

# Rebalancing® Je voelt meer dan je denkt



Met kleine bewegingen spanningspatronen tot het bewustzijn laten doordringen

We denken, allemaal, meestal de hele dag door. Dat is normaal en dat hoeft ook niet te veranderen. Wat wel helpt is je te beseffen dat je denkt, dat maakt je meer bewust van jouw leven. Als je nu ook nog je besef brengt naar wat je ervaart, voelt, in je lichaam, ben je meestal al vitaler en levendiger en komt er meer van jou tevoorschijn. Lichaamswerk en massage nodigen je daarin uit.

Rebalancing is een vorm van lichaamswerk waar de uitnodiging nog iets verder gaat. VAN DENKEN NAAR VOELEN NAAR 'ZIJN'. Die volgorde is het meest natuurlijk en maakt dat je jouw natuurlijke onbekommerde staat kunt ervaren, vrij van de fixatie van je aandacht in je gedachten. Is Rebalancing een vorm van massage? Die vraag krijgen we als Rebalancers vaak. Wat is Rebalancing eigenlijk en kun je het vergelijken met massage? Dit lijkt een goede gelegenheid om eens iets meer tijd te besteden aan dit punt. In Rebalancing wordt eerder het woord lichaamswerk gebruikt, om toch een verschil te maken

met massage. Wat is dan dat verschil? Massage heeft in ieder geval als doel het lichaam te ontspannen. Op welke manier dit het beste werkt, met welke technieken en ingangen het ontspannende effect het grootst is, daar zijn verschillende en prachtige methoden voor ontwikkeld. Masseer je de spieren van het lichaam of raak je een persoon aan? En wat in die persoon wordt dan (aan)geraakt? Als Rebalancer gaan wij er van uit dat wanneer je iemand aanraakt, je niet alleen de huid of spieren aanraakt, maar heel die persoon. Heel zijn wezen, zijn egostructuur en het totaal van zijn herin-

neringen. In Rebalancing wordt een aantal massagetechnieken toegepast, er is echter een nadrukkelijk ander doel met het toepassen van deze technieken en dat is dat alles wat gebeurt in een behandeling, bij Rebalancing sessie genoemd, gericht is op zelfinzicht. Je zou kunnen zeggen dat Rebalancing een uitnodiging is jezelf meer en duidelijker te voelen, niet perse om je goed te voelen, maar wel om goed te leren voelen. Om meer contact te krijgen met je binnenwereld en je wezen. Veel massagetherapeuten zullen de ervaring hebben dat tijdens een behandeling de cliënt gevoelens gaat ervaren of dat er bepaalde gevoelens 'los' komen. Als Rebalancer leer je deze gevoelens uit te nodigen en ermee te werken. Als je gemasseerd wordt is daar niet altijd je wezen bij betrokken, je kunt ook lekker wegdommelen tijdens zo'n behandeling. In Rebalancing wordt je uitgenodigd helemaal aanwezig te zijn bij de aanraking, welke techniek er ook gebruikt wordt. Je wordt uitgenodigd met je aandacht en je ademhaling er helemaal bij te zijn, precies in dat gebied. Zo kun je gaan opmerken, dat wat je vasthoudt in je lichaam, je ook vasthoudt in je geest. Dit gaat samen. Je lichaam is de ervarende jou, met jouw verhaal, jouw ervaringen, jouw 'vasthou-

