

Yin energie op de dansvloer

Speciaal voor de danseressen van de partnerdansen salsa, bachata en kizomba heb ik dit e-book geschreven. Ik ben Kimalou (1985) en sinds 2013 dans ik veel salsa, bachata en af en toe kizomba. Ik ben mijn hart verloren aan deze dansen, de muziek en het meest geweldige uitgaanspubliek!

Door omstandigheden in mijn leven werd ik in 2024 naar het thema ‘*vrouwelijke (yin) en mannelijke (yang) energie*’ geleid en dit heeft mijn kijk op mijn zelfbeeld, mannen, dating en romantische relaties totaal veranderd.

In dit e-book neem ik je mee op een beknopte reis naar yinyang energie in vrouwen en mannen. Het is een diepgaand en uitgebreid onderwerp dat ik verder toelicht op mijn social mediakanalen. Spreekt het je aan? Dan nodig ik je van harte uit om mij te volgen.

De partnerdansen zijn mijn inspiratiebron voor het beleven en belichamen van de yin (vrouwelijke) en yang (mannelijke) energie in vrouwen en mannen.

Van kinds af aan ben ik gefascineerd door hoe het leven ‘werkt’, waarom jij en ik doen zoals we doen en in hoeverre het mogelijk is om van onze dromen een realiteit te maken.

Wil je meer over mij te weten komen en hoe ik jou kan helpen?
Daarover vind je informatie aan het einde van dit e-book.

Laten we beginnen!

Volg het YIN-EXPERIMENT op:



[YouTube](#)

[Instagram](#)



Je beweegt je door het leven, precies zoals je danst op de dansvloer

Wist je dat je op de dansvloer precies hetzelfde gedrag vertoont als in alle andere situaties in je leven? Het meeste van ons gedrag wordt onbewust aangestuurd door de overtuigingen die we hebben en daarom reageer je als vrouw tijdens het dansen precies op dezelfde manier op mannen zoals je doet tijdens het daten en in je liefdesrelatie met je (toekomstige) partner.

Dit e-book is voor jou:

- ★ Als je je relatie met mannen wil veranderen door nieuw gedrag van jezelf
- ★ Als je het interessant vindt om dat nieuwe gedrag te oefenen op de dansvloer en hier direct resultaat in wil ervaren
- ★ Als je dit oefent voor jezelf omdat je wilt dat mannen anders op je reageren tijdens het daten of omdat je een meer vervullende relatie wil met je huidige of toekomstige vriend/man

In dit e-book leer ik je:

- ★ Gebruik te maken van je eigen basisenergie (yin)
- ★ Je gevoel van eigenwaarde te versterken
- ★ Begrijpen hoe de basisenergie van mannen (yang) werkt en hoe je deze kennis kunt benutten om jouw contact met mannen te verbeteren
- ★ Hoe dat wat je oefent op de dansvloer een positief effect kan hebben op alle gebieden in je leven

Wil jij jezelf gaan ervaren als de fantastische en aantrekkelijke vrouw die je bent?

Heb je enig idee hoe bijzonder je bent als vrouw?

Wij zijn magische wezens. Wij kunnen iedere maand bloeden, zonder dood te gaan.

Als we willen dan kunnen we nieuw leven in ons lichaam dragen en ter wereld brengen.

Maar ook als je geen kinderen kunt of wilt krijgen, draag je van nature een creatiekracht in je die mannen niet hebben meegekregen.

Wij vrouwen begrijpen vaak dat wat niet hardop gezegd wordt en voelen intuïtief aan of iets wel of niet klopt.

MAGISCH!

Dankzij het yin-experiment:

- Dringt het steeds dieper tot je door hoe belangrijk je bent
- Begrijp je hoe waardevol jouw aanwezigheid en aandacht zijn
- Kom je weer in contact met je lichaam, je emoties en je intuïtie

Ben je single en zou je graag een relatie willen?

Dat wat je met het yin-experiment oefent op de dansvloer, is één op één over te nemen tijdens het daten. Het leert je hoe yang energie in mannen werkt en reageert op jouw yin energie.

Dankzij het yin-experiment:

- Heb je snel duidelijkheid in wat een man werkelijk voor je voelt (ook als hij zich onduidelijk naar je gedraagt)
- Ben je niet langer interessant voor mannen die weinig moeite en tijd in je investeren
- Word je interessant voor mannen die een toekomst met je willen opbouwen
- Leer je snel 'het kaf van het koren te scheiden'

Heb je een relatie en heb je het gevoel dat alles meestal op jouw schouders terechtkomt?

Moet je hem vaak herinneren of vragen iets te doen? Neem jij vooral het initiatief in de organisatie van jullie dagelijkse leven, uitjes, vakanties et cetera? Hebben jullie samen kinderen en lijkt het alsof hij daar één van is?

Dankzij het yin-experiment:

- Creëer je voor jezelf meer rust en ontspanning in jullie relatie
- Wordt je partner actiever en begint (weer) initiatief te nemen en zaken te regelen
- Komt de seksuele aantrekkingskracht tussen jullie weer terug

Maar eerst JIJ

Je zult merken dat je dankzij de oefeningen van het yin-experiment begint te voelen hoe waardevol je bent. En omdat je je eigenwaarde steeds beter voelt, begrijp je nog beter hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen. Hierdoor ga je eindelijk durven zeggen wat je voelt en kunnen vragen om wat je nodig hebt. Je begint in te zien dat je echt alleen het allerbeste waard bent. Niet op een arrogante manier, maar op een liefdevolle, beschermende manier. Als een mamabeer die alleen het allerbeste voor haar kind (jijzelf) wilt.

Je gaat betere keuzes maken in de mensen met wie je omgaat, in hoe je wilt dat anderen met jou omgaan en in de omstandigheden die je voor jezelf kiest. Zelfs als je over het

algemeen al goed in je vel zit en zelfvertrouwen hebt, zul je een verschil gaan merken in hoe je vóór het yin-experiment met jezelf omging en hoe je nu dóór het yin-experiment met jezelf omgaat.

Soms kan dit confronterend zijn. Je kunt ontdekken dat je lang over je grenzen hebt laten gaan. En ook dat je zelf degene was die vaak als eerste over je eigen grens heen ging. En als dat tot je doordringt betekent het dat het yin-experiment werkt. Want je begint door de oefeningen echt andere keuzes te maken. Gezondere keuzes. Keuzes die iemand zou maken met compassie voor zichzelf.

Ben je er klaar voor, om je beter te voelen over jezelf? Om betere omstandigheden in je leven te creëren? Om een gezonde en vervullende liefdesrelatie te hebben, mocht dat één van je wensen zijn?

Dan nodig ik je uit om je eigen yin-experiment te starten. En als danseres in een partnerdans heb je de fantastische mogelijkheid om hier ieder feestje mee te oefenen. Onze eigen yin-basisenergie als vrouw is makkelijker te ervaren wanneer we in het gezelschap zijn van een man en zijn yang-basisenergie.

Zelfontwikkeling

De oefeningen zijn gericht op zelfontwikkeling. Je gaat er dus als mens van groeien. En dat is heel helpend. Maar er zullen zeker momenten zijn die je misschien ongemakkelijk, confronterend of verdrietig zult vinden. Dat hoort bij groei. En als ik je één tip mag geven: zie alles wat je ervaart als *informatie*. Oefen ermee om het oordeel van goed of fout weg te halen. Zeg in plaats daarvan tegen jezelf: “*Dat is een interessante reactie van mij. Wat zou dat betekenen?*”

Wees nieuwsgierig naar jezelf en naar je eigen gedrag. En wees vriendelijk tegen jezelf. Yin energie leert ons zelfcompassie. Het leert ons om zacht te zijn voor onszelf. Voel je weerstand in jezelf opkomen bij het oefenen met de yin-energie maar kun je toch met nieuwsgierigheid naar de oefening kijken, doe de oefening dan.

Maar voel je zoveel weerstand in jezelf om iets te proberen zonder die nieuwsgierigheid, forceer jezelf dan niet. Stel jezelf, als een beschermende liefdevolle moeder, altijd eerst de vraag: wat heb ik nodig om dit te kunnen doen?

Zorg ervoor dat je nieuw gedrag uitprobeert vanuit een veilige situatie.

Iets mag best spannend of ongemakkelijk zijn, maar niet (emotioneel of fysiek) onveilig. Zorg goed voor jezelf. En dan kun je gaan merken dat je na een paar maanden weleens een heel nieuw mens kunt zijn.

Samen spelen, samen delen!

Maak van jouw eigen yin-experiment iets leuks. Experimenteer en speel ermee. Ik ben

heel erg benieuwd naar jouw ervaringen. Dat inspireert mij om nog meer te vertellen over hoe yin-energie in vrouwen en yang-energie in mannen werkt.

Loop je ergens tegenaan in je eigen experiment? Zou je ergens meer informatie over willen of wil je graag een succes delen waar je trots op bent? Spreek me aan op een feestje of stuur mij een bericht.

Eén op één coaching

Wil je dieper op thema's ingaan in samenwerking met mij? Wil je meer weten over de mogelijkheden voor persoonlijke coaching? Mail dan naar: info@hetyinexperiment.nl

Website: [Het YIN-EXPERIMENT – Versterk je eigenwaarde en trek gezonde relaties met mannen aan](http://HetYIN-EXPERIMENT-Versterk-je-eigenwaarde-en-trek-gezonde-relaties-met-mannen-aan) (hetyinexperiment.nl)

Volg het YIN-EXPERIMENT op:



[YouTube](#)

[Instagram](#)



Veel plezier gewenst!

