten. Toen ik haar voorstelde om voor mij een droomconsult te doen, stemde ze dan ook enthousiast toe. En aangezien zij illustratrice van beroep is, maakte ze er voor dit artikel ook een tekening voor.

Droombootje

Het schemert al als we arriveren bij de woonboot van droomconsulente Ivon Voss in Purmerend.



Binnen branden kaarsen, een klein houtkacheltje verspreidt welkome warmte en aan de muur hangen kleurrijke schilderijen. Een betere setting voor een droomconsult lijkt nauwelijks denkbaar. “Een droombootje”, zegt ze er zelf over.

Ivon Voss is druk bezig met het opzetten van een dromenopleiding op hbo-niveau die in september van start gaat. Zelf heeft ze na een driejarige droomopleiding verder doorgeleerd bij Robert Bosnak, een Nederlandse Australiër die over de hele wereld droomonderzoek, lezingen en workshops geeft in de Embodied Dreamwork methode. Een belangrijk kenmerk van deze methode is dat er niet wordt verklaard of uitgelegd. De droom zelf staat centraal en wordt ‘fenomenologisch’ behandeld, als een op zichzelf staande realiteit. Verwacht bij Ivon Voss dan ook geen kant-en-klaare droomanalyse. In haar consult wordt de droom intensief herbeleefd, zonder er een verklaring of betekenis aan te verbinden. “Het zou zonde zijn als ik meteen iets over een droom zou zeggen. Dan wordt het direct iets mentaals en dat is niet de bedoeling van de droom”, aldus Ivon.



Spiritueel Schrijven

Geef je innerlijke stem de ruimte

Zoals in de lente alles ontluikt wat diep in de aarde leeft en verscholen zit in knoestige stammen, zo openbaart zich door te schrijven jouw innerlijke stem. Die vertelt je, waar je levensvreugde uit put. Wat je passie is en wat je gaven zijn. Door training leer je die innerlijke stem te ontdoen van allerlei mitsen en maren. Zo ontdek je het ABC van jezelf. Het hoeft niet mooi te zijn. Het geeft je de vrijheid om helemaal jezelf te zijn.

Al schrijvend ontrafel je in deze leergang van het Onkruid College het web dat het leven om jouw kern gesponnen heeft. Onderzoek en ontdek in je eigen omgeving die kern en ervaar de transformerende werking van schrijven. Luister naar je innerlijke stem en laat hem spreken via je pen.

Ik hou erg van authenticiteit en verwelkom met alle liefde verlegenheid, aarzelend, niet durven en toch doorzetten, aldus Saskia de Bruin, maakster en begeleidster van de leergang Spiritueel Schrijven.

Met de leergangen van het Onkruid-College kan je aan de slag als het jou uitkomt. Je hoeft er niet de deur voor uit, maar je krijgt wel persoonlijke begeleiding. "Spiritueel Schrijven" bestaat uit 7 lessen. De prijs per les is € 34,50. Wie de leergang in een keer afrekent, krijgt € 11,50 korting en betaalt € 230,-.

Meer weten of direct inschrijven?

Vul de antwoordkaart in, kijk op www.onkruid.nl of stel je vraag via college@onkruid.nl.

ANDERE LEERGANGEN VAN HET ONKRUID COLLEGE • *Chakra's, Zeven bloemen reiken naar de hemel* • *Vrouw & Kracht, jamanisme voor elke dag* • *Welkom in de cirkel van je ziel, De kracht van mandala's*

'Droomwerk gaat altijd heel traag'

Romantische stad

Mijn zus vertelt dat ze sinds de uitnodiging voor het consult nog heviger is gaan dromen dan normaal. Ivon herkent dat. "Dromen zijn heel gevoelig voor uitnodigingen. Soms zeggen mensen: 'ik droom helemaal nooit,'" – ik knik begrijpend – "we zijn ook niet opgevoed om iets met dromen te doen, dus waarom zouden we ze onthouden? Maar op het moment dat je er iets mee gaat doen, presenteren ze zich ook."

Ivon en Elke gaan zitten in twee uitnodigende stoelen, ik neem plaats op een divan. Eerst moet mijn zus haar droom met gesloten ogen opnieuw vertellen. Ze heeft een droom uitgekozen die drie weken oud is, maar die ze zich nog levendig voor de geest kan halen. Met haar vriend is ze in een romantische oude stad ergens in het buitenland. Ze zoeken naar een kaartje voor de bus en bellen aan bij een vreemd huis om hulp te vragen. Een oude kunstenaar doet open. Hij heeft een mooi huis, gevuld met klassieke meubels. Mijn zus, zelf ook met kunst bezig, is meteen door hem geboeid. Hij zegt een dochter te hebben en vertelt haar naam. De naam is nogal lelijk en ordinair, maar omdat het van de kunstenaar komt krijgt de naam toch iets bijzonders. In een oude loods laat hij zijn enorme atelier zien. Alles is er groot. Er staat onder meer een reusachtige wieg die hij voor zijn dochter heeft gebouwd met de naam in grote neonletters erboven. De kunstenaar toont zijn werk dat in grote mappen is samengebracht. Dan eindigt de droom.

