Vóel!

REBALANCING: HET GEHEIME WAPEN TEGEN ONDERHUIDSE SPANNING

O, wat hebben we het druk. En dan vooral met ons hoofd. Wat we ons daarbij niet altijd realiseren, is dat al die spanning zich vastzet in ons lijf. Kom daar maar weer eens vanaf. Tijd voor Rebalancing®.

Nekpijn. Hoofdpijn. Rugpijn. Depressiviteit. Slapeloosheid. Chronische vermoeidheid. Het is maar een greep uit de klachten die opduiken als we te lang onder te veel spanning staan. Door onze jachtige manier van leven, de druk om te presteren en de hoeveelheid prikkels die op ons afkomt, hebben we allemaal wel eens met die 'overspanning' te maken. De stress zet zich als het ware vast in je lichaam, met alle fysieke en psychische gevolgen van dien.

Maar het lijf slaat ook andere emoties op, zoals angst, boosheid en pijn. Althans, dat menen rebalance-therapeuten. Zij gaan ervan uit dat lichaam en geest een onlosmakelijk geheel zijn. In hun holistische visie leren wij van kind af aan om gevoelens als agressie en verdriet letterlijk in te houden. Ons lichaam reageert daarop door bepaalde spieren chronisch aan te spannen, waardoor de natuurlijke balans verstoord raakt. Rebalancing helpt je →



REBALANCER ROB:

‘Je kunt bij ons niet je tennis-elleboog inleveren, en ‘m weer ophalen als hij gerepareerd is’

contact te maken met je lijf en je bewust te worden van je (onderdrukte) emoties. Door aanraking, massage, ademhalingstechnieken en meditatieoefeningen kunnen die gevoelens in beweging komen. Zo gaat de energie weer stromen en ontstaat er meer ruimte en vrijheid.

ONS LICHAAM ALS ARCHIEF

“Onverwerkte ervaringen en emoties liggen opgeslagen in ons weefsel. Sommige aan de oppervlakte, andere in een diepere, onbewustere laag”, zegt Rob Merkx. Samen met Jeanine van Deursen en Barbara van Rooyen startte hij twintig jaar geleden de eerste en enige Rebalancing-opleiding in ons land. Stichting Opleiding Rebalancing is inmiddels uitgegroeid tot een gevestigd instituut met een gestaag groeiend aantal studenten en docenten.

Volgens Rob ‘onthoudt’ ons lichaam ervaringen. “Het is een archief van onze persoonlijke geschiedenis, onze herinneringen, angsten, verlangens, trauma’s en overtuigingen. Als we het aanraken, raken we dus meer aan dan huid en spieren alleen.” En dat is precies waar het bij Rebalancing om gaat. Rob: “Door het lichaam aandachtig aan te raken, kun je dat innerlijke archief binnengaan. Zonder oordeel, zonder daar iets te willen veranderen, maar met de mogelijkheid om op verkenning uit te gaan. Tijdens het aanraken stelt de rebalancer vragen. Wat voel je nu precies in die nek? Hoe ervaar je die stijfheid? Door de klacht als een opening tot zelfonderzoek te beschouwen, kom je veel te weten over de achterliggende oorzaak.”

Rebalancing vereist dus nogal wat participatie van de cliënt zelf. Alleen in nauwe samenwerking met de therapeut valt er iets te ontdekken. Soms zijn dat dingen waar je niet direct op zat te wachten, emoties die je juist altijd getracht hebt te vermijden. Diep weggestopte angst bijvoorbeeld, die via een fysieke klacht nu toch aan het licht gekomen is. “Neem de man die met rugklachten bij mij komt”, legt Rob uit. “Na een tijdje komen we erachter dat hij eigenlijk diep ongelukkig is in zijn baan, maar dat hij te onzeker is om iets anders te zoeken. Die onzekerheid leidt tot veel spanning in zijn onderrug. Als rebalancer nodig ik hem uit om zijn angst ook écht te voelen. Pas dan ontstaat de mogelijkheid om los te laten en weer te ontspannen. Sommige mensen hebben daar helemaal geen zin in, die hebben liever pijn in hun rug dan dat ze loslaten wat ze kennen.”

