

# BEWEGINGSMEDITATIE:

EEN TERUGKEER NAAR HET GEWIJDE EN VROUWELIJKE

# MOVING MEDITATIONS:

A RETURN TO THE SACRED FEMININE

*Deva Lisa,  
drdevalisa@san.rr.com*

De volgende fragmenten komen uit mijn nog te verschijnen boek...

Slangen zijn wijze leraren van geduld, aanwezigheid en van de kracht en gratie van het vrouwelijke. Mijn bestaan werd gekenmerkt door een overmaat aan 'yang' en lange periodes van overwerk en piekeren, die een intens contact vaak verhinderden. Dit heeft geleid tot periodes van grote onbalans (gebrek aan yin) in mijn leven. De slang is deel van mijn genezende reis terug naar de balans. Slangen zijn één grote zintuiglijke receptor. Trillingen en schokkerige bewegingen zijn pijnlijk en traumatisch voor hen. Bij het hanteren van en bewegen met slangen, levert gebrek aan contact spanning op wat rampzalig kan zijn voor de slang. Ik heb al snel geleerd, dat als ik niet heel erg goed oplet, mijn slang kan vallen, of iets omver gooien wat de slang of mij pijn zou kunnen doen, tegen een deurpost of een deur aankomen, zichzelf branden, of verdwijnen in ruimtes waar ik haar niet uit kan trekken! Mijn aanvankelijke motivatie om te 'vertragen' was om de slangen een plezier te doen en om harmonieus met hen te zijn. Toen leerde ik, dat bewegingen vertragen een ongelooflijk krachtige, intense,

*Deva Lisa,  
drdevalisa@san.rr.com*

The following are excerpts from my forthcoming book...

Snakes are profound teachers of patience, presence, and the power and grace of the feminine. My existence has been characterized by an overabundance of 'yang' and long periods of overwork and mentalization, often precluding deep states of presence. This has led to periods of great imbalance (yin deficiency) in my life. The snake is part of my medicine journey back to balance. Snakes are one big sensory receptor. Vibration and jerky movements are jarring and traumatic. When holding and moving with snakes, a lack of presence is agitating and can be disastrous for the snake. I learned very quickly that if I do not pay extremely close attention, my snake can fall, knock something over that could hurt it or me, be hit by a doorway, have its face closed from a door, burn itself, or vanish into crevices for which I can not pull it out! My initial motive for slowing down was to please and be harmonious with the snakes. Then I learned that slowing down movement is an incredibly powerful, intense, even ecstatic experience. I am still amazed the snakes actually lead me here.





zelfs extatische ervaring is. Ik ben nog steeds verbaasd, dat mijn slangen me hier-toe aangezet hebben.

Ik duid wat ik zelf ervaar en wat mijn proces met slangen is, aan als 'meditatie'. Meditatie is de activiteit van puur bewust-zijn - de bron van alles wat wij zijn en erva-ren. Ik begin altijd met mijn slang te eren. Dan opent mijn hart zich met medeleven en empathie voor deze heilige levensvorm. Je mag je afvragen of slangen chakra's of energiecentra hebben: alle levende wezens hebben dat. Bovendien, de chakra's van slangen bevinden zich op hun smalle, gespierde ribben, die honderden ruggen-wervels omringen. Slangen golven, glijden en reageren op mijn lichaam zoals geen andere energie-tactiel-bewegende levens-vorm. Als je je vrij voelt om met energie te werken, stel je dan eens voor wat je kunt ervaren met slangen glijdend over je ener-giecentra met hun lichamen, chakra's en hun intense, zintuiglijke mogelijkheden! Stel je de slang voor, zich afstemmend op je kalme, bewegingloze lichaam; vertrou-wend en meegaand met jouw energie en die van haarzelf. Wanneer ze over mijn mond of derde oog bewegen, ben ik als aan de grond genageld en bewegingloos. Ik ervaar transcendentie, vrede en een toe-stand van gelukzaligheid. Wanneer ik ze in mijn armen houd, voel ik me vereerd. En tegelijkertijd 'darshan', ontvangend en gevend. Wanneer ze op mijn heupen lig-gen, word ik geïnspireerd te bewegen en te golven als water. Wanneer ze op mijn voe-ten balanceren, word ik herinnerd aan mijn vitale rol de dieren te ondersteunen. Ik word als het ware als een boom, met ledema-ten en houvast waarin de slang kan klimmen en zichzelf in evenwicht kan hou-den. Toch ben ook ik aan het balanceren