Flashback

Ivon stelt een aantal inhoudelijke 'contextvragen', zoals wat een romantische stad, kunst en het thema hulp vragen voor Elke betekenen. Ze zegt dat ze zo wil voorkomen dat de dromer tijdens het consult in het denken schiet en daarmee

het contact met de droom verliest.

Nu begint het consult echt. Als in een flashback (Ivon spreekt van een 'hypnagogische toestand') gaat mijn zusje terug in de droom. Tegelijkertijd blijft ze zich bewust dat ze hier op de stoel zit. Van voren af aan begint ze te vertellen. Ivon luistert mee en stelt vragen om de beelden en gevoelens zo goed mogelijk scherp te stellen. Daarbij werkt ze met de techniek van 'sense memory', ontwikkeld door de Russische regisseur Stanislavski. die ervan uitgaat dat iedere emotie corres-

pondeert met een bepaalde plek in het lichaam. Als er in de droom van mijn zus een gevoel naar boven komt, vraagt Ivon welke plek ze daarbij in haar lichaam voelt. Iedere keer weet Elke een lichaamsdeel te benoemen: de haast in de romantische stad om de bus te halen voelt ze in haar nek, de nieuwsgierigheid als ze bij het vreemde huis aanbelt zit in haar voeten, het prettige gevoel in het huisje van de kunstenaar in haar achterhoofd.

Aan het einde van het consult gaat Ivon alle lichaamspunten één voor één na, waarbij mijn zus steeds de corresponderende plek doorvoelt. Het zijn er in totaal een stuk of vijf. "Probeer nu alle plekken tegelijk te voelen", zegt Ivon tot besluit. "Moeilijk", vindt Elke. "Het is ook een kwestie van oefenen", legt Ivon uit. Anderhalf uur zijn we zoet met het consult, maar de consulente had vooraf al gewaarschuwd: "Droomwerk gaat altijd heel traag."

Netwerk van punten

De verzameling van lichaamspunten vormt de essentie van de Embodied Dreamwork methode. Mijn zus krijgt de opdracht mee om iedere dag vóór het slapengaan een halve minuut lang al die punten na te gaan en te doorvoelen. Dat zet een veranderingsproces in gang. Ivon vergelijkt het met een homeopathisch middel. "Dat netwerk



Schriftelijke beroepsopleidingen in de alternatieve geneeskunde

Sinds 1980 verzorgt Academie SAGHO schriftelijke beroepsopleidingen in de alternatieve geneeskunde. Academie SAGHO is erkend/geaccrediteerd door de NOAG (www.noag.org) en VBAG (www.vbag.nl).



- Natuurgeneeskundig Therapeut
- Orthomoleculair Therapeut
- Fytotherapeut - Herborist
- Homeopathisch Therapeut
- Klassiek Homeopaat - Materia Medica
- Bach Bloesem- en/of Aromatherapeut
- Anatomie, Fysiologie en Pathologie (AFP)
- Ziekteleer, Diagnose en Advies
- Praktijkvoering en Patiëntenbeheer
- Voedingsleer en Dieetadvies
- Schüssler Celzouttherapie
- Drainage en Ontgiftig - Ayurveda



Voor informatie en uitgebreide studiegids:
Tel. 033 422 00 43, Email sagho@hetnet.nl of www.sagho.nl





Beroepsopleiding

h.b.o.

Klassieke Shiatsu

Start: 28 Maart 2009



NEDERLANDSE SCHOOL VOOR KLASSIEKE SHIATSU

SCHOOL: *sinds 1988* alle informatie is hier beschikbaar

H Zwaardecroonstraat 197-199 www.shiatsu.nl

2593 XP Den Haag

SECRETARIAAT:

Stuyvesantstraat 24,

2593 GM Den Haag

VOLGENDE OPEN DAG:

Zondag

30 Augustus 2009 van 11.00 - 17.00

klassieke@shiatsu.nl



(070) 383 1500

gratis informatie pakket



Hoe onthoud ik mijn dromen?

Dromen zijn vluchtige schepsels. Zodra we wakker worden is de herinnering eraan vaak al vervlogen. Wil je zelf met je dromen aan de slag, maar ontsnappen ze je steevast bij het ochtendgluren? Met de volgende tips van Ivon Voss word je een volleerd dromenvanger.