**Wat je kunt ervaren gaat terug naar je oorspronkelijke staat, er komt natuurlijkheid tevoorschijn**

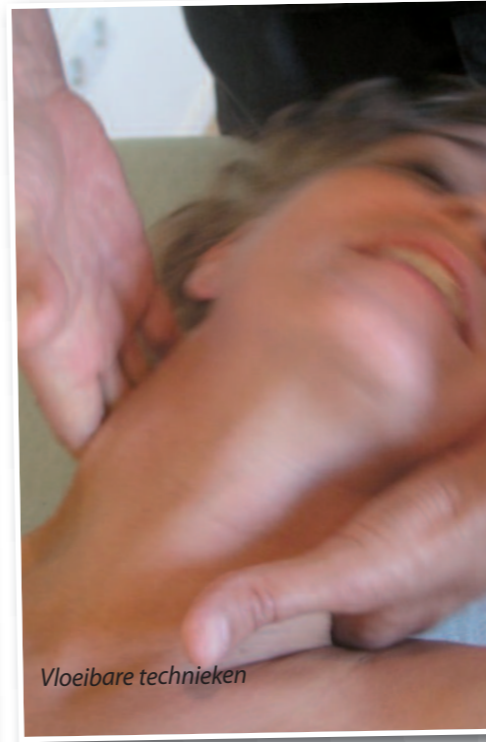
**Echtheid is schoonheid en komt van binnen uit**

den'. Van denken naar voelen naar zijn. Ieder moeilijk thema wat niet goed opgelost is in het leven, heeft een connectie met het fysieke lichaam. Nu heeft massage van het lichaam in ieder geval al het effect van meer 'in je lichaam komen'. Wil je nog verder ervaren en meer blijvende diepte en vrijheid ervaren is het van belang echt in het lichaam te leren voelen. In deze context verwijst het woord 'zijn' naar onbekommerd jezelf zijn, zonder dat je aandacht nog ergens vastgehouden wordt in onverwerkte, ongevoelde ervaringen. Dan is er echte schoonheid en rust omdat je gewoon jezelf bent. Wat is spanning eigenlijk en hoe kom je daarmee in contact? Iedereen heeft zo zijn eigen verhaal, iedereen heeft in het leven weer andere ervaringen. Psychische en emotionele patronen weerspiegelen zich in iemand fysieke houding. Als de gebeurtenissen in het leven helemaal ervaren kunnen worden, zal er niet zoveel in het lichaam opgeslagen worden. Het gaat juist over de ervaringen die niet of maar deels ervaren konden worden. Die zullen zich vastzetten in de vorm van spanning in het lichaam en wachten op het juiste moment en de uitnodiging om helemaal ervaren en daarmee bevrijd te worden.

Als de Rebalancer in een sessie de cliënt aanraakt in een gebied waar spanning ervaren wordt, zal de diepte van de aanraking en de gevoeligheid doorslaggevend zijn voor de mate waarin de cliënt zichzelf zal gaan ervaren. De Rebalancer gaat niet iets wegmasseren of iets verbeteren. De aanraking is gericht op



De kunst is de juiste diepte te vinden



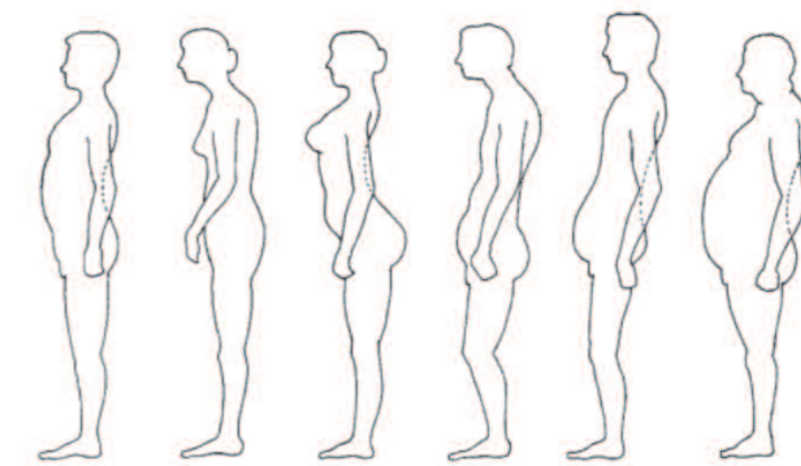
Vloeibare technieken



Diepe technieken

ontmoeting, op een diepte waarin de cliënt nog steeds goed naar de plaats waar aangeraakt wordt toe kan ademen en ontspannen erbij kan zijn. Te diep aanraken kan tegendruk geven of veroorzaken dat de cliënt er met de aandacht niet

bij blijft. Door met geduld en op de juiste diepte aan te raken, kan de cliënt ervaren wat de sfeer in dat lichaamsgebied is. Nu wordt het interessant, ieder gebied heeft zo zijn eigen toonaard en eigen psychische inhoud. Soms worden die ontmoet