Kimalou



Wat is yin energie?

Ik heb het al een paar keer gehad over yin-energie. Maar waar gaat dat over?

Het gaat in ieder geval *niet* over:

- Traditionele waarden: hoe een man of vrouw zich 'hoort te gedragen' volgens bepaalde tradities
- Gender: iedereen heeft toegang tot zowel de eigenschappen van yin als van yang energie
- Wat wij mensen vaak typeren als 'vrouwelijkheid' of 'mannelijkheid'

Toch roepen de woorden 'vrouwelijke en mannelijke energie' deze ideeën vaak wel op. Vandaar dat ik spreek van yin (vrouwelijke) en yang (mannelijke) energie.

Taoïsme

Yinyang komt uit het Taoïsme. Dit is een oude Chinese filosofische en religieuze traditie die zich richt op het leven in harmonie met de Tao, wat 'de Weg' betekent.

Je kunt yin en yang zien als een verzameling van eigenschappen. De eigenschappen van yin en yang zijn tegengesteld aan elkaar EN aanvullend. Ze kunnen niet zonder elkaar bestaan (vandaar dat ze aanvullend zijn).

Volgens de Taoïsten is yinyang overal in ons universum aanwezig. Alles is in te delen in yin of in yang. Zo is de dag bijvoorbeeld yang en de nacht is yin. Dat komt omdat yang onder andere gaat over de eigenschappen van: *licht, toenemende energie, en actie/actief zijn*. Eigenschappen van yin zijn in dit voorbeeld: *donker, vertraging, rust*. In de winter zijn de yin eigenschappen het meest aanwezig en in de zomer die van yang.

Dag en nacht en winter en zomer zijn tegengesteld aan elkaar. Allebei hebben ze hun eigen kwaliteiten. Allebei zijn ze nodig om de wereld in balans te houden. En ze hebben elkaar nodig om te bestaan. We weten alleen wat dag is, omdat we weten wat de nacht is.

Ik heb ervoor gekozen mij te richten op yinyang energie in vrouwen en mannen in zelfbeeld, dating en relaties. Want als yinyang zich overal in het universum bevindt, dan zit het dus ook in ons.

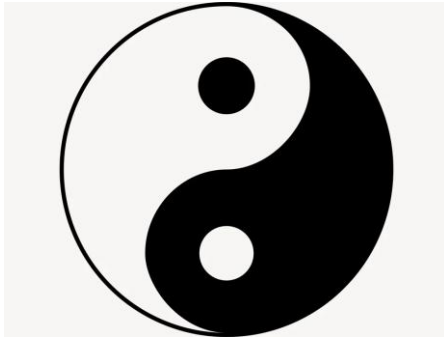
Basisenergie

In mijn visie ga er ik ervanuit dat alle vrouwen een yin basisenergie en alle mannen een yang basisenergie hebben (uitzonderingen daargelaten).

Je kunt yin en yang zien als een verzameling eigenschappen die je in jezelf kunt ontwikkelen.

Naast dat je als vrouw een yin basisenergie hebt, heb je van nature ook de beschikking tot je eigen yang energie. Het is belangrijk dat je als vrouw zowel de eigenschappen van yin als van yang energie ontwikkelt. Je hebt de eigenschappen van beide energieën nodig om optimaal te kunnen functioneren en de eigenschappen van beide energieën houden elkaar in balans. De eigenschappen van yang kun je als vrouw goed gebruiken wanneer je bijvoorbeeld *focus* of *taakgerichtheid* nodig hebt. Je innerlijke yangenergie helpt je ook bij persoonlijk *leiderschap* over je eigen leven.

Yinyang symbool



Een gezonde balans van de yinyang energie in jezelf betekent overigens geen 50/50 verdeling. In het yinyang symbool zie je dat beide energieën een klein beetje van de andere kleur in zich dragen. In de zwarte basiskleur die yin vertegenwoordigt, bevindt zich een klein deel yang in de vorm van een witte

cirkel. En in de witte basiskleur die voor yangenergie staat, zie je ook een klein deel yin in de vorm van een zwarte cirkel.

Naar mijn inzicht is het voor vrouwen in balans wanneer zij voor ongeveer 90% handelen vanuit de eigenschappen van yinenergie en de eigenschappen van yangenergie voor ongeveer 10% bewust en situatiegericht in zetten.

Andersom geldt dit ook voor mannen: mannen floreren naar mijn inzicht het meest wanneer zij voor ongeveer 90% handelen vanuit de eigenschappen van yangenergie en de eigenschappen van yin voor ongeveer 10% bewust en situatiegericht in zetten.

Idealiter laten vrouwen zich leiden door hun yinenergie en mannen door hun yangenergie. Op deze manier sluit je aan bij je basisenergie en geeft jouw manier van handelen in het leven je vooral energie in plaats van dat het energie *kost*.

Biologie en basisenergie

Ondanks dat we ons als mens en als samenleving steeds verder ontwikkelen, worden we dagelijks toch sterk geleid door het meest primitieve deel van ons brein: het reptielenbrein.

En in dat reptielenbrein worden we als vrouw en als man veelal aangestuurd door onze basisenergie.

Je mag er dus op vertrouwen dat wanneer jij als vrouw handelt vanuit jouw yin energie, de man tegenover jou daardoor (automatisch en onbewust) begint te reageren vanuit zijn yang energie.

De natuur zoekt namelijk altijd een balans. Wanneer jij als vrouw in je yin energie blijft, dan zal een man daar aanvullend op reageren vanuit zijn yang energie. Het is bijvoorbeeld heel natuurlijk dat wanneer één van de twee afwacht (yin) de ander het initiatief begint te nemen (yang).

Kiezen

Het is overigens niet mogelijk om tegelijkertijd zowel in yin als in yang energie te zijn. Want dat zou betekenen dat je in hetzelfde moment iets tegengesteld kunt doen. Zodra je kiest voor een eigenschap van één van de energieën, dan krijg je toegang tot alle eigenschappen van die energie. Tegelijkertijd betekent het dat je dan geen toegang hebt tot de eigenschappen van de andere energie. Je kunt bijvoorbeeld niet tegelijkertijd:

- Leiden (yang) en volgen (yin)
- Denken (yang) en voelen (yin)
- Initiatief nemen (yang) en afwachten (yin)
- Actie ondernemen (yang) en rusten (yin)
- Sneller bewegen (yang) en langzamer bewegen (yin)
- Plannen (yang) en in het moment zijn (yin)
- Vooroverleunen (yang) en achteroverleunen (yin)

Te veel yang energie

Vanaf het moment dat we naar school gaan en vervolgens in een baan, worden we allemaal gestimuleerd om ons de eigenschappen van yang energie eigen te maken. We leren hoe we *gestructureerd* en *planmatig* te werk horen te gaan. We leren hoe we ons kunnen *focussen*. Overal wordt gezegd dat je *initiatief* en *actie* moet ondernemen om je leven voor elkaar te krijgen. Het dagelijkse tempo wordt steeds *hoger*, alles gaat *sneller*. Er wordt steeds meer waarde gehecht aan *feitelijke* informatie en aan *rationeel denken*. De wereld draait om *prestatie*, *competitie*, *meetbare resultaten* en *doelgerichte stappen*.

Al deze schuingedrukte woorden zijn kwaliteiten van yang energie. Er is een tekort aan de kwaliteiten van yin energie in onze wereld. Naar mijn idee komt dit doordat ieder mens, man en vrouw, zich voor het grootste deel van de tijd bezighoudt met de eigenschappen van de basisenergie van een man.

Hard is een kwaliteit van yang en *zacht* een kwaliteit van yin. In een wereld waarin de eigenschappen van yang doorslaan, omdat de gezonde zachte energie van yin ontbreekt, is hardheid geen kracht meer maar een valkuil: de wereld verhardt. En de mensen in de wereld verharden ook.

Wanneer meisjes en vrouwen niet meer weten hoe ze vanuit hun eigen yin basisenergie kunnen leven, dan missen we in onszelf als mens en in de wereld om ons heen, de invloed en kracht van het hart, van empathie, van onze emoties en gevoelens. We verliezen het contact met onze lichamen, we verliezen het contact met de natuur. We verliezen het contact met onze innerlijke rust en vrede. We verliezen het contact met het hier en nu. We verliezen onze creatiekracht. We raken de verbinding kwijt met onze intuïtie en wijsheid. We vergeten de waarde van stilstaan en vertragen. We kunnen niet meer voelen wat er in ons leeft.

Als yang 'het verstand' is van de wereld, dan is yin 'het hart' van de wereld.

Als we de wereld en onszelf alleen maar rationeel en feitelijk kunnen benaderen, zonder kloppend hart en gevoel, dan wordt alles grauw, meedogenloos en dood.

Vrouwen en meisjes worden de hele dag door gestimuleerd om te handelen vanuit de basisenergie van mannen. Maar wij zijn geen mannen. Onze kracht ligt elders.

Te veel yang in dating en romantische relaties

De kans is zeer groot dat ook jij te veel handelt vanuit yang energie en je eigen yin basisenergie onderontwikkeld is.