1. Observeer het wakker worden

“Als mensen hun dromen echt niet kunnen onthouden, adviseer ik ze om in de eerste week niet eens te proberen hun droom te herinneren, maar alleen te observeren hoe ze wakker worden. Hoe maak je de overgang van dromen naar waken? Hoe word je je bewust van het feit dat je wakker bent? Er gebeurt iets, maar wat? Probeer je daar eerst bewust van te worden.”

2. Verder teruggaan

“Op een gegeven moment word je je ook bewust met wat voor gevoel je wakker wordt. Zo kan je langzaam verder teruggaan: horen daar ook beelden bij? Waar was ik dan?”

3. Draai je eens om

“Stel: je wordt op je rug wakker en er komen geen droombeelden terug. Ga dan eens langzaam op je linkerzij liggen. Het kan zijn dat je een droom hebt gehad toen je op je linkerzij lag. Als je op je rug wakker wordt, herinner je je de droom niet meer, maar ga je op je zij liggen, dan komt het weer terug. Experimenteer dus met verschillende houdingen. Blijf daarbij wel in een staat tussen slapen en waken in. Dus niet helemaal wakker worden en ook niet helemaal inslapen.”

4. Schrijf de droom meteen op

“Het kan heel goed dat als je 's ochtends wakker wordt je nog weet wat je hebt gedroomd, maar zodra je opstaat en je boterhammen smeert je het vergeten bent. Dromen zijn heel vluchtig. Schrijf ze daarom zo snel mogelijk op. Zelf heb ik een schrift waar ik precies met mijn pink langs de rand kan, zodat ik mijn dromen in het donker kan opschrijven.”

van punten is meer dan de som der delen. Met die punten breng je het zelfgezend vermogen van je lichaam op gang. Ook helpt het bij het ontgiften van je lichaam.”

Ik geeuw. Niet omdat het saai is, maar waarschijnlijk heeft de hypnagogische toestand ook mij in zijn greep. Fascinerend om te merken hoe ik werd meegenomen in de droom van mijn zus, alsof ik er zelf bij was. Ik wrijf mijn ogen uit en neem plaats op de stoel. Zo'n consult observeren is leuk, maar het blijft een beetje abstract en ik wil graag wat concrete informatie. Daar ben je ook journalist voor. Ivon geeft geduldig antwoord op mijn spervuur van vragen.

Wat is een droom eigenlijk?

“Geen idee. Dat vind ik er eigenlijk ook zo leuk aan. Het is een fenomeen uit een andere werkelijkheid dat me intrigeert. Wat het precies is weet eigenlijk niemand. Waar ik wel zeker van ben is dat een droom ons iets kan zeggen.”

Wat dan?

“Daar zijn de meningen over verdeeld. In mijn opleiding hebben we op veel verschillende manieren met dromen gewerkt. Bij de meeste methodes kijk je naar dromen vanuit een waakbewustzijn. Dat is gekleurd door je achtergrond, je religie, je cultuur. Zelf kan ik me het meest vinden in het droomwerk van Robert Bosnak. Bij Bosnak kijk je vanuit een droombewustzijn. Dat is een hele fenomenologische manier. Er gebeurt wat er gebeurt. Je weet niet waarom het gebeurt of wat er gebeurt.”

Zelfs de droomconsulent weet dat niet?

“De betekenis van de droom is iets wat je zelf moet ontdekken. Daar spreek ik mij nooit over uit. Ik geloof heel erg dat je het proces moet laten gaan. Uit ervaring weet ik dat de betekenis van de droom achteraf wel duidelijk wordt. Zo ook met de droom van je zus, die moet zich nog gaan uitwerken. Door er mee bezig te zijn, ontstaat er een inzicht dat dieper is dan puur mentaal. Robert Bosnak vraagt al ruim 35 jaar overal ter wereld

ESOTERISCHE WINKELS



HIMALAYA

Winkel Galerie Theehuis

- ◆ Boeken, beelden, CD's en DVD's, sieraden, mineralen, gezondheid en huidverzorging, yoga en meditatie, inrichting en fengshui, natuurreligies, religieuze voorwerpen, hebbedingetjes
- ◆ Exposities spirituele kunstenaars
- ◆ Heerlijke vegetarische gerechten

Amsterdam zondagmiddag open van 13.00-17.00 uur Om namaha Shivaya!

- ◆ www.himalayawebwinkel.nl

Amsterdam
Warmoesstraat 56
020-6260899

Rotterdam
Mariniersweg 7
010-2409363



Vakantiefeest in NO Frankrijk

Ook dit jaar organiseert de ASPI weer een aantal activiteiten in La Renardière, (ongev. 550 km van Amsterdam).

