

***“Mijn persoonlijke
verhaal en het
belang van safe
spaces voor de
LGBTQIA+
community”***

- Dennis Kerckhoffs

Interview voor The Breathwork Movement



Wat doen ‘professionele ademhalers’ zelf als het op ademhaling aankomt en hoe is de adem op hun pad gekomen? Dit is het verhaal van ademcoach en Shiatsu therapeut Dennis Kerckhoffs.

Dennis Kerckhoffs geeft vanuit zijn ‘KIEM Praktijk’ in Maastricht zowel shiatsuthérapie als ademcoaching. KIEM Praktijk is ontstaan uit de fascinatie voor groei – “van plantjes tot personen” – en de wens om zijn kennis en vaardigheden omtrent persoonlijke transformatie met anderen te delen. Persoonlijke transformatie die Dennis zelf op een prachtige manier belichaamt.

Hier vertelt Dennis zijn persoonlijke verhaal. Over de reis van het denken naar het voelen, van het hoofd naar het lijf, van de geest naar het hart. Van academische studies in Nederland naar stilte, yoga en permacultuur in Zuid-Oost Azië. En weer terug naar Nederland, waar hij nu - vanuit zijn prachtige rugzak aan kennis en ervaring - anderen begeleidt in het proces van contact maken met het lijf met en luisteren naar het gevoel en de innerlijke wijsheid.

Als queer persoon ziet Dennis binnen het veld van lichaamswerk en persoonlijke groei nog een groot gemis - dus een mooie kans – aan safe spaces voor de LGBTQIA+community. Zeker in Zuid-Limburg, waar hij werkzaam is. Kijk zeker even op KIEM Praktijk voor meer info, maar lees eerst Dennis zijn prachtige en uitgebreide persoonlijke verhaal. Inspiratie verzekerd.“

– door Nikki van der Velden, The Breathwork Movement

Jouw fascinatie voor groei, ‘van planten tot personen’, hoe is dat ontstaan?

“In 2007, toen ik 18 jaar was, ben ik naar Utrecht verhuisd om te studeren -als queer kid wilde ik Maastricht maar al te graag verruilen voor de Randstad.Mijn oog was gevallen op Liberal Arts & Sciences, een interdisciplinaire studie. Ik was altijd al geïnteresseerd geweest in de natuur, het dierenrijk en het leven. Als kind wilde ik lange tijd boer worden en later als tiener werd dat dierenarts. Uiteindelijk koos ik ervoor om me tijdens mijn studie te wijden aan de bouwstenen van het leven op celniveau: een specialisatie in Biomoleculaire Wetenschappen.

Aan het einde van mijn Bachelor realiseerde ik me dat ik iets miste, en dat ik niet in een laboratorium wilde werken. In diezelfde periode kwam ik via mijn toenmalige partner in contact met Gender Studies. Het gebrek werd gelijk opgevuld. Deze studie gaf mij – als queer persoon – op persoonlijk gebied meer duiding en handvatten rondom mijn identiteit en op maatschappelijk vlak opende het mijn ogen naar de (on)zichtbare machtsstructuren in de samenleving op basis van gender, seksualiteit, technologie, politiek, etc.

***“Verbonden ademwerk zet ik in wanneer ik
voel dat ik uit mijn flow ben en ergens
tegenaan loop in mezelf.”***

**Shiatsu is natuurlijke geneeswijze afkomstig uit Japan. Het betekent letterlijk “vingerdruk”. Het is een vorm van massage therapie die is gebaseerd op de Traditional Chinese Medicine (TCM). Het is een holistische therapievorm die kijkt naar de mens achter de klacht. Iedere behandeling vraagt om een frisse kijk, een diep vertrouwen in het intuïtieve werken en het luisteren naar het gevoel.*

Eén behandeling bij haar en ik was verkocht! Dit wilde ik gaan doen. Zo gezegd, zo gedaan en gelijk aangemeld voor een open dag. Dat voelde echt als thuiskomen. En zo begon ik in 2015 aan de 4-jarige HBO-geaccrediteerde beroepsopleiding tot lokai Shiatsu Therapeut.