Tijdens het daten:

- Neem jij het initiatief in het contact met mannen
- 'Loop je achter mannen aan'
- Doe je veel meer moeite voor hem, dan hij voor jou
- Trek je emotioneel onbeschikbare mannen aan
- Blijf je je onzeker voelen over wat je voor hem betekent

In een romantische relatie:

- Heb je het gevoel zijn moeder of therapeut te zijn
- Zorg je voor hem
- Ben jij de verantwoordelijke van jullie twee
- Komt hij over als de 'relaxte man' en jij als de 'zeurende stresskip'

Toen ik begon met onderzoek naar hoe yang energie in mannen werkt, kwam ik tot de conclusie dat ik met mijn gedrag mannen aantrok in een doorgeslagen yin energie, omdat ik voornamelijk vanuit yang energie handelde. Zelf nam ik de plek van yin energie niet in, dus de yin energie was de enige plek die vrij was voor mannen om in te nemen.

Twee yang energieën in een relatie werkt niet, omdat dit als twee kapiteins op één schip is. En als kapitein in de relatie, nam ik de leiding en alle initiatieven in het contact met hem. Ik organiseerde de hele boel, zorgde voor hem, dacht voor hem, sprak voor hem, deed van alles voor hem in de hoop dat mijn acties ervoor zouden zorgen dat hij me nog leuker zou vinden.

Hoe harder ik voor de aandacht van een man werkte, hoe minder ik kreeg. Wat het me vooral opleverde in dating en relaties waren mannen die emotioneel onbeschikbaar en onvolwassen waren. Mannen die me het ene moment veel aandacht gaven en daarna ineens dagenlang niets van zich lieten horen. Hierdoor werd ik steeds meer onzeker over mezelf en eindigde ik het contact altijd weer met verdriet en boosheid.

Mannen die leven vanuit een overschot aan yin energie worden passief en afwachtend.

Vrouwen die leven vanuit een teveel aan yang energie worden hyperactief en branden op (burn-out).

Een dansvloer vol mannen

Dat wilde ik veranderen. En ieder weekend stond ik op een dansvloer vol mannen. Een perfecte plek om eens te onderzoeken welk effect mijn gedrag had.

Het belangrijkste om te weten over yin en yang energie is dat de eigenschappen tegengesteld aan elkaar zijn. Dus als je de voordelen van je eigen yin energie wil ervaren en je uit het gedrag van de basisenergie van mannen wil stappen, dan hoef je alleen maar iets tegengestelds te doen om een ander resultaat te ervaren.

Er waren een aantal dingen die ik niet meer wilde in mijn romantische leven:

- Niet meer achter mannen aanlopen
- De ene dag aandacht van een man krijgen en daarna dagenlang niets meer van hem horen
- Mannen aantrekken die emotioneel onvolwassen zijn
- Mannen aantrekken waarvan ik voelde dat ze me leuk vonden, maar die zich nooit aan me wilde binden

Een terugkerend thema in mijn liefdesleven was:

zodra ik stopte met energie steken in het contact, dan stopte het contact...

Voorheen was mijn reactie om dan nog meer energie in het contact te steken. En meestal werkte dat tijdelijk: hij kwam weer even terug in mijn leven. En dan verdween hij weer. Ik begreep er niets van.

Initiatief nemen en energie investeren in ons contact waren blijkbaar niet de oplossingen...

Opbranden

Waar het in ieder gebied in mijn leven op neerkwam was dat ik de hele dag door aan het handelen was vanuit een energie die niet de mijne was. En het brandde mij op. Ik was het zo zat en voelde me zo moe om de hele tijd maar hard te werken. Om altijd maar 'aan' te staan. Om altijd de kartrekker en de initiatiefnemer te zijn. Waarom kwam altijd alles op mijn schouders terecht? Waarom had ik het gevoel dat wat ik ook deed, of het nu op werkgebied was, of in privérelaties, dat het nooit goed genoeg was? Waarom vond ik dat ik altijd maar meer moest geven van mijn tijd, energie en aandacht, terwijl het me zo weinig opleverde en ik alleen maar moe en teleurgesteld was?

Ik ontdekte dat initiatief en de leiding nemen kwaliteiten van yang energie zijn. En dat als ik die rol constant innam in het contact met mannen, zij het initiatief en de leiding niet konden nemen. Precies zoals in een salsa,- bachata,- of kizombadans, toch?

Stel je eens voor, dat zowel de man als jij allebei de richting van de dans gaan bepalen, dus dat jullie allebei de kapitein op het schip proberen te zijn. Zou het een vervullende dans worden waar je energie van krijgt?

De rol van de volger is zo enorm belangrijk in een fijne dans. Volgen is niet makkelijk, volgen gaat niet vanzelf en het vergt oefening. Volgen is een kwaliteit. Volgen betekent niet dat je geen mening hebt en je afhankelijk opstelt. Volgen is een kracht. Om te kunnen volgen, moet je kunnen afwachten.

Jij neemt geen initiatief, dat doet de leider. Je wacht af om met je aandacht in het hier en nu aanwezig te zijn bij wat hij jou wil vertellen in de dans. En dan reageer je daarop.

Toen ik in 2013 begon met mijn salsadanslessen had ik daar de grootste moeite mee. Maar nu geniet ik al jaren van het volgen in de dans. Ik vind het heerlijk om goed geleid te worden. Mannen die goede leiders zijn brengen een gevoel van rust, stabiliteit, aandacht en veiligheid mee in de dans. Het feit dat ik niet hoeft te bedenken waar de dans naar toe gaat, dat ik niet op de omgeving hoeft te letten omdat hij dat doet, dat geeft mij rust en plezier om mijn lichaam, de muziek en het prettige contact met de ander te voelen. Dan krijg ik energie van de dans.

Yin oefenen op de dansvloer

Ik houd van praktische en concrete zelfontwikkeling. En stoppen met initiatief nemen naar mannen kon ik direct gaan oefenen op de dansvloer.

Ik leerde dat yang energie 'jaagt', achter dingen aangaat. Dat als yang iets ziet wat het wil, het er een doel van maakt om het voor elkaar te krijgen.

Precies zoals ik altijd 'achter de mannen aanzat'. Maar dat had me tot nu toe nog niets van wat ik wilde opgeleverd. Ook dit was een duidelijk voorbeeld voor mij hoe ik handelde vanuit yang energie in mijn omgang met mannen.

Yin is tegengesteld aan yang

Waar yangenergie achter iets of iemand aangaat, hoeft yin dit niet te doen om iets voor elkaar te krijgen.

Yang energie gaat over actie ondernemen en 'op jacht gaan'.

Yin energie gaat over *zijn* en *aantrekken*. Yin energie is magnetisch. Yinenergie trekt dat wat het verlangt naar zichzelf toe. Vanuit stilte, vanuit rust, vanuit aanwezigheid in het hier en nu.

Ik wilde stoppen met het benaderen van mannen, ik wilde niet meer achter mannen aanlopen. Ik wilde ervoor zorgen dat zij naar mij toe zouden komen. In plaats van 'jagen' op mannen, wilde ik mannen kunnen *aantrekken*.

Ik wilde ervaren wat er zou gebeuren als ik zou stoppen met het initiatief te nemen.

Tot nu toe had ik de overtuiging dat als ik geen initiatief meer zou nemen naar mannen, dat mannen dan geen initiatief zouden nemen naar mij.

Ik had een innerlijke overtuiging: *"Als ik niets doe, dan gebeurt er helemaal niets."*

Ik besloot radicaal te stoppen met mannen ten dans te vragen.

In het begin vond ik dit lastig omdat ik geconfronteerd werd met:

- mijn eigen gevoelens van onzekerheid, "Word ik dan wel gevraagd?"
- dat ik vanuit tekort in plaats vanuit overvloed dacht, *"Als ik moet wachten totdat een man mij vraagt, dan dans ik toch veel minder? En ik wil zoveel mogelijk dansen op een avond..."*

De eerste paar keer werd ik minder gevraagd en danste ik minder. Toch besloot ik mijn experiment volledig te blijven aangaan.

Ik wist dat ik hier doorheen moest, omdat als ik zou stoppen met mannen ten dans te vragen, ik ook zou leren te stoppen met andere initiatieven te nemen naar mannen.

Dit hele experiment was voor mij vele malen groter dan alleen maar 'mannen niet meer ten dans vragen op een feestje'. Ik weet dat we als mens overal hetzelfde gedrag vertonen. We zijn niet ineens een geheel andere vrouw op de dansvloer in contact met mannen dan in onze dates of liefdesrelaties met mannen. We herhalen het gedrag dat ons bekend is en doen dit veelal onbewust.

Door te kijken wat er zou gebeuren als ik vanuit mijn yin energie zou gaan handelen zodat de mannen bij mij vanuit hun yang energie konden gaan reageren, wilde ik weten of ik ook iets kon veranderen in hoe mannen buiten de dansvloer met me omgingen.

Nummertje trekken

Wat betreft mijn zorg dat ik veel minder zou gaan dansen wanneer ik mannen niet meer zou vragen: het heeft ongeveer twee feestjes geduurd om het tij te doen keren en nu word ik continu gevraagd. Nog voordat ik de dansvloer verlaten heb, word ik al vastgepakt door een andere man die een dans met me wil. Vaak zeggen ze dan: “Jij bent druk, ik moet een nummertje trekken om met je te dansen.”