I refer to what I experience and my process with the snakes as a meditation. Meditation is the practice of pure awareness -pure consciousness-the source of all that we are and experience. I always begin by honoring my snake. And my heart opens with com- passion and empathy for this sacred life form. You may ask, do snakes have chakras or energy centers? All living things do. What's more, their chakras are on this narrow muscular rib- body surrounding hundreds of vertebrae. Snakes undulate, glide, and interact with my body unlike any other energetic-tactile-kinetic life form. If you feel open to work with energy, imagine what you can experi- sense with a snake gliding over your energy centers with its body, chakras, and intense sensory capa- bilities! Imagine the snake attuning to your calm still body; trusting and flowing with your energy and you with his/hers. When they hover over my mouth or third eye, I am transfixed and still. I experience transcen- dence, peace, and states of bliss. When I hold them in my arms, I feel humbled. And receiving and offering simultaneously dar- shan. When they are on my hips, I am in- spired to move and flow like water. When balanced on my feet, I am reminded of my vital role to support them. I am inspired like a tree, with limbs and holds where the snake can climb and balance. Yet I too am balancing with gravity and space. When they are on my body, I feel an incredible grounding and anchor to mother earth. When they move with fluidity through my clasped hands in a vertical position, I sense things, such as an archetypal cauldron and I am stirring the pot. Or I see portals of energy I can call in or step into. When they are wrapped under my arms and extending up to the skies, I find myself outstretching both my arms up to the universe. Both call-

met zwaartekracht en ruimte. Wanneer ze op mijn lichaam liggen, voel ik een onge-looflijk sterke basis en een anker naar 'moeder aarde' toe. Als ze vloeiend door mijn vasthoudende handen bewegen in een verticale positie, voel ik dingen zoals een oer-kookpot, en ik roer in de kookpot. Of ik zie toegangspoorten naar energie die ik kan oproepen, of waar ik binnen kan stappen. Wanneer de slangen onder mijn armen zijn gedrapeerd en zich uitstrekken naar de hemel, merk ik dat ik mijn beide armen uitstrek naar het universum. Zowel energie aantrekkend als uitstrekkend. Het hoofd van een slang rustend op de palmen van mijn handen hebben, is een diepgaande ervaring die de gevoelservaring versterkt energie te geven, te zenden, of te ontvangen. Dit kan extreem activerend zijn. Deze energie uit te zien wisselen, veroorzaakt een verdere golf van energie. 'Genezing' met slangen is het wezenlijke, levende, welvarende 'biofeedback-systeem'. Slangen kunnen ook de ervaring geven van mijn energie die wordt verzameld, veilig en onafhankelijk... en een diepe staat van zelfvertrouwen en vervoering veroorzaken.

Dit zijn allemaal even krachtige en karakteristiek verschillende meditaties. Bewegings-meditatie is niet gepland of ingestudeerd. Ze komt eerder voort uit een vloei-bare, pre-bespiegelende bewegende, energieke, universele dans. Ze zijn bijna altijd bijzonder traag, zoals bij Tai Chi, tenzij degene die de slang hanteert een omgeving creëert waarbij de slang oververhit raakt, bang wordt of geagiteerd raakt. Bewegingsmeditatie met slangen is een bezigheid voor gevorderden, die ontstaat door concentratie en respect voor iedere unieke slang. Als je niet goed oplet, kan je

ing and extending out energy. To have a snake's head resting on the palms of my hands is a profound experience that intensifies the experi-sense of giving, sending, or receiving energy. It can be extremely activating. Seeing this energy exchange causes a further surge of energy. Snake medicine is the quintessential living thriving biofeedback system. Snakes can also support the experience of my energy being collected, safe, and self contained...and engender a deep state of self confidence and exaltation.

These are all equally powerful and qualitatively different meditations. Moving meditations are not planned or choreographed. Rather they come out of a fluid dynamic pre-reflective kinetic, energetic, universal dance. They are almost always profoundly slow like Tai Chi; unless the holder has created an environment where the snake is overheated, afraid, or agitated. Moving meditations with snakes are an advanced practice that comes from concentration and respect for each unique snake. If you do not pay close attention, you can easily miscalculate where the snake(s) are or where one snake is ending and another is beginning and drop the energy and the snake. Moving meditations with faster moving rat snakes such as these (Taiwan Beauties), and two at a time, is a very advanced meditation that should only be attempted by an experienced handler. The type of snake a person meditates with should always be consistent with their capacity to stay present and still open to energetic shifts.