Gedurende mijn Shiatsu opleiding en in mijn eigen yogabeoefening begon het mij steeds meer te dagen hoe belangrijk de ademhaling is. Via yoga had ik over de jaren heen al de nodige ervaring opgedaan met Pranayama – in feite de basis van al het ademwerk.

In 2018 maakte ik voor het eerst kennis met de magie van verbonden ademwerk tijdens een individuele sessie in Canada. Gedurende deze sessie kwam ik in diep contact met mijn innerlijk kind, dit was een ontroerende, krachtige en vooral ook helende ontmoeting. Ik heb mezelf als kind mogen aanhoren en heb de troost en genegenheid mogen bieden die nodig was. Sindsdien ben ik steeds vaker ademwerk gaan opzoeken en beoefenen.”

En je bent ook een opleiding gaan doen tot ademcoach.

“Klopt. In 2020 studeerde ik af als Shiatsu Therapeut en in 2021 maakte ik na een verhuizing van Rotterdam terug naar Maastricht een doorstart met KIEM Praktijk op een nieuwe locatie. Wegens het belang van de ademhaling volgde ik als aanvulling op mijn werk als shiatsu therapeut en yogadocent, in dat jaar de opleiding tot ademcoach van Ademwerk, bij Fenneke en Freek Dam.

In mijn praktijk geef ik inmiddels dus shiatsu therapie en ademcoaching: twee methodes met zowel veel overlap als ieder een zeer eigen karakter. Ik verzorg 1-op-1 sessies en voor het ademwerk faciliteer ik ook groepssessies, zogenaamde ‘Breath Journeys’. Binnenkort start ik ook met mijn eerste verdiepende ademtraject van vijf groepssessies in tien weken. Dat vind ik best een beetje spannend, maar ik heb er onwijs veel zin in! In Zuid-Limburg is ademwerk nog niet zo bekend als in de Randstad, dat biedt zowel uitdagingen als kansen.”

Welke kansen zie jij voor ademwerk en voor jou als coach in Zuid-Limburg?

“Met name binnen het veld van lichaamswerken persoonlijke groei denk ik dat er nog een gebrek is aan voldoende safe spaces voor de LGBTQIA+community. Een gebrek dat ik over de jaren heen zelf uit eerste hand heb ondervonden; de afgelopen 15 jaar heb ik heel wat plekken (retraites, behandelaars, helers, opleidingen, etc) in binnen- en buitenland bezocht en binnen deze velden is vaak nog (te) weinig aandacht voor en bewustwording van queerness. De queer spaces die nu bestaan zijn vaak gericht op plezier of voorlichting - en die zijn ook brood nodig. But how about queer spaces for positive healing and personal growth? Hoe fijn zou het zijn als je ergens naartoe kunt gaan voor lichaamswerk en persoonlijke groei waar je niet het gevoel hebt je identiteit, je seksualiteit en/of je lijf te moeten verantwoorden; een plek waar de facilitator queer sensitief is en begrip voor en kennis van je ervaring heeft. Omdat ik zelf queer ben, ben ik ervan overtuigd deze gemeenschap goed te kunnen dienen. En

Tegelijkertijd was deze studierichting een wezenlijke stap richting het belang van embodied knowledge (de wijsheid van het lijf) binnen de wetenschappen. Ik ben/was een heel hoofdige persoon. Naast al het rationaliseren kwam ik tijdens mijn studententijd in aanraking met yoga. Dat was voor mij het begin van de weg naar het lijf en het gevoel.”

De weg naar het lijf en het gevoel, waar bracht dit je?

“In 2013, na zes jaar studie, besloot ik met een enkeltje naar India te vertrekken. Daar begon ik met een 10-daagse Vipassana meditatie retraite, gevolgd door een één maand lange cursus biologische landbouw op de boerderij van eco-feminist Vandana Shiva. Uiteindelijk heb ik 14 maanden doorgebracht in Zuid(oost)-Azië waar alles in het teken stond van yoga, permacultuur en hiken door de natuur.