Oefening: word gevraagd

Durf jij het aan om het initiatief bij de mannen te laten?

Eigenlijk begint het yin-experiment al bij de gedachtes en gevoelens die deze vraag nu in je oproept. Sta daar eens bij stil. Wat was je eerste reactie?

Bekijk alles wat je oefent met het yin-experiment vanuit het grotere plaatje: het niet meer ten dans vragen van mannen is een manier om te oefenen het initiatief bij de man te laten waarmee je een date wil, of de man waarmee je een relatie hebt. We kunnen een ander niet veranderen. Maar we kunnen wel ons eigen gedrag aanpassen en ervaren hoe er anders op gereageerd wordt. Dit experiment doen we dus echt voor onszelf. Omdat we iets beters voor onszelf willen. Bijvoorbeeld dat een man moeite voor ons doet. Maar dat kan alleen als wij hem dat niet uit handen nemen. Laat het dus bij hem.

Yin doet het anders

Vanuit yin energie is er een andere manier om aan een dans te komen. En dit doe je door oogcontact te maken en te glimlachen. Yin energie is een uitnodigende energie. Het is een aantrekkende, open energie.

Ik vind de natuur altijd mooie voorbeelden hebben om iets te verduidelijken. Yin energie is als een bloem, met prachtige kleuren en geuren. En daar komen de bijen (yang) op af. Heb je ooit een bloem achter een bij zien aanrennen met de vraag: ‘Hey, bij, wil je wat nectar? Ik heb heerlijke nectar, kom je zo naar me toe?’

Als vrouw ben je van nature die bloem waar de bijen op af komen. Je trekt aan door oogcontact en een glimlach. En je trekt nog makkelijker aan door zelf een leuke tijd te hebben.

Yin energie gaat over zelfliefde en zelfzorg. Dat is het mooie van je yin basisenergie als vrouw: jezelf weer aandacht geven. Het versterkt je gevoel van eigenwaarde. Als je als vrouw voornamelijk handelt vanuit de yang eigenschappen dan kost je dat je energie en

je zelfwaarde. Je wordt er echt onzeker van. Wanneer je voornamelijk handelt vanuit de eigenschappen van yin energie, dan krijg je energie en groeit je eigenwaarde.

Op een feestje mag je leren genieten van jezelf, van de muziek, van de sfeer, van een drankje, van een leuk gesprek, van aan de kant van de dansvloer meebewegen met de muziek. Dit is jouw avond uit. Hoe meer je het naar je zin hebt, hoe aantrekkelijker je wordt om ten dans te vragen. De boodschap is dus: zorg altijd eerst goed voor jezelf. Maak het jezelf naar de zin. Waarom? Omdat jij de belangrijkste persoon in jouw leven bent!

Over yang energie:

yang energie scant de omgeving op kansen. Het is ingesteld op initiatief nemen en het bedenken van oplossingen. Dit is de basisenergie van mannen. Je mag erop vertrouwen dat als een man met je wil dansen, hij je ook daadwerkelijk komt vragen. Ook wanneer hij het spannend vindt om op je af te stappen. Als yang energie een doel gevonden heeft (bijvoorbeeld een dans met jou), dan zal het oplossend vermogen automatisch ingeschakeld worden om jou ten dans te kunnen vragen.

Uitnodigen

Hoe kun je hem inspireren jou ten dans te vragen?

Laat hem weten dat je geïnteresseerd bent door oogcontact te maken en naar hem te glimlachen. Dit kan al voldoende zijn.

Sta je met hem te praten, maak dan een opmerking waarmee je suggereert dat je met hem wil dansen. Het idee is dat jij een balletje opgooit, maar dat *hij* jou ten dans vraagt. Hij kan je dit ook non-verbaal vragen door zijn geopende hand naar je uit te richten.

Zeg dit eens tegen hem

Yin energie is speels. Het hoeft dus allemaal niet zo serieus. Sterker nog, maak er iets leuks van en gooi er wat humor in, vermaak jezelf. En onthoud te allen tijde: een glimlach opent vele deuren.

Voel je je blij of enthousiast? Durf dit dan te laten zien en horen.

Kijk eens wat er gebeurt als je het volgende zegt of doet:

- “Wat een fantastisch feest is dit, hè!”
- “Wat een goede muziek/ lekker nummer! Ik krijg vanzelf zin om te dansen!”
- (al swingend) “Jemig, wat draaien ze goed vanavond, hè!”
- “Dit vind ik zo’n leuk nummer! (Kijk hem glimlachend aan).”

- “Wat een lekker nummer! Hier gaat mijn lichaam vanzelf van bewegen/dansen” (dans lekker mee met de muziek)
- “Ik heb voldoende rust gehad, en jij?” (Kijk hem speels en glimlachend aan)
- “Als je me zou vragen of ik met je wil dansen, dan zeg ik waarschijnlijk wel ‘ja’.”
- “We zouden die nieuwe salsamoves die je hebt geleerd kunnen testen...”
- “Wow, wat een energie hier, hè! Ik voel het helemaal in mijn lijf!”
- “Ik heb via-via gehoord dat ik voor een leuke dans bij jou moet zijn.”

Of probeer het eens non-verbaal:

- Kijk hem aan, glimlach naar hem en maak een (grappige) dansbeweging.
- Gooi een denkbeeldig vislijntje uit en ‘hengel’ hem naar binnen ;)

Geen trucjes

Yin energie gaat niet over ‘doen alsof’. Het gaat ook niet over jezelf anders voordoen dan hoe je je voelt. Het gaat juist over expressie durven en kunnen geven aan wat er werkelijk in je gebeurt. En dit hoeft niet altijd vrolijk en enthousiast te zijn. Wat je voelt en hoe je je voelt is altijd goed en mag er zijn. Dus als het niet lukt om een glimlach op te zetten of enthousiast te roepen ‘hoe leuk je het wel niet hebt’ omdat dat gewoon niet zo is, doe het dan ook niet. Je zult merken dat hoe meer je oké bent met hoe je je voelt en dit erkent, hoe authentieker je wordt. En raad eens: authentiek zijn vinden wij mensen één van de meest aantrekkelijke eigenschappen in een ander.

Hij vraagt je niet om te dansen

Door het experiment kun je erachter komen dat sommige mannen alleen met je dansen als jij hun vraagt. Zo kun je er ook tijdens het daten of in je relatie achter komen dat als jij het initiatief niet meer neemt, de ander nog passiever wordt. Dit is niet negatief, dit is hele waardevolle informatie.

Er gebeurt iets in het contact met mannen wanneer je hen als vrouw de ruimte geeft om uit eigen beweging naar jou toe te komen: het toont direct hun ware intenties.

Over yang energie:

een man zijn basisenergie is ervan nature op ingesteld dat als hij iets wil, hij zorgt dat hij het krijgt. Hij regelt dit zelf. Als hij met je wil dansen, dan is hij volledig in staat dit zelf te regelen. Hier hoeft jij als vrouw niets voor te doen.

Als de ander je niet ten dans vraagt, ook al staat ie gezellig met je te praten, dan weet je dat hij op dat moment niet met je wil dansen. En dat mag.

In het begin van je yin-experiment kan dit pijnlijk confronterend zijn. En in die pijnlijke

confrontatie zit je kans tot groei, tot het aantrekken van betere relaties met mannen.

Het is belangrijk om je te realiseren dat ieder mens vrij is om niet (altijd) een dans met een ander mens te willen doen. De reden dat hij je niet vraagt kan over van alles gaan. Het kan zomaar zijn dat hij gewoon even een pauze wil.

Wat de reden ook is: jij bent nog steeds even waardevol en leuk om mee te dansen.

Zelfwaarde en zelfvertrouwen

De ander niet meer ten dans vragen, doet een beroep op je zelfvertrouwen.

Afwachten tot een ander naar jou toekomt om je uit te nodigen voor een dans kan pijnlijke herinneringen uit het verleden oproepen. Misschien werd je tijdens de gym altijd als laatste gekozen, of kregen leeftijdsgenootjes aandacht van leuke jongens of meiden en jij niet. Het experiment van afwachten kan al deze gevoelens van onzekerheid oproepen. Als dit gebeurt, zie het dan als waardevolle informatie. Het betekent dat je je gevoel van eigenwaarde mag gaan versterken. Ook hier gaan we het over hebben in ons yin-experiment.

Vraagt hij je niet ten dans? Dan is er iemand anders die dat wel doet.

Vind je het lastig om niet gevraagd te worden en merk je dat het je onzeker maakt? Zorg dan goed voor jezelf. Geef jezelf de ruimte om de teleurstelling, frustratie of onzekerheid te voelen. Deze gevoelens mogen er zijn. Wacht niet op degene met wie je wilde dansen, want er zijn nog genoeg andere danspartners. Ga eens ergens anders staan.

Wie weet ziet een andere man nu zijn kans en word je gevraagd zodra je wegloopt.

