

In 2011 kwam ik voor het eerst bij Herman van Tuijl in Haarlem voor een AB-sessie. Ik was enthousiast, maar ook een beetje onzeker over wat er ging gebeuren. Tijdens een aantal privésessies hebben we prettig samengewerkt. En met succes: geleidelijk is de verandering in mezelf merkbaar geworden. Ik ervaar nog dagelijks hoe veel mooier mijn leven daardoor geworden is.

Toen ik aan de training begon had ik een goed leven, met een fijn gezin, een baan en lieve vrienden. Toch stond ik niet zo sterk in mijn schoenen. Ik was tamelijk nerveus en onzeker. Echte uitdagingen ging ik het liefst uit de weg. Het was ondenkbaar dat ik zo maar een gesprek met een onbekende zou aanknopen, en dat terwijl ik juist zo geniet van contact met andere mensen.

Herman ontving me rustig en vriendelijk. Hij liet me volledig in mijn waarde. Nooit heb ik het idee gehad dat ik iets verkeerd deed of dat ik moest veranderen. Maar de verandering kwam wel, heel geleidelijk en in alle rust. Wat me erg geholpen heeft, is de opstelling van Herman. Hij bleef keer op keer vriendelijk, rustig en geduldig. Hij accepteerde volledig wat er gebeurde en stelde nooit doelen die op welke termijn dan ook gehaald moesten worden. Na een aantal sessies begon het beter te gaan en uiteindelijk kwam ik 'vrijer' in mezelf te staan. Dankzij zijn humoristische inbreng waren er ook veel grappige momenten.

Er is tijdens de AB-sessies voldoende ruimte voor het bespreken van levenskwesties, maar daar ligt niet echt de nadruk. De nadruk ligt vooral op het toepassen van technieken die voor meer ontspanning zorgen. In eerste instantie begonnen we met ademhalingstechnieken. Door diep adem te halen vanuit je buik en je middenrif kan de adem helemaal tot in je bekken komen. Dat werkt zeer ontspannend en aardend.

Later kwam daar de **Body Reset** bij. Dit is een soort micro gymnastiek, waarmee je op een zachte manier opgebouwde verkrampingen loslaat, zodat je lichamelijk (en geestelijk) meer rust en balans gaat ervaren. Soms duurde het een tijdje voordat mijn lichaam de oefeningen ging begrijpen en herkennen, maar geleidelijk aan groeide mijn lichaamsbewustzijn. Daardoor ging ik *letterlijk* steviger op mijn benen staan. Op een gegeven moment begon ik thuis spontaan naar de Body Reset te verlangen als ik het een tijdje niet had gedaan. Het was alsof mijn lichaam zich zelf herinnerde welke ontspanning deze oefeningen kunnen brengen.

Nu, vijf jaar later, ga ik nog steeds af en toe naar Haarlem voor een sessie. Het is fijn om even tot rust te komen en om afstand te nemen van de alledaagse drukte. Ik geniet erg van het samen zingen van Mantra's, wat voor mij vaak een prachtige, bijna ontroerende ervaring is. Herman is erg muzikaal.

Al met al heb ik veel baat gehad bij de AlphaBeth training en dat geldt ook voor de mensen om me heen. Ik ben rustiger, sterker en spontaner, waardoor ik er meer kan 'zijn' voor de ander.

Ik bedank Herman hartelijk voor zijn steun en toewijding. Ik kan hem van harte aanbevelen als trainer.

Ellen Steevensz, Almere (2016)