DANS ROND DE TAFEL

Het onder ogen zien van je emoties kan pijnlijk zijn, zegt ook rebalancer Artha Delneij. “Angst en spanning proberen we meestal te ontkennen, juist níet te voelen. Dat heeft effect op je lijf. Je spant misschien bepaalde spieren aan, gaat oppervlakkig ademen of houdt je adem in. Dat kost veel energie. Behalve aanraking is ook ademhaling daarom een belangrijk onderdeel van Rebalancing. Via aandachtig ademen kom je in contact met je weggestopte gevoelens, en dat is niet altijd even prettig. Maar door ze te ervaren, leer je wel je innerlijke ruimte kennen. En die hernieuwde kennismaking met je lichaam kan stevigheid, rust, vitaliteit en vertrouwen geven.”

Een sessie begint met een lichaamsanalyse. Artha: “Ik vraag mijn cliënt te gaan staan, liefst met zo min mogelijk kleren aan, zodat ik de houding, huid en ademhaling kan zien. Alles vertelt een verhaal. Samen nemen we de balans van het lichaam door: waar is veel energie, waar weinig? Welke gebieden zijn ingehouden, overspannen, welke futloos, onderspannen? Waar zou eventueel meer ruimte kunnen ontstaan?” Op basis van die analyse maakt de rebalancer een plan.

Hoe de cliënt op de behandeltafel vervolgens op de sessie reageert, hangt voor een groot deel af van de therapeut. “Een goede rebalancer is alert en helemaal aanwezig in zijn lichaam”, zegt Rob Merkx. “Alleen dan kan hij contact maken. Hij raakt de cliënt op een ander, dieper niveau.” →

UIT INDIA

Rebalancing ontstond in de jaren zeventig in de Osho-gemeenschap, hét spirituele centrum van zelfontwikkeling, massage, yoga en lichaamswerk. Daar, in Poona, werden verschillende westerse lichaamstherapieën gemixt met oosterse meditatietechnieken. Doel: een verdere verdieping, meer zelfonderzoek en daaruit voortvloeiend een betere balans in het lichaam. De nieuwe therapie kreeg de naam Rebalancing.

“EINDELIJK KON IK UIT DAT OUDE PATROON STAPPEN”

Inge Delforterie (46): “Ik had een drukke baan als P&O-manager, die ik combineerde met de zorg voor twee jonge kinderen. In mijn hoofd was ik voortdurend bezig dingen voor elkaar te krijgen. Het was doorgaan, doorgaan, doorgaan, en daar liep ik behoorlijk in vast. Ik lette totaal niet op signalen van mijn lichaam, zoals de pijn in mijn nek en onderrug die maar niet leek over te gaan.

Op de rand van een burn-out kwam ik bij Rob Merkx terecht. Hij hielp mij weer fysiek te vóélen en vervolgens stil te staan bij die gevoelens. Ik kan goed analyseren, maar daar loste ik de spanning niet mee op. Door erover te praten, voelde ik nog niet wat het werkelijk met me deed. Aanraking maakte me daar wel van bewust. Wat voelde ik nu precies in die nek en rug? Ik kwam erachter dat ik de boel daar ontzettend vastzette, onder controle probeerde te houden. De eerste behandeling op de tafel was heel bijzonder: mijn hele lichaam begon te tintelen, er ging van alles stromen. Er kwam veel los, waardoor ik letterlijk meer ruimte kreeg. Soms voelde ik dingen die ik liever niet voelde, maar ook dat maakte me bewuster, helderder.

Dankzij Rebalancing heb ik mijn masker laten vallen. Wie ben ik nu eigenlijk, wat vind ik echt belangrijk? Op die vragen kan ik nu makkelijker antwoord geven. Door uit oude patronen te stappen, uit de ‘groef’ waarin we maar al te vaak blijven hangen, sta ik vrijer in het leven. Ik heb meer rust, kan me beter openstellen, ben dichter bij mezelf. Ik hoef bijvoorbeeld niet meer door iedereen aardig gevonden te worden. Mijn contacten zijn échter. Ook op het gebied van werk is er veel veranderd. Ik ben zelf de Rebalancing-opleiding gaan doen, heb mijn baan opgezegd en ben een eigen praktijk, Key2u, gestart. Nu doe ik iets dat voor mijn gevoel klopt.”