In observing photographs of my moving meditation, I see patterns. i.e. when different snakes touch me in a particular way, I





je gemakkelijk vergissen in waar de slang(en) is(zijn) of waar de ene slang eindigt en de andere begint, zodat je de energie loslaat en de slang(en) laat vallen. Bewegingsmeditatie met sneller bewegende rattenslangen zoals Taiwanese rattenslangen - en dan nog twee tegelijk - is een meditatie voor de gevorderde slangenhanteerder. Het type slang waar iemand mee mediteert zou altijd moeten passen bij diens capaciteit om erbij te blijven en toch open te staan voor energieverschuivingen.

Bij het bekijken van foto's van mijn bewegingsmeditaties zie ik patronen. Bijvoorbeeld wanneer verschillende slangen mij op een bepaalde manier aanraken, reageer ik op een vergelijkbare manier met gebaren en uitdrukkingen en fysiologische patronen... waarneembare lichaamstaal van mijn mond en lippen, ogen, uitdrukkingen, handen, armen, torso, benen, voeten, en energieverschuivingen. Bovendien, wanneer de slangen door mij bewegen, merk ik dat ik me in energieke posities bevind, die diepgaande invloeden hebben op genezing of het zenden van energie naar buiten of het aannemen van een belangrijke energieke of yogische pose. Het is intuïtief en meestal pre-bespiegelend en wordt pas later herkend en geïntegreerd. Als ik de zuivere beweging van de slangen volg, reageert mijn lichaam door gebaren of houdingen en diepgaande energieverschuivingen, bewustwording, of activering of bewuste aanwezigheid. Soms observeer ik mijn huid, mijn gezicht, mijn hand of lichaam op een bepaalde manier die een verandering in mijn gedachten, lichaam en geest veroorzaakt. Dan val ik in een diepe trance en ervaar ik 'kundalini' in me opkomen, waardoor ik het lagere lichaam verlaat en opwaarts reis naar een grote opening in de



chakra van het hart, waar ik een diep gevoel van liefde en compassie ervaar, of naar mijn keel, waar ik een lied zing, vocaliseer of harmoniseer met anderen, of uit mijn schedel opstijg en verbonden met een bron, de eenheid van alle wezens ervaar. Omgekeerd, kan ik energie naar mijn lichaam 'roepen' tot in chakra-wortels, om energie en kracht te verzamelen en de ervaring te beleven van vast in de aarde gegrond te zijn.

In dit leven spendeerde ik mijn jonge volwassenheid met in balans te komen met mijn vrouwelijke capaciteiten. Ik ben, soms, een prachtig, zacht, vriendelijk, liefhebberend, gevend en elegant wezen. Als vrouw, ken ik de beloning, de oneindige pracht van overgave. Ik realiseerde me dat belichaamd zijn als vrouw een kostbaar geschenk is. Ik ben gewijd, geïnspireerd om dat geschenk te gebruiken voor genezing, educatie en inspiratie door een eerlijke authentieke persoonlijkheid. En om andere vrouwen te inspireren die zich evenzeer geroepen voelen voor deze taak. Bovendien, ik word aangetrokken de kracht van schoonheid te gebruiken om hogere doelen te inspireren, in plaats van heidense pleziertjes. Hoewel het gezond is seksualiteit geïntegreerd te hebben in je bestaan, leer ik ook om seksualiteit te veranderen en door de magnetische energie van aantrekkingskracht te gebruiken om de aandacht te krijgen, energie te verzamelen, en de integratie van verstand, lichaam en geest te leren. De slangen hebben mij geholpen het vrouwelijke te omhelzen en deze kracht binnen te halen en vast te houden. Slangen zijn de meeste tijd zo elegant en gracieus en zich bewust van hun bewegingen. Hun unieke anatomie stelt hen in staat zich te bewegen op manieren die me diep raken en inspireren

respond in a similar way with gestures and expressions and physiological patterns... observable body language in my mouth and lips, eyes, expressions, hands, arms, torso, legs, feet, and energetic shifts. Also, as the snakes move through me, I find myself in energetic positions that have a profound affect on healing or sending energy outward or conveying an energetic pose or yogic pose of significance. It is intuitive and usually pre-reflective and only later cognized and integrated. If I follow the serendipitous flow of the snakes, my body will respond by creating gestures mudras or poses and profound energetic shifts, awakenings or activation or aware presence. I may observe my skin, my face, my hand, or body in a particular way that causes a change in my mind, body, spirit...ie, falling into a deep trance, experiencing 'kundalini' energy rising, leaving the lower body and traveling upward into a massive opening in the heart chakra where I experience a deep sense of love and compassion, or into my throat where I chant, vocalize, or harmonize with others, or ascending out my crown and connected to source and experiencing the unity of all beings. Conversely, I may call energy down my body into root chakra to gather energy and strength and the experience of being grounded in the earth.