Tijd om te rusten

Het dansen is heerlijk, maar het kan ook intensief zijn. Zeker wanneer je danspartners je geregeld laten draaien en spinnen. Mocht het gebeuren dat er niet direct een man voor je neus staat om je ten dans te vragen, zie dit dan als rusttijd. Neem het moment zoals het komt en haal er je voordeel uit. Klets met iemand bij, haal een drankje, ga naar de wc of wissel van zaal. Gebruik het moment om even tot jezelf te komen, want ook daar is niets mis mee. En het kan zomaar zijn dat wanneer je een moment neemt om voor jezelf te zorgen, je kort daarna weer ten dans gevraagd wordt.

Ontvangen

Eén van de eigenschappen van yin is *ontvangen*. Yang is een *gevende* energie. Yin energie **geeft terug**. Met jouw yin basisenergie als vrouw kun je pas echt geven, nadat je ontvangen hebt. Wanneer je vooral gericht bent op het *geven* van jouw tijd, hulp, zorg en aandacht dan heb je waarschijnlijk weinig geoefend in ontvangen.

We hebben als vrouwen geleerd dat we vooral veel van onszelf aan anderen moeten geven. Maar met onze *ontvangende* basisenergie kunnen we dat helemaal niet. Constant beginnen met geven, maakt dat je jezelf op de laatste plaats zet, omdat je al je energie aan anderen hebt gegeven en dus niets meer voor jezelf over hebt.

Vrouwen die zichzelf wegcijferen voor anderen, vrouwen die de behoeftes van anderen structureel voor laten gaan op hun eigen behoeftes, handelen veel te veel vanuit yang energie. Doordat ze zich voornamelijk in de *gevende* yang energie bevinden, laden ze amper op in de *ontvangende* yin energie. Je probeert dan ‘te schenken uit een lege kan.’

En dit is waardoor vrouwen uitgeput raken. Iedere vrouw mag leren een hele goede ontvanger te worden. Daar laden vrouwen van op en dan kunnen ze dat wat ze ontvangen hebben in overvloed **teruggeven**.

Als je altijd degene bent die een ander ten dans vraagt, dan *geef* je een dans. Wanneer je afwacht totdat iemand je een dans aanbiedt, dan *ontvang* je een dans.

Je ten dans laten vragen en het ontvangen van een dans, is dus ook een manier om te oefenen met leren ontvangen.

Moet je alles maar ontvangen wat je aangeboden krijgt?

Nee.

De oefening van een man niet meer ten dans vragen, kan ervoor zorgen dat er onrust in je ontstaat. Er zouden gedachtes van tekort naar boven kunnen komen die zeggen dat ‘straks niemand je meer ten dans vraagt’ of dat je ‘de hele avond langs de kant staat als je zelf geen initiatief meer neemt’.

Dit zijn hele interessante gedachtes.

De kans is groot dat als je aan het daten bent, er dezelfde soort gedachtes door je heen gaan. Deze gedachtes doen iets met je algehele uitstraling. En onbewust voelen we als mensen elkaars uitstraling aan. Deze gedachtes brengen je in een gevoel van wanhoop. Het geeft je de uitstraling dat je alles accepteert, zolang je maar kan dansen. Deze gedachtes maken dat je ‘ja’ zegt tegen iemand die je misschien helemaal niet zo prettig

vindt. Deze gedachtes kunnen je laten geloven dat dat minder erg is, dan nog even wat langer niet te dansen.

'Nee' opent vele deuren

Ik heb heel lang de overtuiging gehad dat als ik tegen iets of iemand 'nee' zou zeggen, mijn kansen zouden opraken en niemand me meer iets zou aanbieden. Dus zei ik vaak 'ja' tegen iets of iemand terwijl het niet goed voelde.

Totdat ik de eigenschappen van yin-energie begon te ontwikkelen. Yin energie gaat over ons lichaam, onze emoties en gevoelens. Het gaat over uitspreken wat je voelt.

Als je, net als ik, heel lang gewend bent geweest om te handelen vanuit yang energie, dan heb je vooral geleefd vanuit je hoofd. Je bent het contact met je lichaam een beetje kwijt. En ons lichaam is heel belangrijk voor het bewust worden van onze grenzen en wensen.

'Wil je dansen?'

Als een man je ten dans vraagt, dan mag je beseffen dat dit een daadwerkelijke vraag is en geen mededeling. Dit betekent dat je niet automatisch 'ja' roept en je hand uitsteekt.

Kijk eens wie het je vraagt en voel bij jezelf of je er zin in hebt of niet. Zin of geen zin gaat niet alleen over de persoon, maar vooral over hoe jij je op dat moment voelt. Misschien heb je dorst, wil je naar de wc of wil je even uitrusten en heeft dat voorrang omdat je goed voor jezelf zorgt.

Ik wil je uitnodigen om weer te gaan voelen en trouw te zijn aan wat je voelt door er gehoor aan te geven. Iemand met een hoge zelfwaarde respecteert dat wat ze in zichzelf voelt, waar ze behoefte aan heeft en wat niet goed voelt. Ze handelt naar dat wat haar gevoel en lichaam haar vertellen. Hier bewust mee bezig zijn, brengt je direct in je yin energie.

Waardering voor je lichaam

Bij een partnerdans raakt een ander je lichaam aan. Omdat jij de belangrijkste persoon in je leven bent en goed voor jezelf zorgt, ben je selectief in wie dat mag. En dat zijn de danspartners die respectvol met jou (en je lichaam) omgaan. Dit staat overigens nooit ter discussie. Zelf ga je ook respectvol om met de persoonlijke ruimte en het aanraken van de ander en dus verwacht je hetzelfde terug.

Mocht iemand je op een manier aanraken die niet goed voor jou voelt, dan is het echt oké om hier iets van te zeggen en de dans te stoppen. Omdat er genoeg andere fijne dansers zijn, dans je in het vervolg niet meer met deze persoon.

Het is mijn ervaring dat de meeste mannen prettige danspartners zijn en mij met

respect behandelen. Ik hoop dat dit ook voor jou geldt en dat een grens aangeven een uitzondering op de regel is.

Een echte 'nee' en een echte 'ja'

'Nee' zeggen mag. Het klinkt vanzelfsprekend, maar ik weet dat dit voor veel vrouwen niet altijd zo is. Wat je hiermee oefent is trouw zijn aan jezelf en daarmee bevestig je (onbewust) je zelfwaarde. Het zal niet altijd even makkelijk zijn en het zal vast nog voorkomen dat je 'ja' zegt terwijl je 'nee' bedoelt. Dat je hier al bewust van bent is een pluspunt. Wees mild naar jezelf en weet dat ook dit een belangrijk leermoment is.

Wanneer je er oké mee wordt om 'nee' te zeggen, dan wordt jouw 'ja' een werkelijke 'ja'. Wanneer je bewust 'ja' tegen iets of iemand zegt, dan wordt die 'ja' ook een stuk waardevoller voor de ander. De ander weet dat je niet zomaar alles accepteert.

Door eerlijk te zijn in je 'ja' en 'nee', inspireer je een man om zijn yang energie te belichamen. Yang energie vindt het veel interessanter als iets dat hij wil (bijvoorbeeld een dans met jou) niet vanzelfsprekend is, omdat hij weet dat je 'nee' zou kunnen zeggen. Dat maakt hem bewuster van zijn gedrag naar jou.

Klopt mijn overtuiging wel?

Ik heb ondervonden dat mijn kansen niet opraken wanneer ik 'nee' zeg. Dit was een belangrijke beperkende overtuiging die ik voor mezelf te onderzoeken had. Het bijzondere vond ik dat als ik 'nee' tegen iets of iemand zei, de meeste mensen gewoon weer bij me terugkwamen, met bijvoorbeeld een ander voorstel. Dit gebeurde niet alleen op de dansvloer, maar ook in vriendschappen en op werk.

Vanuit mijn beperkende gedachte was ik er jarenlang van overtuigd dat als ik iets zou weigeren, mensen mij zouden verlaten. Het was maar goed dat ik ben gaan testen of dat waar was, want ik merkte dat de meeste mensen gewoon weer naar me terugkwamen. En dat het contact voor mij zelfs verbeterd was, omdat ik mezelf eindelijk had durven uitspreken.

Zelfwaarde

Ken je waarde

Een vrouw die zichzelf op waarde schat. Een vrouw die op een gezonde manier haar grenzen aangeeft, omdat ze haar zelfwaarde kent en alleen met mensen omgaat die evengoed voor haar zorgen zoals zijzelf doet. Een vrouw die verzorgd is en aandacht aan haar uiterlijk besteed. Niet omdat ze zich onzeker voelt en daarmee aandacht of goedkeuring probeert te krijgen, maar omdat ze blij is met zichzelf en ervan geniet

zichzelf goed te verzorgen en mooi te kleden. Dit doet ze voor haar eigen plezier. Een vrouw die steeds meer oké is met wie ze is. Die weet dat ze niet perfect is, maar zeker wel geweldig. En dat ze er steeds meer en meer oké mee is om authentiek haar zelf te zijn, waar en bij wie dan ook. Deze vrouw is trouw aan zichzelf. Ze hoeft niemand, geen man en geen vrouw, te overtuigen van haar waarde, omdat ze hier geen bevestiging in nodig heeft. Zij laat anderen in hun waarde. Iedereen is goed zoals ie is. En ze weet ook dat ze niet met iedereen hoeft om te gaan (gezonde grenzen). In plaats van zich negatief te uiten over een ander om zich beter te voelen, kiest ze voor mensen waar ze energie van krijgt.

