



## Impact als resonans: een verfrissend perspectief

Laatst mocht ik aanwezig zijn op het Impactfestival, een ervaring waar ik oprecht blij van werd. Tussen de lectoren, kunstenaars en een opvallend ontvankelijk publiek vond ik een perspectief op impact dat niet alleen werd besproken, maar ook daadwerkelijk werd voorgeleefd.

Laten we eerlijk zijn: vaak is onze drang naar impact synoniem geworden met een actieve vorm van beïnvloeden. Het is een duwende kracht; een poging om de werkelijkheid te sturen. Op dit festival mocht impact juist gaan over een ontvouwend principe. Het was een beweging die ontstond in het moment, waarbij ook het onbekende en het onbewuste de ruimte kregen. Dit vroeg van de deelnemende lectoren een vorm van belichaamde aanwezigheid in het kwetsbare, het ontroerende en soms ook het ongemakkelijke moment. Maar juist dát maakte impact.

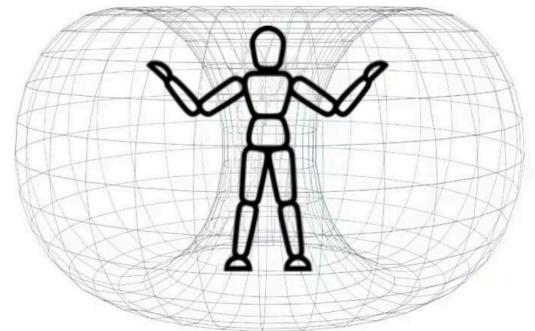
Het creëerde een specifieke frequentie in het collectieve veld, als een trilling die voelbaar was in de hele zaal. Juist daar, in die ervaring, schuilt de essentie van wat werkelijk impact maakt. Die resonantie kan ik nu nog voelen.

### Belichaamde aanwezigheid

Mijn bijdrage aan het festival richtte zich op de relatie tussen belichaming en impact. Hoewel 'embodiment' inmiddels een modewoord is geworden, dreigt het daarmee ook zijn diepere kracht te verliezen; het wordt vaak verward met het simpelweg waarnemen van gevoelens of het fysiek gebruiken van het lichaam. Dat blijft echter een vorm van 'doen' en observeren. Ware belichaming is een zijnskwaliteit: door met je aandacht te zinken tot diep in je kern in je buik. Vanuit die plek van oorsprong ervaar je een krachtige verticaliteit, een alignment tussen je buik (kern), je hart (ziel) en je heldere geest, als een lijn tussen hemel en aarde. Door die verticale staat van zijn ontstaat er een natuurlijke resonantie; impact vanuit pure aanwezigheid. We kennen deze staat van eenheid allemaal wel; als jong kind bijvoorbeeld, of op ingrijpende momenten zoals een geboorte of het afscheid van een dierbare.

Tijdens de workshop hebben we hier wat mee geoefend en het verschil ervaren tussen wel en niet belichaamd aanwezig zijn. Want tja, de realiteit is dat we vaak "tijdreizen" in ons hoofd, waardoor we helemaal niet meer aanwezig zijn in het nu van ons lichaam. We leven dan als een *talking head*, geregeerd door een overvloed aan gedachten, of we zitten gevangen in de emotionele dynamiek en projecties van onze *drama queen*. Zodra we ons lichaam verlaten, verdwijnt onze natuurlijke staat en komt de impact die we 'proberen' te maken voort uit een vervorming. Dat kost overigens veel meer energie!

Vanuit belichaming is impact niet iets wat je 'doet', maar wat je simpelweg uitstraalt door je aanwezigheid en bezieling. Dat vraagt vaak weer her-innering en





beoefening, ondanks dat dit niks nieuws voor je is. Door je vitaliteit op te bouwen en de ruimte in je lichaam weer te openen wordt je aanwezigheid ervaarbaar in je natuurlijk handelen. Je bevindt je dan in het centrum van je eigen elektromagnetische veld, waardoor je tegelijkertijd uitstraalt en aantrekt, zonder moeite in alle eenvoud.

Hilde Swets

Ruimtehouders

[hilde@ruimtehouders.nl](mailto:hilde@ruimtehouders.nl)

Wil je meer hier over weten? Lees ook eens: [Belichaamde eenvoud in werk](#)  
Bij deze, als afsluiter een [kleine korte oefening](#)