In this lifetime, I spent my young adulthood coming to terms and into balance with my feminine capacities. I am, at times, a beautiful, soft, gentle, loving, giving, graceful being. As a woman, I know the rewards, the infinite splendor of surrender. I have realized that being embodied as a woman, is a precious gift. I am divinely inspired to use that gift for healing, education, and inspiration of honest authentic presence. And to





als vrouw en als gevoelig wezen. Ik ben gratie. Ik ben een bewegend beeldhouwwerk. Ik heb geleerd te dansen en bewegen op manieren waarvoor ik slangen altijd dankbaar ben dat ze dit aan mij onthuld hebben.

Normaliter draag ik minimaal tot geen kostumering en geen sieraden. Ik wil dat de visuele nadruk ligt op de slang (en niet op sieraden en modeversierselen), hun verhouding tot mijn lichaam, onze interactie, en de energie die we opwekken en kanaliseren. Minimale kleding vermindert de schade aan de schubben van de slangen. Hoewel ik op de begeleidende foto's met kledingstukken en één sieraad ben afgebeeld, is dit naar mijn mening een meditatieoefening voor gevorderden. Kleding kan een grotere afstand creëren tussen je eigen energiereceptoren en die van de slang. Lagen gladde stoffen hinderen de mogelijkheid van de slangen vast te houden en kan hen nerveus maken. Sieraden kunnen de schubben van de slangen beschadigen. Het is een kunstvorm om te leren hoe je vloeiend kunt bewegen met de slangen, zonder ze te laten reageren op stoffen, sieraden en kapsels. Ik adviseer het eerst te leren zonder kleren in een persoonlijk ritueel. Dit optimaliseert het tekort aan ervaring met en blootstelling aan hanteertechnieken.

Alhoewel ik de meditatie gewoonlijk uitvoer met weinig of geen kleren aan, is het mijn verantwoordelijkheid hier te stellen dat het niet mijn bedoeling is erotische of seksuele afbeeldingen uit te dragen of te propageren. Dat is niet wat je noemt interessant, of verstandig. Dit kan voor toeschouwers in onze samenleving moeilijk te begrijpen zijn. Daarom suggereer ik, als je deze



inspire other women who feel equally called to this task. What is more, I am drawn to use the power of beauty to inspire higher purposes, not hedonistic pleasures. While it is healthy to have integrated sexuality into being, I also teach transmuting sexuality and using the magnetic energy of attraction to capture attention, gather energy, and teach the integration of mind, body, and spirit. The snakes have assisted me in embracing the feminine and in gathering and holding this power. Snakes are so elegant and graceful most of the time and so deliberate and conscious of their movement. Their unique anatomy allows them to move in ways that deeply move and inspire me as a woman and sentient being. I am grace. I am a moving sculpture. I have learned to dance and move in ways I am forever grateful to snakes for revealing to me.

dans met anderen deelt, vooral in groepen mensen van gemengd geslacht, om je bedoelingen expliciet te maken. Doe dit door literatuur te verspreiden en energiek onderscheid te maken. Huid-op-huid-contact is elegant, creëert energie en verbijsterend visueel beeldwerk, en vergemakkelijkt hypnotisch bewegings- en energiewerk. Mijn interactie met de slangen is intuïtief-interpreterend en omvat een keur aan stijlen en spirituele lessen, waaronder Egyptische buikdans met vertraagde bewegingen, meditatie, yoga, tantrische yoga, sufidans, contactdans, flamenco, tribal dance, het genezende wiel (dierentotems), sjamaanse en heidense lessen, energetica, dieptepsychologie en quantummechanica.

Het is een belangrijke verantwoordelijkheid en meditatie voor mij geweest om slangen te houden en te verzorgen. En een verantwoordelijkheid die toewijding vereist voor tientallen jaren, omdat een gezonde slang lang leeft. Een slang verzorgen is indrukwekkend en dankbaar werk. Ik begrijp ten diepste het belang van verterings- en vervellingscycli en ik respecteer en waardeer het naar binnen keren voor transformatie, reflectie, genezing en het in ere houden van fysieke veranderingen, geboorten en sterfgevallen. Slangen zijn eigenlijk tamelijk fragiele reptielen en ze verzorgen, vereist een hoog niveau van observatie, om tegemoet te komen aan de vereisten van iedere soort voor variatie tussen opwarmen en afkoelen, luchtvochtigheid, voedingswaarde, dieet, water en overvloedige schone ruimte om in te bewegen en te groeien.