Wat je denkt, straalt je uit

Je eigen-waarde kennen en voelen heeft te maken met de gedachtes die je over jezelf en over de ander hebt. Het heeft ermee te maken met hoe je jezelf 'draagt'. En hoe je jezelf draagt, straalt je uit. Onbewust pikken we dit bij elkaar op.

Wanneer je goed voor jezelf zorgt door met liefde, vriendelijkheid en waardering over jezelf te denken en te spreken, dan straalt je een innerlijke kracht en stabiliteit uit, omdat je een innerlijke kracht en stabiliteit bezit door een positief zelfbeeld.

Als er mannen zijn die misbruik willen maken van vrouwen door bijvoorbeeld hun kans te grijpen door extra dicht tegen haar aan te dansen en haar aan te raken op intieme plekken, dan zullen zij dit minder snel doen bij vrouwen die zich zeker voelen over zichzelf en selectief zijn in welke mannen ze toelaten in contact.

Proberen ze toch over de grens van deze vrouw heen te gaan, dan zullen ze direct door haar gecorrigeerd worden in hun gedrag.

Dit soort vrouwen beseffen hoe waardevol hun aandacht, glimlach, oogcontact en aanraking zijn voor een man. Hem hier geen toegang meer toe geven is waar haar macht zit.

Mannen die de intentie hebben om zonder toestemming haar aandacht of aanraking te nemen, voelen aan dat zij bij vrouwen met een hoge eigenwaarde het risico lopen publiekelijk afgewezen te worden. Om dat te voorkomen zullen dit soort types haar gaan vermijden en zullen ze haar niet (meer) ten dans komen vragen.

Behandel jezelf, zoals je door een ander behandelt wilt worden

Waar het op neer komt is dat de ander, in dit geval de man waarmee je danst of contact hebt, jou met net zoveel (of weinig) zorg en respect benadert zoals je jezelf benadert. Ben je het gewend om gehoor te geven aan je eigen grenzen en wensen, dan komen er mannen op je af die ook rekening zullen houden met jouw grenzen en wensen.

Jezelf met zorg en liefde behandelen is daarom een groot en belangrijk onderdeel van het yin-experiment.

Volg je lichaam en spreek je uit

Voel je je veilig genoeg om je uit te spreken?

Weet je hoe ik kan zien of een man die ik niet ken een fijne danspartner voor mij zal zijn? Aan de gezichtsuitdrukking van de vrouwen waarmee hij danst.

Als ik zie dat ze ontspannen is en oprecht lacht, dan weet ik dat hij een prettige danspartner is. Eén waarbij ik me waarschijnlijk ook ontspannen zal voelen.

En dan zijn er de gespannen en ongemakkelijke gezichtsuitdrukkingen van vrouwen. De glimlach, waarvan hij niet doorheeft dat ze lacht uit beleefdheid, maar waaraan ik als vrouw kan zien en voelen dat ze zich niet op haar gemak voelt.

Dan kijk ik naar hoe hij haar aanraakt. Hoe dicht hij tegen haar aan danst. Waar hij zijn handen op haar lichaam plaatst. Of hij ruw met haar danst. En ja, meestal houdt hij haar vast of doet hij iets waarvan ik dat niet oké vind. En ondanks dat haar danspartner ongemakkelijk voor haar is, danst ze de hele dans met hem uit. En er is een kans dat als hij haar opnieuw ten dans vraagt, ze weer 'ja' zegt. Waarom?

Uit eigen danservaring kan ik zeggen dat ik het ingewikkelder vond om tegen hem te zeggen dat ik niet wilde dat hij zo dicht tegen me aan danste, en het me minder lastig leek om de dans, met ongemak, maar gewoon voort te zetten.

Want een dans stopzetten terwijl het liedje nog niet afgelopen was? Dat doe je toch niet? Dat leek me enorm ongeleefd. En wat als hij boos zou reageren? Ook daar zag ik tegenop. Dus bleef ik met hem dansen en bleef ik hem een heel nummer lang toestemming geven mijn lichaam aan te raken op een manier die ik vervelend vond.

Herken je dit?

Vind je het lastig om 'nee' te zeggen tegen een man die je ten dans komt vragen, terwijl iets in je al twijfelt?

Vind je het lastig om tijdens een dans tegen een man te zeggen dat de plek waar hij zijn hand legt, voor jou ongemakkelijk voelt?

Vind je het lastig om tegen een man te zeggen tijdens een dans, dat je stopt met dansen omdat je het niet prettig vindt hoe hij met je omgaat?

Ik herken je angst, je twijfel, je onzekerheid.

Het heeft voor mij jarenlang geduurd voordat ik zover was om tegen een man te zeggen dat ik me er ongemakkelijk bij voelde dat hij mij tijdens de dans constant bleef aanstaren.

Het heeft me jaren geduurd voordat ik tegen een man durfde te zeggen dat ik het onprettig vond dat hij zijn hand zo dicht bij mijn borst plaatste en dat ik vervolgens zijn hand durfde beet te pakken en deze op de voor mij juiste plek neerlegde en zei: “Ik vind het fijner als je je hand hier neerlegt.”

Grenzen communiceren

Hoe sterker je als vrouw je yin energie gaat belichamen, hoe magnetischer en aantrekkelijker je voor andere mensen wordt (yep, zelfs je uiterlijk kan erdoor veranderen!). Dit komt omdat *aantrekken* (*aantrekkend/aantrekkelijk/magnetisch*) een yin energie eigenschap is. Jouw energie wordt steeds fijner voor anderen. Maar niet alle anderen zijn fijn voor jouw energie. Het op een gezonde manier leren aangeven van grenzen hoort daarom ook bij het yin-experiment. En om een grens aan te kunnen geven, is het nodig dat je open communiceert over hoe iets voor jou voelt. Open en eerlijk communiceren wat je voelt en de reactie van de ander die daarop volgt, helpen je om goede keuzes te maken in wie je wel en niet om je heen wil.

Grenzen communiceren tijdens het dansen

Om je op weg te helpen zal ik hier een aantal voorbeelden geven van wat ik als onprettig ervaar en wat je bijvoorbeeld zou kunnen zeggen. Bij het aangeven van grenzen is het voor de ander helpend als je concrete en directe taal gebruikt. Ik heb altijd gedacht dat grenzen aangeven ging over iets op een boze manier zeggen. Nu leer ik dat als je zegt wat je ervaart en wat je wilt, dit ook heel goed begrepen wordt door de ander wanneer je dit op een vriendelijke en rustige toon brengt.

Wanneer iets niet goed voelt voor jou, hoe klein dit gevoel misschien ook is, een ander heeft jouw grens te respecteren. Het kan zijn dat een ander helemaal geen probleem ervaart in wat jij ongemakkelijk vindt. Maar wat een ander ervan vindt heeft hier niets mee te maken. Jouw grens is jouw grens en je hebt het recht om deze aan te geven en hier consequenties aan te verbinden.

Voorbeelden:

- Hij danst te dicht tegen jou aan.
“Ik zou het fijn vinden om iets verder uit elkaar te dansen, dan kan ik me beter ontspannen.”
- Zijn hand ligt op een plek op jouw lichaam waar het voor jou ongemakkelijk voelt.
“Ik wil niet dat je je hand op mijn billen legt”/ “Ik vind het niet fijn dat je hand zo dicht bij mijn borst ligt.”

Laat hem weten wat voor jou wel gewenst is. Pak zijn hand beet en verplaats deze naar de voor jou juiste plek. Zeg terwijl je dit doet: “Dit voelt voor mij beter.”

- Hij zegt iets ongepast tegen je.

“Ik voel me ongemakkelijk als je tegen me zegt dat .. (Geef hier concreet aan wat hij gezegd heeft. Bijvoorbeeld: “je me een lekker wijf vindt.”)

De dans stopzetten

Stel dat hij jouw grens en behoefte alsnog niet respecteert en je de dans wilt stoppen, dan kun je dit op een manier doen waarbij je hem eenmalig de kans geeft zonder gezichtsverlies de dans te verlaten.

Zeg tegen hem:

“Ik wil stoppen met de dans. Zou je me naar de kant* willen brengen?”

Op deze manier kun je ervoor kiezen om gezamenlijk de dansvloer te verlaten terwijl het lied nog niet afgelopen is.

Gaat hij niet in op jouw vraag, maar probeert hij je te overtuigen om met hem op de dansvloer te blijven, wees dan duidelijk en doe wat je zegt:

“Ik ga nu stoppen met de dans.” en loop weg.

Je biedt hem bovenstaande mogelijkheid één keer. Je verleent hem hiermee een gunst. Je hoeft hem dit namelijk niet te vragen. Je hebt altijd het recht om te zeggen dat je niet verder wilt dansen en de dans direct te verlaten.

* (rand van de dansvloer)

Gebruik je eigen woorden. Vertel een man hoe iets voor je voelt, wat het met je doet. Mannen vinden het prettig wanneer een vrouw duidelijk kan zeggen wat ze niet wil en waar ze behoefte aan heeft. Geef daarom na het aangeven van wat je niet wil (grens) ook altijd aan wat je dan wel van hem verwacht. De kans is groot dat hij hier rekening mee houdt in een volgende dans. Of, hij vraagt je niet meer ten dans. En dan mag je hem in gedachten bedanken. Iemand die boos wordt omdat je een grens aangeeft, zal je grens niet willen respecteren. Deze personen zijn we liever kwijt dan rijk.