REBALANCER ARTHA:

‘Houding, huid, ademhaling: alles vertelt een verhaal’

ACHTERAF VOELDE DAT TRILLEN ALS EEN DOORBRAAK

Annemieke Zwanenburg (50): “Het mooie aan Rebalancing is dat je samen met de therapeut een sprong in het diepe waagt. Hij of zij weet ook niet wat er zal gebeuren, maar stelt zich open voor wat er komen gaat. Artha vroeg me te gaan staan met mijn ogen dicht en te vertellen waar mijn aandacht was. Ze nodigde me uit te voelen wat ik voel. De eerste keer dacht ik: ja hallo, wat vóel ik? Weet ik veel! Dat was natuurlijk precies het probleem. Artha liet me stilstaan bij mezelf, en dat was confronterend. Ik zag geen mogelijkheid om aan mezelf te ontkomen. Ik was naar haar toe gegaan omdat ik helemaal óp was. Zowel in mijn werk- als in mijn privésituatie had ik mezelf overstretched, ik was uitgeblust, had altijd koude handen en voeten, kon niet eens meer bedenken wat ik ook alweer leuk vond. Dankzij Rebalancing heb ik als het ware kennisgemaakt met die overspannenheid, beter leren begrijpen wat er in mijn lichaam omgaat. Eén keer reageerde ik fysiek heel heftig op de behandeling, begon ik te trillen en te zweten. Dat was op het moment zelf niet prettig, maar achteraf voelde het als een doorbraak. Als het resetten van mijn lijf. Ik maakte echt contact met mijn binnenkant en sindsdien weet ik daar ook beter de weg. Rebalancing heeft me aandachtiger gemaakt. Ik kan makkelijker bij mijn gevoel, en dat helpt me in het dagelijks leven. Het kost minder moeite een stapje terug te doen, ik ga niet snel meer over mijn grenzen heen en ben zorgvuldiger met mezelf geworden. Ik sta letterlijk en figuurlijk steviger in mijn schoenen.”

Artha: “Tijdens een sessie ben ik me bewust van mijn eigen lijf. Ik zoek naar het gemak en het plezier van de behandeling. Als je het goed doet, ziet het eruit als een dans rond de tafel.”

GEEN DIENSTFIETS

Hoe kom je er eigenlijk achter of je aanwezig bent in je lijf? Een van de eerste dingen die een rebalancer je zal vragen, is je ogen dicht te doen en na te gaan waar je aandacht is. Vaak blijkt die dan in het hoofd te zijn, en nauwelijks in de rest van het lichaam. Het is dan moeilijk om te voelen wat je voelt. Rob Merkx: “Het grootste deel van onze aandacht is verwikkeld in mentale activiteit of interactie met de wereld. We zijn erg naar buiten toe gericht. Denk aan computers en tv’s: je bent geneigd erin te verdwijnen en het contact met je lijf te verliezen. Mensen die met beeldschermen werken, adviseer ik dan ook om vaker pauze te nemen, een stukje te wandelen en gewoon even in het hier en nu te zijn.”
Meditatie kan ook helpen om tot stilte te komen en te ervaren wat er ís. Rebalancers spreken ook wel van ‘bewust-zijn’. Het is een essentieel onderdeel van het werk op de behandeltafel én je kunt het thuis oefenen met technieken die de rebalancer aanreikt. Ook hierbij is een zekere bereidheid vereist om je open te stellen voor je gevoel. “Zoals gezegd: participatie van de cliënt is een voorwaarde”, aldus Rob. “Je kunt bij ons niet je tennisellebooog inleveren, en ‘m weer ophalen als hij gerepareerd is. Een rebalancer ziet het lichaam niet als een dienstfiets.” Dat neemt niet weg dat vooral de massagetechnieken bij Rebalancing ter plekke verlichting en ontspanning kunnen geven. Maar, zegt Rob, dat is niet de essentie van een sessie. “Massage is bedoeld om je goed te voelen, Rebalancing is bedoeld om goed te leren voelen.”

ZELF REBALANCEN?

Een Rebalancing-sessie duurt ongeveer 1,5 uur. Een complete behandeling omvat meestal 10 tot 12 sessies. Rebalancing wordt door sommige verzekeraars (gedeeltelijk) vergoed. Stichting Opleiding Rebalancing: *www.rebalancing.nl*, The Art of Touch: *www.theartoftouch.nl*, Key2u: *www.key2u.nl*.

TEKST: PAM VAN DER VEEN / FOTO'S: SHUTTERSTOCK