Bij mijn terugkeer in Nederland werd het me duidelijk dat ik iets met mijn handen wilde leren. Ik heb oprecht genoten van mijn academische studie, maar geïnspireerd door de reis wilde nu ik meer uit mijn hoofd, en meer in mijn lijf. In Amsterdam, waar ik toen woonde, kwam ik via mijn yogadocent in aanmerking met Shiatsu.*



***“Ademwerk is een
prachtige tool voor de
rest van je leven.”***

omdat er op LGBTQIA+gebied nog weinig aanbod bestaat in Limburg, is het juist mooi en waardevol om hier met KIEM Praktijk eensafe space op gebied van lichaamswerken persoonlijke groei te kunnen aanbieden. Bovendien kan ik de kennis en ervaring die ik heb opgedaan tijdens mijn opleiding Gender Studies nu ook in de praktijk brengen. So it's all coming full circle again!

Het specificeren van een doelgroep is overigens wel een moeizaam proces geweest, eentje die ik het liefst uit de weg ging. Want, vertrekkend vanuit een inclusieve en holistische ideologie, wil ik ervoor iedereen zijn.

Desondanks kan ik inmiddels zeggen dat mijn ideale doelgroep de LGBTQIA+gemeenschap is. As a queer person myself gaat mijn hart sneller kloppen als ik eraan denk om met deze prachtige doelgroep te mogen werken. Bovendien is het erg belangrijk om safe spaces voor deze nog al te vaak gemarginaliseerde groep mensen te creëren.”

“Ik wilde meer uit mijn hoofd, en meer in mijn lijf.”

Kan je uitleggen wat ademwerk jou persoonlijk heeft gebracht?

“Gedurende de opleiding tot ademcoach ben ik door een intens en diep proces gegaan. Een proces dat in 2017 in India al was begonnen, tijdens mijn eerste yoga teacher training. Hier kwam een vergeten of verdrongen trauma omhoog. Op dat moment wilde ik het niet onder ogen komen en stopte het weer snel weg. Toen ik later een plantmedicijn dronk, kwam het trauma weer aan het licht. Ditmaal had ik echter geen keuze en moest ik door de pijn heen.

Ik dacht dat het uit mijn systeem was na deze sessie, maar in de jaren die volgden kwam het bij diverse vormen van lichaamswerk (yoga, plantmedicijn, rebalancing) toch telkens weer aan het licht. Iedere keer een stukje lichter, maar geheel verwerken leek ik het niet.

Totdat ik aan de opleiding tot ademcoach begon. Vanaf het eerste weekend was het raak. Ik sprong zonder pardon de diepte in, een diepte die mij overviel en waarin ik mezelf leek te verliezen. Een pijn en verdriet die als oneindig voelden. Ik was blij dat ik in de opleiding zat vanwege alle steun die ik van mijn docenten en medestudenten kon ontvangen.

In de weken en maanden die volgden ging ik door een emotionele achtbaan. Het voelde alsof ik afbrokkelde, alsof ik letterlijk uit elkaar viel. De docenten hadden al aangegeven: “De kans is groot dat je je eerst slechter gaat voelen. Dit is juist vooruitgang. Nu ga je voelen wat je al die tijd niet hebt gevoeld.” Dus dat bleef ik mezelf ook zo voorhouden.

Juist op het moment dat ik voor mijn gevoel niet dieper kon zakken, kwam de omslag. Na diepe oceanen van pijn en verdriet kwam de woede als een tsunami over me heen. Nog nooit had ik me zo furieus gevoeld, en ik zal je zeggen: wat voelde dat lekker! Ik ben iemand die nooit echt boos werd. Maar nu voelde ik de kracht die er in boosheid schuilt, en die kracht had ik nodig om uit de slachtofferidentiteit van het trauma te komen.

De woede kwam eruit: ik sloeg met gebalde vuisten op kussens en schold hardop tijdens de groepssessies. Na enige tijd ebde de boosheid weg, de tsunami trok zich terug om plaats te maken voor het laatste stadium van het verwerkingsproces: begrip en compassie. Los van de identificatie kon ik intergenerationele keten van het lijden observeren. Nu was ik klaar om te vergeven en dat wat mij was aangedaan helemaal los te laten. Ik krijg er nog kippenvel van als ik eraan terug denk.”



***“Er stroomde zoveel
woede door me heen,
en ik zal je zeggen: dat
voelde zo lekker!”***

Hoe ziet jouw ademwerk practice er nu uit, zijn er dagelijks vaste onderdelen?

