

Een holistische kijk



Darko Katalinic

Tekst en foto: Luka Vandeghinste

Ik bezoek regelmatig de praktijk van Darko Katalinic (42). Ik ging nog eens langs voor een persoonlijk gesprek om meer te weten te komen over zijn holistische kijk op lichaam en ziel.

Darko: "Ik werk als massage-therapeut en bio-energy healer in Brussel. Ik woon hier nu bijna vijf jaar. Bio-energy healing werkt op psychologische en emotionele kwetsuren. Het is dus een therapie die zich focust op de ziel, terwijl massage-therapie werkt op het lichaam. Dit werk beoefen ik nu tien jaar.

Ik kom oorspronkelijk uit Servië en daar woedde tijdens mijn tienerjaren een burgeroorlog. Er heerste ook veel agressie in mijn gezin. Ik was een heel gevoelig iemand. Om mezelf te beschermen blokkeerde ik mijn emoties met verdovende middelen en alcohol. Op jonge leeftijd verloor ik al snel de verbinding met mezelf en de mensen rondom mij. Ik heb twaalf jaar gewerkt als dealer in marihuana. Tijdens een lange periode van mijn leven was ik heel zelfdestructief. Het duurde even voor ik het roer van mijn leven kon omgooien.

Ik werd wakker geschud door twee auto-ongelukken. Bij het laatste auto-ongeluk in 2006 verloor een goede vriend van mij het leven, terwijl ik onder invloed achter het stuur zat. Dit was een traumatische ervaring. Kort daarop ben ik nog meer verdovende middelen gaan gebruiken, tot ik op een dag wakker werd met een slecht functionerend hart en lever. Ik worstelde met angst en depressie terwijl ik wachtte op de uitspraak van de rechter. Ik werd veroordeeld tot een gevangenisstraf van vier en een half jaar.

Voor mijn hechtenis ging ik langs bij dokters en psychiaters uit mijn regio. De psychiater maakte weinig tijd vrij en schreef me meteen allerlei medicatie voor. Ik zag

hoe slecht het afliep met vrienden van mij, omwille van hun gebruik van psychoactieve medicatie in combinatie met verdovende middelen. Daarom zocht ik naar alternatieve methodes. Ik wilde echt een ommekeer. Door te geloven in die mogelijkheid ontstond er een basis voor mijn genezing.

Wanneer we iets beslissen vanuit het diepste van ons zijn, reageert het universum en gaan er verschillende deuren open. Ik dacht toen nog dat het toeval was dat ik vlak daarna een meditatieleeraar en een yoga-leraar leerde kennen. Ik begon met snelwandelen en fysieke oefeningen om mijn lichaam te herstellen. Via meditatie kwam ik in contact met mijn emotionele blokkades en begon ik dagelijks te huilen. Al huilend bevrijdde ik mezelf van onderdrukte emotionele en traumatiserende ervaringen.

Dit deed ik door middel van tranen, maar ook door een oerschreeuw. Dat gebeurde vandaag nog met iemand tijdens mijn praktijk. Het is een uitschreeuwen van jarenlange onderdrukte emoties, het lijkt bijna op een zenuwzinking maar het brengt een diepe rust mee. Ik werkte maandenlang met al deze mooie technieken en voelde daarbij meer energie stromen in mijn lichaam. Ik verkreeg meer zielenrust en lichamelijk ging het ook steeds beter. Ik begon mij uiteindelijk ook te interesseren in massages, en volgde een cursus.

Tijdens het beoefenen van massages ging ik steeds intuïtiever te werk. Zo liet ik op een gegeven moment mijn handen rusten op het lichaam van mijn cliënt. Dat lokte veel reacties uit: lichamelijke, emotionele en psychische. Ik begreep niet goed wat er gebeurde en ging me verdiepen in de literatuur. Ik was toen vol van mezelf. Ik dacht: zie de mensen huilen als ik mijn handen op hen leg. Maar later verkreeg ik kennis over energievelden, chakra's en aura's en hoe die in verbinding staan met emoties en gedachten. Nu begrijp ik dat ik maar een middel ben

in de oceaan van energieën om het universum te dienen.