Terug naar ons lichaam

Yin energie gaat over *voelen*, over *emoties*, over het *lichaam*. Yang energie gaat over *rationeel denken*, *feiten* en het *hoofd*. We leven in een wereld waarin de kwaliteiten (*actie*, *doelen*, *resultaten*, *productief zijn*, *initiatief nemen*, *snelheid*) van yang energie overheersen. Vrouwen en meisjes worden gestimuleerd om voornamelijk te handelen

vanuit de basisenergie van mannen. Dit betekent dat de meeste vrouwen gewend zijn om vooral vanuit hun hoofd te leven. En nog maar weinig contact hebben met hun lichaam en de sensaties die het afgeeft.

Een belangrijke oefening om je yin energie te belichamen, is contact te maken met je lichaam. Het is niet mogelijk om te voelen wanneer je denkt en om te denken wanneer je voelt.

Moeite hebben om grenzen op een gezonde manier aan te geven, heeft vaak te maken met dat je niet meer bewust aanwezig bent in je lichaam. Ons lichaam geeft de hele dag door signalen af die ons precies vertellen wat goed voelt en wat niet. En ons lichaam geeft de hele dag door aan waar het behoefte aan heeft (rust, beweging, eten, de wc).

Om je op de dansvloer (en daarbuiten) te kunnen uitspreken is het nodig om je lichaam weer te voelen.

Oefening: Voel je reacties

De eerstvolgende keer dat je een emotie in jezelf ervaart, sta er dan eens letterlijk bij stil. Of ga er letterlijk mee zitten. Yin energie gaat over *vertragen* (yang energie gaat over *versnellen*). We hebben een langzamer tempo nodig om te kunnen voelen wat er in ons gebeurt. Het maakt niet uit of het een positief of negatief voelende emotie is. Voordat je een reactie geeft, voel eerst eens in je lichaam waar de emotie zit. En adem naar dit lichaamsdeel. Leg eventueel je hand op dit lichaamsdeel om ernaartoe te kunnen ademen. Erken nu je emotie of het gevoel door (in gedachten) te zeggen: "frustratie, ik voel je in mijn buik."

Je hoeft niets te veranderen aan het gevoel. Je hoeft het niet op te lossen of beter te maken, je hoeft je lichaam en de emotie alleen maar te laten weten dat je je er bewust van bent.

Misschien komen er gedachtes bij op. Misschien ontstaat er een andere emotie, ergens anders in je lichaam. Adem dan naar die plek in je lichaam en erken opnieuw de emotie. Je kunt er ook begrip voor tonen, door iets te zeggen/ denken als: "ik begrijp dat je gefrustreerd bent, buik."

Je kunt ook vragen wat de frustratie je wil vertellen of wat het nodig heeft. Misschien komt er geen antwoord en dat is oké. Misschien komt er een antwoord in de vorm van een beeld of een woord. Kijk of je gehoor kunt geven aan de behoefte.

Hoe vaker je letterlijk stilstaat bij wat er in je gebeurt, hoe beter je wordt in jezelf uitspreken. Je leert het jezelf op deze manier normaal te vinden om te benoemen wat je voelt. Zo wordt het een volgende keer ook normaler om op de dansvloer tegen iemand te zeggen: "ik voel me ongemakkelijk dat je zo dicht tegen mij aan danst, meer afstand

voelt voor mij beter.” Je zult merken dat de lading verdwijnt om te zeggen wat je in je lichaam voelt.

Wil je een uitgebreidere versie van deze oefening? Volg het YIN-Experiment op [YOUTUBE](#) voor meer.

Dat was een fijne dans(partner)!

Een dans(partner) kan natuurlijk ook heel goed voelen. Laten we het onszelf aanleren dat we zeggen wat we niet willen, en zeggen wat we graag willen maar ook zeker zeggen wat we waarderen.

Eén van je superkrachten als vrouw is dat je met jouw yin energie levensenergie aan yang kunt geven. Onze woorden, onze aandacht, onze aanraking en onze glimlach zijn enorm waardevol. Schenk het met aandacht en geef het niet zomaar weg.

Dit is pure yin energie die yang minder goed uit zichzelf kan halen. Jouw waarderende aandacht is jouw toverkracht. Een kracht die je kunt geven en weer weg kunt halen. Het klinkt misschien als iets onbenulligs, maar geloof me, voor de yang energie in mannen is dit groots en heeft een enorm effect op hun zelfvertrouwen!

Spreek je waardering uit

Een leider zijn in de dans is niet makkelijk. De leider moet veel tegelijkertijd doen. Hij moet bedenken welke passen hij gebruikt in de dans, hij probeert daar afwisseling in te vinden, hij moet erop letten of jij het als volger naar je zin hebt en hij moet de omgeving ook nog in de gaten houden.

Weet je wat ik altijd enorm waardeer?

Dat een man op mijn veiligheid let en op tijd een pas aangeeft om te voorkomen dat ik tegen iemand aanbots. Hier bedank ik hem altijd direct voor: “Dankjewel dat je zo goed op me let.”

Mannen zijn gevoeliger voor onze non-verbale lichaamssignalen dan we vaak denken. Ik denk dat dit komt doordat de eigenschappen van yin en yang tegengesteld zijn en elkaar nodig hebben om samen tot een waardevoller geheel te komen.

Yin energie gaat over het *gevoel*, de *emoties* en het *lichaam*. Het gaat over dat wat er in ons *hart* leeft. Met een yin basisenergie heb je over het algemeen makkelijker toegang tot deze eigenschappen. Yang energie gaat over het *verstand*, *logica*, *feiten*. Over wat er in ons *hoofd* omgaat. Met een yang basisenergie heb je over het algemeen makkelijker

toegang tot deze eigenschappen. Hoofd en hart (ratio en gevoel) zijn allebei belangrijk en waardevol. We hebben beide gekregen en als je optimaal wilt functioneren als mens, dan is het van belang dat je beide ontwikkelt.

Het werkt goed wanneer je als vrouw openheid geeft over wat er in je omgaat en hoe dat voor jou voelt. Je kunt hierbij benoemen hoe iets in jouw lichaam voelt:

- “mijn lijf ontspant ervan”
- “daar krijg ik buikpijn van”

En je kunt spreken vanuit je emoties:

- “daar word ik zo blij van”
- “ik schrik van je reactie”

Yangenergie wil van nature ‘doordringen’ en de ruimte innemen. Wanneer je als vrouw ‘openheid’ toont in wat er in jouw ‘binnenruimte’ omgaat, dan krijgt hij de kans om te horen en zien wat er in jou leeft.

Over het algemeen zijn vrouwen makkelijker in staat dan de meeste mannen om bij een ander aan te voelen en te begrijpen wat er in de ander omgaat. Zelfs als die ander niet direct openheid toont.

Voor de meeste mannen met hun yangbasisenergie die in eerste instantie niet over gevoel en emoties gaat, maar over logisch denken, is het nodig om die openheid van een vrouw te ontvangen, zodat hij kan begrijpen wat er in haar gebeurt.

Communiceren wat je voelt is dus een tegengestelde en aanvullende manier van communiceren voor zijn yang energie. Doordat hij hier van nature minder goed bij kan, voeg je iets waardevols toe aan jullie contact.

En met dat gezegd te hebben: besef dus dat je als vrouw emotioneel openstellen en je kwetsbaar opstellen naar een man door met hem te delen wat je voelt en denkt, je echt iets kostbaars geeft. Je laat hem bij je binnen in je ‘binnenwereld’. Voor wie stel je je open en voor wie niet? Een belangrijke vraag als je je yin-energie weer de kans geeft te floreren, want het zal je alleen maar fascinerender en aantrekkelijker maken.

Dat voelde goed!

Wil je dat hij je vaker ten dans komt vragen of dat hij bijvoorbeeld altijd op jouw veiligheid let in de dans? Vertel hem hoe goed het voor je voelde en wat het met je deed. Jouw waarderende woorden versterken zijn zelfvertrouwen en nu hij weet hoe jij je op je best voelt, zal hij dit de volgende keer opnieuw doen.

Wat je nu al kunt doen om te oefenen

Het is mijn ervaring dat je ontwikkeling enorm snel kan gaan wanneer je de tips uit het e-book toepast. En dat het dus effect heeft op meerdere gebieden in je leven.

Ik heb nog veel meer oefeningen en tips voor je om je yin energie te belichamen en daarmee je zelfbeeld en je relaties met mannen te verbeteren.

Volg mij op [YOUTUBE](#) voor meer.

Hier kort nog even samengevat wat je kunt doen om jouw eigen yin-experiment op de dansvloer te starten:

❖ **Laat je door mannen ten dans gevraagd worden**

Maak oogcontact en glimlach. Gebruik de tijd wanneer je niet met iemand op de dansvloer staat om jezelf te vermaken en voor jezelf te zorgen.

❖ **Wanneer je wordt gevraagd: voel of je met deze man wil dansen**

Voel je een 'ja'; ga ervoor! Voel je een 'nee', zeg dan iets als 'Nee, dank je, nu even niet.' ('Nee' zeggen zorgt nog steeds voor vele danskansen!)

❖ **Voel in je lichaam hoe de dans voelt en spreek je uit**

Vertel hem hoe iets voor je voelt en geef vervolgens aan wat je wil.

