

# Rebalancing

**Bert Wissink voelde zich al tijden lusteloos. Hij had dagelijks hoofdpijn en sliep slecht. Hij kwam terecht bij rebalancing, een lichaamsgerichte therapie die het lichaam en de geest kan helpen de natuurlijke balans terug te vinden.**

“Ik had gewoon geen zin meer in de dag. Daar is het mee begonnen, denk ik”, zegt Bert Wissink, 51 jaar en medewerker van een groot importbedrijf.

“Aanvankelijk dacht ik aan een tijdelijke depressie, maar de klachten gingen niet over. Ik bleef slecht slapen en ik kreeg steeds meer negatieve gedachten. Ook had ik bijna dagelijks hoofdpijn. Onbewust begon ik een beetje te verlangen naar een aanpak, waardoor ik opgenomen of begeleid zou kunnen worden. Mijn huisarts gaf me pillen en stuurde me uiteindelijk naar een psychotherapeut. Eerst leek deze combinatie van medicijnen en therapie te helpen, maar na verloop van tijd kreeg ik toch het gevoel steeds verder van mezelf af te komen staan. Mijn therapeut raadde mij lichaamsgerichte therapie aan. Na wat informatie te hebben ingewonnen, ben ik gewoon eens

gaan bellen. Zo kwam ik terecht bij rebalancing. Mazzel, zeg ik achteraf.”

#### Wat is rebalancing?

Rebalancing is een dynamische vorm van lichaamswerk met als doel de mens door meer bewustzijn weer in contact te brengen met zijn oorspronkelijke kracht. Rebalancing is in de jaren zeventig ontstaan en combineert technieken uit verschillende disciplines zoals *Rolfing* (diep weefselmassage), *Feldenkrais* (bewustwording in beweging) en bio-energetica. Voor de leek lijkt rebalancing misschien op massage, maar dat is het niet. Er wordt namelijk gewerkt met verschillende methoden van aanraking, waarbij specifieke handgrepen worden gebruikt en verschillende druk wordt toegepast. Wat voor de een te stevig (en pijnlijk of bedreigend) is, kan voor de

ander juist passend zijn.

Door op de diepte te werken die bij de cliënt past, kan deze zijn fysieke en emotionele spanning met elkaar verbinden. Dit is precies de intentie van de behandelaar: niet alleen het lichaam, maar de hele mens aanraken. Want aanraken brengt je dichterbij je gevoel en voelen brengt je weer dichterbij je huidige staat van zijn.

Het lichaam, zo redeneert de rebalancer, is de opening in het proces. Hij ziet het lichaam niet als iets dat genezen of gerepareerd moet worden. De rebalancer wil de cliënt alleen meer bewust maken van zijn huidige balans. Vanuit dat bewustzijn zal de balans zich op een natuurlijke manier gaan herschikken. Veel klachten zijn te beïnvloeden als de oorsprong ervan duidelijk is. Klachten waar mensen mee naar een rebalancer komen zijn:



chronische vermoeidheid, spierpijn, depressie, hoofdpijn, stress, rugklachten, slaperigheid, geen verbinding ervaren tussen lichaam en geest, verlangen naar zelfinzicht.

#### De rebalancer

Barbara van Rooyen: "Waar Bert was vastgelopen in woorden, hebben we via rebalancingssessies een directe vorm van communicatie kunnen vinden."

Barbara was werkzaam in de gezondheidszorg, maar was niet tevreden over het uitgesproken medische karakter van haar beroep. Ze volgde trainingen in tai chi, yoga en shiatsu. In Italië kwam ze in contact met rebalancing en inmiddels zit ze al 25 jaar

in het vak. Barbara: "Het lichaam heeft een eigen verhaal. Rebalancing werkt zowel op het fysieke, psychologische, spirituele als energetische niveau. We leven in een opgejaagde maatschappij waar mensen zonder het te beseffen over hun grenzen heen gaan. Overspannenheid, burn-outverschijnselen en lusteloosheid zijn voorbeelden van verstoring in de energiehuishouding. Daarom is de sleutel in de behandeling 'bewustzijn', want het 'inzien' schept de keuze en is het begin van vrijheid. De mens is zo prestatiegericht geworden, zo gefocust op bereiken, op iemand willen worden, dat hij 'wat nu is' overslaat. Maar als je niet ziet wat je doet, heb je geen keuze en dus

geen vrijheid. Dan blijf je als het ware de meubels in dezelfde ruimte rondschuiven. Wanneer je echter letterlijk ruimte in het lichaam creëert (wat de rebalancer dus doet door middel van handgrepen of aanraking) zal ook de psyche en ten slotte het hele wezen deze ruimte ervaren. Zelfinzicht is het gevolg en schept de mogelijkheid de verantwoording weer in eigen hand te nemen en beslissingen te kunnen nemen, waardoor je leven ingrijpend kan veranderen."

#### Het resultaat

Momenteel gaat het goed met Bert. "Het opmerkelijke is dat ik niet meer wist hoe mijn lichaam voelde. Nu ik dat weer heb ervaren, geniet ik er ook van. Ik wandel en fiets weer regelmatig. Aanvankelijk dacht ik: wanneer gaat ze nu eens wat aan mijn hoofdpijnen en slaperigheid →

**Rebalancing activeert en ondersteunt het zelfgenezend vermogen van de cliënt**

- Meer informatie over rebalancing, ook over opleidingsmogelijkheden en therapeuten bij u in de buurt: (0318) 69 03 93 of [www.rebalancing.nl](http://www.rebalancing.nl)
- Vereniging Rebalancing Nederland (VRN) is als beroepsorganisatie van registertherapeuten aangesloten bij de Stichting Registratie Beroepsoefenaren Natuurlijke Gezondheidszorg (SRBAG) ([www.srbag.nl](http://www.srbag.nl)) en valt onder de onafhankelijke stichting Tuchtrect Beroepsoefenaren Natuurlijke Gezondheidszorg
- Secretariaat Vereniging Rebalancing Nederland: 06-55 70 15 58 of [secretariaat-vrn@wxs.nl](mailto:secretariaat-vrn@wxs.nl)
- Secretariaat PRN (Platform Rebalancing Nederland): (0345) 51 98 77 of [secretariaat.prn@inter.nl.net](mailto:secretariaat.prn@inter.nl.net)
- Afhankelijk van de soort bijverzekering en welke ziektekostenverzekeraar wordt 75% van de behandeling door registertherapeuten van de VRN vergoed.

→ doen? Het gekke is dat ik ineens besepte dat ik er geen last meer van had."

Barbara bevestigt: "Rebalancing is niet gericht op het behandelen van ziekten en kwalen. Toch komen veel mensen met klachten. Ik houd er rekening mee, probeer inzicht te krijgen welke

### ***'Als de cliënt bereid en nieuwsgierig is, wordt rebalancing meditatie voor twee'***

houding of persoonlijke instelling de klacht ondersteunt. Maar ik ben geen genezer, geen reparateur. Het is meer een nieuw gevoel dat ontstaat, van waaruit je de wereld om je heen gaat ervaren. Als het zelfinzicht toeneemt, nemen de klachten vaak af."

Barbara: "Rebalancing is een ontmoeting. Het enige wat nodig is, is dat er van beide kanten aandacht is. Het is niet zo dat de therapeut actief is en de cliënt passief. Er moet een bereidheid en nieuwsgierigheid van de cliënt zijn; dan wordt rebalancing eigenlijk meditatie voor twee." ←