Mrt, apr, mei	Boswerkweken
27 - 30 mrt	Reinigings 3-daagse
24 - 28 apr	Engelen 5-daagse
6 - 10 mei	Bachbloesem 5-daagse
29 - 01 juni	Pinkster paardrij longweekend
26 - 29 juni	Meditatie longweekend
3 - 6 juli	Anders samen
12 - 18 juli	Leven als God in Frankrijk
21 - 24 aug	Leven in eenvoud
25 - 28 sept	Paardrij longweekend

Gewoon even een paar dagen iets leuks doen!

Meer informatie vind je op
www.aspi.nl
www.larenardiere.nl



Platform de proeftuin

OEFEN-NETWERK om Praktijk Ervaring op te doen

Ben je op zoek naar een Oefen/Proef persoon bij jou in de buurt

- om tijdens je Opleiding op te Oefenen?
- om je Praktijk Examen mee af te leggen?
- om nog wat extra Praktijk Ervaring op te doen, voordat je als Zelfstandige aan de slag gaat?

Ga dan naar: www.PlatformdeProeftuin.nl
Je kunt je nu voor 1 jaar gratis inschrijven.

‘Het enige dat ik weet is dat mensen ergens zijn en dat er iets gebeurt’

mensen naar hun dromen. Hij begon als jonge Jungiaanse student enthousiast dromen heel specifiek te verklaren. Maar nu zegt hij: ik weet het eigenlijk niet, het enige dat ik weet is dat mensen ergens zijn en dat er iets gebeurt. Ik geloof dat hij daar groot gelijk in heeft.”

Wat is dan het nut van een droomconsult?

“Werken met dromen geeft een heel rijk en compleet gevoel. In het dagelijks leven delen we emoties vaak op in negatief en positief. Als ie blijbent, wil je dat zo lang mogelijk vasthouden en als je je rot voelt of pijn hebt, neem je een pilletje. Mijn vorm van droomwerk werkt helend, omdat het aangename en onaangename gevoelens combineert: je probeert alles tegelijkertijd te voelen. In mijn dagelijks leven heeft dat zeker zijn weerslag. Ik neem de dingen meer zoals ze zijn. Als ik blij ben, ben ik blij. Ik denk niet: wat kan ik doen om zo lang mogelijk blij te zijn?”

Daarnaast heeft droomwerk ook een positieve invloed op levensvragen waar je mee bezig bent. De meeste mensen komen hier omdat ze nachtmerries of herhalingsdromen hebben of omdat ze ergens mee zitten. Dan heeft de droom echt een functie. Je kunt ook om een droom vragen als je ergens mee zit waar je niet uitkomt. Dat heet een droomincubatie, een gebed waarin je vraagt om een verhelderende droom. Dat gebed herhaal je net zolang totdat je de droom krijgt. Het leuke van dromen is dat het bij zoveel verschillende gebieden aansluit. Je kunt er zoveel mee doen: tijdens een ziekte, gewoon voor de ‘fun’ of om je creatieve vermogens te stimuleren. Allerlei kunstenaars gebruiken dromen als inspiratie. Het is zo totaal doordrongen in ons leven en tegelijkertijd ook weer zó niet, want we doen dromen vaak af als iets onbetekenends. Dat vind ik fascinerend.”

Je had het over droomwerk tijdens een ziekte. Kunnen dromen genezen?

“De psychologische behandeling van dromen kan het genezingsproces bevorderen. Het kan een aanvulling zijn op een reguliere behandelingswijze. Ik geloof dan ook in samenwerking met artsen. Zelf had ik ooit een probleem met mijn knie, waar ik volgens mijn dokter aan geopereerd moest worden. In mijn droom ben ik toen ‘lucide’ geworden [in een lucide droom ben je je bewust van het feit dat ie droomt, HT] en ben ik bewust gaan

hardlopen. In het gewone leven kon ik dat absoluut niet, maar in mijn droom is dat op een gegeven moment gelukt. Daarmee kreeg ik ook weer het lichaamsbewustzijn terug van een gezonde knie die weet hoe het is om te kunnen rennen en gezond te bewegen. Het heeft heel lang geduurd, maar ik ben er uiteindelijk niet aan geopereerd.”

Waar komt die passie voor dromen bij jou vandaan?

“Dat had ik van kinds af aan al. Mijn moeder hoefde nooit te zeggen:

‘Opschieten, naar bed!’ Ik vond dromen zo spannend, elke nacht was er weer een nieuw avontuur. Toen ik een jaar of zeven was, probeerde ik altijd om met mijn ogen open in slaap te vallen. Ik wilde graag kunnen zien waar ik naartoe zou gaan, wat voor wereld dat is en hoe je daar komt. De echtheid van de droomwereld heeft mij altijd gefascineerd. Het feit dat we hier zitten is voor mij niet anders dan hoe het in de droom is. Dat is ook een hele echte ervaring. Andersom is het leven ook een soort droom.”

WWW.DEDROOMPRAKTIJK.NL TEL: 06 29 005 909