Was het een fijne dans, of deed hij iets wat je kon waarderen? Zeg het tegen hem.

Ben je klaar voor de positieve verandering die jou te wachten staat?

Ik ben enorm benieuwd naar jouw ervaringen! Laat je het me weten als je een vraag hebt, als je een succes wilt delen of als je met mij wil samenwerken om je zelfbeeld en je relaties met mannen te verbeteren?

Volg het YIN-EXPERIMENT op:



[YouTube](#)

[Instagram](#)



Eén op één coaching

Wil je dieper op thema's ingaan in samenwerking met mij? Wil je meer weten over de mogelijkheden voor persoonlijke coaching? Mail dan naar: info@hetyinexperiment.nl

Website: [Het YIN-EXPERIMENT – Versterk je eigenwaarde en trek gezonde relaties met mannen aan](http://HetYIN-EXPERIMENT-Versterk-je-eigenwaarde-en-trek-gezonde-relaties-met-mannen-aan) (hetyinexperiment.nl)

Over mij en het experiment



Ik ben Kimalou de Mol (1985) en sinds 2013 dans ik salsa, bachata en redelijk wat kizomba. Ik ben mijn hart verloren aan deze dansen, de muziek en het meest geweldige uitgaanspubliek! De partnerdansen zijn mijn inspiratiebron voor het beleven en belichamen van de yin (vrouwelijke) en yang (mannelijke) energie in vrouwen en mannen. Van kinds af aan ben ik gefascineerd door hoe het leven ‘werkt’, waarom jij en ik doen zoals we doen en in hoeverre het mogelijk is om van onze dromen een realiteit te maken.

Achtergrond

In 2005 heb ik mijn opleiding tot sociaalpedagogisch werker afgerond en daarna heb ik zo’n zeven jaar als hulpverlener in de volwassen psychiatrie gewerkt.

In 2012 heb ik de opleiding tot Body & Mind Language coach en trainer voltooid (lichaamsgerichte coaching).

Ondanks dat het werk als hulpverlener niet meer bij me paste, heb ik mijn fascinatie voor menselijk gedrag en zelfontwikkeling behouden en ben ik mij hier altijd in blijven verdiepen.

Persoonlijke ontwikkeling

Ik haal mijn geluk uit persoonlijke groei en creëer mijn leven graag bewust.

Net als iedereen heb ik ook mijn ‘blinde vlekken’ en loop ik tegen beperkende overtuigingen in mijzelf aan.

Ik blijf mezelf ontwikkelen en doe dit regelmatig door middel van een cursus, training of één op één met een coach of therapeut. Ik ben van mening dat ik een ander het beste kan helpen, als ik zelf ook aan mijn eigen inzichten en ontwikkeling blijf werken.

Spiritualiteit

Ik ben een spiritueel mens en geloof dat we meer zijn dan alleen ons lichaam. Van mijn 16e tot aan mijn 23e heb ik mij intensief beziggehouden met vrouwelijke spiritualiteit, de Godin en vrouwencirkels vanuit verschillende natuurreligies.

Ontspanning

Ik vind mijn ontspanning en plezier in wekelijks salsa dansen, muziek in het algemeen, zingen, wandelen in het bos, mooie, kleurrijke kleding, schrijven, diepzinnige gesprekken en in de lieve mensen die ik om mij heen heb.

Het YIN-EXPERIMENT

Vrouw

Ik vind het heerlijk om vrouw te zijn, ik zou niet anders willen. In mijn tienertijd was ik op zoek naar een spirituele benadering waarin het vrouw-zijn geëerd werd. Ik vond mijn weg in natuurreligies waarin alle aspecten en leeftijdsfasen van het vrouw-zijn gevierd worden. Ik beleefde de kracht van zusterschap in vrouwencirkels en voelde mij er thuis. Hier leerde ik het Goddelijke Vrouwelijke kennen en kwam ik voor het eerst in aanraking met Goddelijke Vrouwelijke energie (*Divine Feminine Energy*).

Het 'yang pantser'

Ondanks dat ik me bewust bezighield met het Goddelijke Vrouwelijke, heb ik jarenlang (onbewust) gehandeld en geleefd vanuit mannelijke (yang) energie. Ik had vaak strijd met anderen, ik was aanvallend, hard, controlerend, perfectionistisch, resultaat- en doelgericht, altijd druk en to-do lijstjes aan het afvinken. Hulp vragen of aannemen lukte me niet. Ik had moeite anderen te vertrouwen, dus werd zelfstandigheid mijn belangrijkste wapen. In romantische relaties zocht ik naar verbinding, maar uit angst voor onderdrukking of verlating, kwam ik met mannen altijd in een strijd terecht. Ik voelde mij dagelijks onveilig en kwetsbaar en zonder dat ik het wist gebruikte ik mijn yang energie om mezelf te beschermen tegen de buitenwereld. Ik was niet aan het leven, ik was aan het overleven.

Mannelijke energie (yang)

Door omstandigheden werd ik naar het onderwerp over vrouwelijke en mannelijke energie geleid. Ik kwam tot de ontdekking dat de yang energiekwaliteiten in ons dagelijks leven in overvloed aanwezig zijn en van iedereen worden gevraagd. Vrouwen

en meisjes worden gemotiveerd om de kwaliteiten van yang energie volledig te belichamen, waardoor de yin energiekwaliteiten worden vergeten.

Ook ik herkende mij voornamelijk in de eigenschappen van de basisenergie van mannen. Ik ontdekte dat als je dit als vrouw op dagelijkse basis doet, het je uitput en verhard.

Genderstrijd

Ondanks dat de yang (mannelijke) energie eigenschappen de boventoon voeren in ons dagelijks leven, hoorde ik steeds meer mannen zeggen dat ze niet meer weten hoe je je als man mag en hoort te gedragen en dat er veel kritiek op het man-zijn is.

De meeste vrouwen handelen tegenwoordig vanuit yang energie. Het onderwijs- en arbeidssysteem laten een sterke voorkeur zien voor de yang eigenschappen. Hierdoor wordt ieder mens gestimuleerd leider, voorziener en beschermer te zijn.

Het resultaat is een competitie tussen vrouwen en mannen waarin wordt gestreden om de plek van yang energie. In plaats van elkaar als vrouwen en mannen aan te vullen, zijn we elkaar gaan aanvallen.

Het experiment

Voor de zoveelste keer probeerde ik dezelfde situatie in mijn leven te verbeteren. Ik ontdekte dat ik dit vanuit yang eigenschappen deed: beslissingen nam ik vanuit mijn *ratio*, ik *stelde doelen*, *werkte hard*, was mezelf aan het *bewijzen* en *forceerde mezelf* (en anderen) tot het uiterste. Opnieuw voelde ik me uitgeput en wanhopig. Verandering kwam moeizaam op gang en zette niet echt door. Ik ontdekte dat yang zich heeft te *bewijzen*, *actie* onderneemt en *doelen najaagt* om *resultaten te behalen*. En dat yin dit alles absoluut nooit hoeft te doen om iets voor elkaar te krijgen. Ik wist niet wat ik hoorde. Dat moest ik voor mezelf uittesten!

Levensenergie voor vrouwen

Yin energie is anders. Het beweegt zich op een heel andere manier dan yang energie en voedt een vrouw in plaats van dat het haar uitput. Yin energie stimuleert zelfwaarde in een vrouw, verhoogt haar zelfvertrouwen en standaarden. Het zorgt voor ontspanning, speelsheid, genot, creativiteit, sensualiteit, krachtige intuïtie en wijsheid. Het brengt de levensenergie terug in vrouwen. Het maakt vrouwen magnetisch. Daar waar yangenergie manifesteert door achter de dingen aan te gaan, manifesteert yinenergie door aan te trekken. Niet door te doen, niet door iets of iemand achterna te zitten, niet door zichzelf te bewijzen, maar door (er) te zijn.

Leuker, zachter, makkelijker

En zo stond ik aan het begin van misschien wel het grootste experiment van mijn leven. Alle informatie die ik kon vinden over vrouwelijke en mannelijke energie nam ik tot me en vol overgave besloot ik alles zelf uit te testen en te beleven.

Binnen twee maanden tijd voelde ik mij een ander mens. Het effect van de kleine, dagelijkse aanpassingen die ik deed was bijzonder. Een tipje van de sluier: ik begrijp niet meer dat ik zo vaak over mijn grenzen heen ben gegaan en was verrast door mijn gebrek aan zelfwaarde.

Mijn leven is sindsdien leuker, zachter en makkelijker geworden. Ik zet dit experiment met heel veel plezier door en ik nodig jou uit om mee op onderzoek te gaan. Er zit zoveel diepte in dit onderwerp en het toepassen van de informatie verandert je leven ten goede en dit geldt voor zowel vrouwen als mannen.

Experimenteer je mee?

Volg het YIN-EXPERIMENT op:



[YouTube](#)

[Instagram](#)



Bedankt voor je interesse!

Denk je dat dit e-book voor iemand anders ook van waarde kan zijn? Stuur het gerust door.

Dankwoord

Ik wil Geraldine bedanken voor onze inspirerende gesprekken. Jouw feedback heeft dit e-book nog beter gemaakt. Dankjewel dat je bereid was om je tijd, energie en waardevolle aandacht hiervoor te geven.