Een belangrijke levenservaring startte in 2011: mijn gevangenisstraf. Ik had daar veel schrik voor en heb nog overwogen om mijn land te ontvluchten. Gelukkig deed ik dat niet en kon ik mijn vaardigheden daar toepassen. Ik had me ondertussen gerealiseerd dat er een link is tussen kleine en grote gezondheidsproblemen en psychische en emotionele stress. Nergens anders had ik mijn vaardigheden kunnen oefenen met zoveel diverse mensen en met verschillende gezondheidsproblemen. Na enkele weken noemden ze mij 'de dokter'. Het grootste compliment was dat zelfs de cipiers en de gevangenisdokter mij op een gegeven moment bij hen riepen om hen ook te helpen met hun klachten.

Tijdens het tweede deel van mijn straf mocht ik naar het open gedeelte van de gevangenis waar ik schapen hoedde als herder. Dit was misschien wel de belangrijkste levenservaring. In contact met de dieren, de natuur en mezelf werd ik geconfronteerd met verborgen delen van mijn persoonlijkheid, waaronder veel woede en angsten. Ik had een talent verkregen maar zonder genoeg innerlijk werk te verrichten. Ik kreeg de tijd om mezelf te leren vergeven en accepteren. Om te genezen is het essentieel om diepe negatieve overtuigingen te veranderen, zoals: ik ben niet goed genoeg of anderen zijn niet te vertrouwen.

Mijn hechtenis duurde uiteindelijk drie jaar, korter dan verwacht. Daarna ging ik professioneel aan de slag bij een kinesitherapeut. Mijn toenmalige vriendin had werk gevonden in Brussel en ik ben mee verhuisd. Op het moment dat ik genoeg cliënteel verworven had om zelfstandig te beginnen, stopte ik bij de kinesitherapeut en werkte ik volledig op eigen kracht, tot op de dag van vandaag."

www.holistictherapy.be

Bewegen op verwijzing

Getuigenis:
Lindsay Hacke
Illustratie: Kim



We zitten te veel en bewegen te weinig. Ruim een op de drie Belgen beweegt onvoldoende. België scoort daarmee onder het internationale gemiddelde. Vooral vrouwen komen te weinig aan bewegen toe.

Stapels wetenschappelijke literatuur hebben het al beezen: bewegen is gezond. Wie fysiek actief is, loopt minder kans op cardiovasculaire aandoeningen, hypertensie, diabetes en borst- en darmkanker. Wie regelmatig beweegt voelt zich mentaal beter, kan dementie vertragen en een gezonder gewicht bewaren. Om de Belg wat meer te doen bewegen is het project 'Bewegen op verwijzing' ontstaan. Lindsay getuigt.

Meer dan 15 jaar heb ik gezocht naar hoe ik meer sport kon integreren in mijn drukke leven met eerst grote, dan kleine ups en downs, met langere dan wel kortere rustperiodes. Wat begon met een goede voorjaarsintentie, strandde steeds door excuses als 'het weer is niet goed genoeg', 'ik ben nu te moe' of 'ik heb geen goede sport bh'. Tot mijn huisarts mij doorverwees naar het team van 'Bewegen op verwijzing' (BOV). Daar zeiden ze me dat ik geen sport moest doen, maar wel meer bewegen. Eerst verlengden we mijn fietsen na het winkelen. Maar ik wou ook nieuwe paden ontdekken. BOV gaf me de tip van de fietsenknooppunten, dus kocht ik zo'n plan en ik vertrok. In het begin vond ik niet altijd de wegwijzers. Dat frustreerde me. Bij de volgende sessie van BOV kreeg ik daar wat tips over en toen ging het beter. Ik stond versteld over hoeveel plekken ik leerde kennen. Hoe groen het was bij mij in de buurt. Steeds beter lukte het me te navigeren met de kaart. Mijn hartslag stevig voelen bonken in mijn borstkas gaf mij een sportief gevoel en na elke rit was ik trots op mezelf. Moe, maar ook voldaan omdat ik meer dan een uur zoveel moois ontdekt had in de buurt. Ook toen het heel hard waaide op de terugrit, fietste ik verder. Dat gaf me een gevoel van doorzetten en competent zijn. Na een tijdje nam ik mijn 11 jarige zoon ook mee en koos hij knooppunten. Dat bracht ons een keer helemaal bovenaan een berg met prachtige uitzichten en modderpaadjes. Het werd een heel avontuur en we hebben elkaar moeten oppeppen om weer thuis te geraken. Dit smaakte duidelijk naar meer en naar ... een welverdiende kop hete chocomelk met veel slagroom!

Meer info op www.bewegenopverwijzing.be