De ideeën die je hebt over jezelf zijn terug te vinden in je lichaam; je lichaamshouding vertelt je hoe je de wereld tegemoet treedt.

door het toepassen van diepe technieken, soms door bewegende technieken en soms ook door de ademhaling en zachte aanraking. Dit is afhankelijk van de persoon. Er zal nooit een vast programma gevolgd kunnen worden. Je kunt je niet uit spanning denken, je kunt je er wel uit ervaren. Door de cliënt uit te nodigen aanwezig te zijn bij wat er te voelen is en dit helemaal toe te laten, zich eraan over te geven, kan de cliënt ervaren dat de spanning verdwijnt. De spanning transformeert naar bijvoorbeeld een stromend helder leeg gevoel van rust. Het onderdrukken of tegenhouden van gevoelens die er zijn geeft een fysieke en mentale spanning en zal daar zijn totdat het ervaren en toegelaten is. Hoe zit het met de lichaamshouding? In de Rebalancing sessies wordt gebruik gemaakt van de infor-

**Op je allermooist is ontspannen jezelf zijn**

matie die je krijgt als je even de tijd neemt om naar de lichaamshouding van de cliënt te kijken. Structureel zie je vaak van alles. Verschil in schouderhoogte, wegtrekken naar voor of achter van de schouders. De stand van het middenrif, de stand van

het hoofd, het inhouden van het bekken of de buik, stand van het onderlichaam ten opzichte van het bovenlichaam. Hoe staan de benen en de voeten. Een overtonus in bepaalde gebieden kan op spanning wijzen of juist een ondertonus die op slaptte wijst. Hoe is de kleur, de leeftijd van een bepaald gebied. Er zijn veel aandachtspunten.

Ook energetisch is er een boodschap te zien in de lichaamshouding. Hoe staat deze persoon tegenover de wereld. Is de houding open, beschermend, zacht of agressief, angstig of juist met lef. Dit kan ook nog verschillen per deel van het lichaam. Als je hiermee leert werken gaat het er, nogmaals, niet om de ander te verbeteren. Deze informatie kan wel goed gebruikt worden om inzicht te krijgen. En, heel belangrijk, herkent de cliënt zich in wat jij ziet.

**Voor wie?**

Van belang in Rebalancing is, dat de cliënt de bereidheid en de interesse heeft om wat dieper in zichzelf te kijken. De reden om Rebalancing sessies te gaan doen, kan uiteenlopend zijn. Soms komen mensen die fysieke problemen ervaren en willen onderzoeken of er een relatie bestaat met hoe ze in het leven staan. Ook een psychische interesse kan een reden zijn. Als je nieuwsgierig bent naar wat maakt dat je

bijvoorbeeld burn-out bent, relatie- of werkproblemen hebt, depressief, lusteloos, angstig bent of agressief of nergens toe komt. Of gewoon omdat je wilt zien wat jou weerhoudt om voluit te gaan in het leven. Je oorspronkelijke staat is de meest ontspannen staat, stromend, inspirerend, het meest plezierig en mooi. In een diep ontspannen lichaam is het moeilijk problemen vast te houden!

Jeanine van Deursen, docent en oprichter Opleiding Rebalancing



In Nederland bestaat sinds 20 jaar een 3-jarige Opleiding tot Rebalancer. Je kunt als massagetherapeut de introductieworkshop van 1 tot 4 juli volgen, om je werk deze dimensie van voelen en diepte te geven. Of een basisjaar Rebalancing meedoen voor persoonlijke ontwikkeling of beroepsaanvulling en inspiratie. De Rebalancing sessies van Rebalancers die aangesloten zijn bij bijvoorbeeld de BATC en VNT worden door een groot aantal zorgverzekeraars vergoed (natuurlijk afhankelijk van de aanvullende verzekering).

Kijk voor meer informatie over Rebalancing, de workshops en de opleiding op [www.rebalancing.nl](http://www.rebalancing.nl)