Ik zorg voor een verscheidenheid aan slangensoorten. Ik ben een dieptepsycholoog, sjamaan-priesteres, tantra-lerares, expressieve kunstenaar en tempeldanser. Ik

Usually I wear minimal to no costuming and no jewelry. I want the visual emphasis to be on the snake (not jewelry and fashion adornments), their relation to my body, our interaction, and the energy we generate and channel. Minimal costuming minimizes damage to the snake's scales. Although, I am pictured here with both clothes and one piece of jewelry, this, in my opinion, is an advanced meditation practice. Clothes can put a greater distance between your energy receptors' and the snake's. Layers of slippery fabrics hinder the snakes' ability to hold on and can make them nervous. And jewelry can damage the snake's scales. It is an art form to learn how to be fluid with the snakes, without letting them interact with fabric, jewelry, and headaddresses-hair pieces. I suggest learning first without clothes in private ritual. This optimizes the dearth of experiences and exposure to snake handling techniques. Although I usually perform with little to no clothes, it is my responsibility to state that it is not my intent to reinforce or propagate erotic or sexual images. This is not especially interesting or enlightening. This can be difficult for onlookers to comprehend in our society so I suggest if sharing this dance; especially in mixed crowds, in making explicit intentions through dispensing literature and making clear energetic distinctions. Skin to skin contact is elegant, creates energy and stunning visual imagery, and facilitates hypnotic kinesis and energy work. My interaction with the snakes is intuitive-interpretive and incorporates a variety of styles and spiritual teachings including slowed motion Egyptian belly dance, meditation, yoga, Tantric yoga, Sufi dance, contact dance, flamenco, tribal dance, the medicine wheel/animal totems, shamanic and pagan teachings, energetics, depth psychology, and quantum physics .



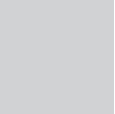


ben gepassioneerd over de aarde, de elementen en ieder wezen en ik vier de zwevende geest binnen in ons allen. Ik ben beschikbaar voor consultatie, sjamaan-rituelen, fotografie, kunstvoorstellingen, overgangsrten, instructie van bewegingsmeditatie, festivals, feesten, speciale evenementen, workshops en retreats. Momenteel verzorg ik een Colombiaanse roodstaartboa (*Boa constrictor* subsp.), een Surinaamse roodstaartboa (*Boa constrictor* subsp.), een oostelijke indigoslang (*Drymarchon corais couperi*), een Dumerill's boa (*Boa dumerili*), twee Braziliaanse regenboogboa's (*Epicrates cenchria*), twee Taiwanese rattenslangen (*Orthriophis taeni-*

It has been an important responsibility and meditation to own and care for snakes. And one that will require dedication for decades, as a healthy snake lives a long time. Caring for a snake is powerful and rewarding. I truly understand the importance of digestive and shedding cycles and I respect and value going inward for transformation, reflection, healing and honoring physical changes, births, and deaths. Snakes are actually somewhat fragile reptiles and tending to them requires maintaining a high level of observation to each species' unique requirements for heat-cool variation, humidity, nutrition, diet, water, and clean ample space to move and grow.







urus; red.), en de koningin van het oerwoud, een nog steeds groeiende 4,2 meter lange netpython (*Python reticulatus*, albino, purple phase). Ik werk op het moment aan een schitterend geïllustreerd boek met slangen getiteld: *Moving Meditations...*

Vertaling uit het Engels door Richard de Jong.

Foto's/photos: Franklin Londin.

I care for a variety of snakes. I am a depth psychologist, shamanic priestess, Tantra educator, expressive artist, and temple dancer. I am passionate about the earth, the elements, and every creature and celebrate the soaring spirit within us all. I am available for consultation, shamanic ritual, photography, performing arts, rites of passage, moving meditation instruction, festivals, parties, special events, workshops, and retreats. Currently I care for a Columbian Red Tail, Surinam Red Tail, Eastern Indigo, Dumerill Boa, Two Brazilian Rainbow Boas, Two Taiwan Beauties, and the queen of the jungle, an ever growing 14 foot Reticulated Python (albino, purple phase). I am currently working on a beautifully illustrated book with serpents entitled, *Moving Meditations...*