“Mijn ochtendrituelen veranderen mee met de seizoenen van het jaar en de seizoenen van mijn leven. Ik pas mijn routine steeds aan aan mijn behoeftes. Op dit moment, in de winter, sta ik bij voorkeur om 7 uur op en doe ik ongeveer 20 minuten aan Pranayama (kapalbhati, nadi shodhana en bhasrika), gevolgd door een half uur Vipassana meditatie.

Daarna vind ik het fijn om nog wat yoga of qi gong te doen (de ademhaling staat bij beide centraal), afhankelijk van hoeveel tijd er nog over is voordat mijn werkdag begint. Verbonden ademwerk zet ik in wanneer ik voel dat ik uit mijn flow ben en ergens tegenaan loop in mezelf. Dat kan een eenmalige sessie zijn met mezelf of bij een collega, of als ik een bepaald proces wil aangaan dan met regelmaat gedurende een langere periode.”

“Juist op het moment dat ik voor mijn gevoel niet dieper kon zakken, kwam de omslag.”

Heb je advies voor mensen die nieuw zijn met ademwerk, waar te beginnen?

“Als je ook maar enigszins oprecht nieuwsgierig bent om jezelf echt beter te leren kennen: ga het doen! Ga de kracht van je eigen adem ervaren!

Mijn advies zou zijn: 1) check of/welke vormen van ademwerk je met jouw gezondheid veilig kan beoefenen en 2) vind een gecertificeerde ademcoach bij jou in de buurt. Zorg dat je eerste ervaring in een veilige setting plaatsvindt. Ademwerk kan diep gaan en je wilt zorgen dat je de juiste begeleiding en ondersteuning krijgt.

Na een eerste sessie krijg ik vaker de vraag of cliënten dit ook zelf thuis kunnen doen. Ja, uiteindelijk wel, maar ik adviseer ze altijd om eerst een aantal sessies onder begeleiding te doen, voordat ze ademwerk solo gaan beoefenen. Onder begeleiding ervaring opdoen betekent dat je in een safe space de diepte van ademwerk kan verkennen. Zodat je een idee hebt van wat je kunt tegenkomen en dat je leert hoe je jezelf kunt dragen wanneer je moeilijke stukken in jezelf tegenkomt.

Als je dat kan leren dan is ademwerk een prachtige tool voor de rest van je leven. Een handvat die je overal mee naartoe kan nemen. Het enige wat je nodig hebt, is 30-60 minuten voor jezelf. Veel mensen zijn bang voor ademwerk. Waarschijnlijk omdat het zo diep gaat, omdat ze weten dat hun gevoel diep gaat. Maar vooral omdat het je vraagt om de controle los te laten. Ik zeg: mooi, mag je dan als eerste die angst voor controleverlies onder ogen komen en dat een beetje gaan voelen?”

Welke boeken hebben jou geïnspireerd op jouw pad?

“*De Fontein, vind je plek* van Els van Steijn. Dit boek heeft me inzicht gegeven in hoe familiesystemen werken en hoe ik mezelf beter kan plaatsen binnen mijn eigen familie.

Gender in media, kunst en cultuur van Rosemarie Buikema en Iris van der Tuin. Dit boek heeft mijn ogen geopend naar de (on)zichtbare machtsstructuren binnen de samenleving op gebied van gender, seksualiteit, technologie,

politiek, etc. Het was voor mij het begin van een nieuw hoofdstuk in mijn leven.

De inzichten van de ezel, vind het licht in jezelf van Aljoscha Long en Ronald Schweppe. Een mooi en gemakkelijk boek om zo nu en dan op te pakken en een aantal pagina's te lezen om jezelf te inspireren het leven vanuit een meer bewust perspectief te bekijken.”

Meer weten over Dennis Kerckhoffs en zijn werk bij KIEM Praktijk, kijk op www.kiempraktijk.nl

En volg Dennis via Instagram @kiempraktijk of Facebook voor de laatste updates.



***“Zorg dat je eerste
ademwerk ervaring in een
veilige setting plaatsvindt.
Ademwerk kan diep gaan, de
juiste begeleiding en
ondersteuning is hierbij erg
belangrijk.”***