

Interview Happinez.

Artikel uit de Happinez: jaargang 2 nummer 3

Column door Susan Smit waarin ze schrijft over een ervaring of behandeling die ze in het alternatieve circuit heeft ondergaan.

Rebalancing.

Of ik mijn schoenen uit wil trekken en alvast de behandelkamer in wil gaan, wordt me haastig gevraagd. Rebalancer en lichaamstherapeut Carla van der Bergh is verwickeld in een telefoongesprek en komt zo bij me.

Als ik ergens hekel aan heb is het in huizen waarin het bezoek wordt geacht de schoenen uit te trekken. Ik werp een spiedende blik in de huiskamer om te checken of er ook plastic hoezen om het bankstel zitten, maar dat blijkt gelukkig niet het geval.

Als ik de behandelkamer betreedt begrijp ik onmiddellijk waarom kousenvoetjes gewenst zijn. Het is een oase van perzikkleurig dik tapijt, stapels warme handdoeken, boeddhabeeldjes en zacht licht. Een kachel heeft de ruimte tot tropische temperaturen opgestookt.

Als Carla zich bij me voegt vertelt ze dat Rebalancing je 'van denken naar voelen en van voelen naar zijn brengt'. Dat klinkt prachtig maar het lijkt me vandaag al een hele klus om me uit mijn drukke hoofd vol *deadlines*, afspraken en *to do*-lijstjes te krijgen. Uitgerekend vandaag heb ik een hoog stresskip-gehalte. Carla rept over het lichaam als tempel van de ziel: 'We zijn niet ons lichaam, maar we wonen er wel'

Rebalancing ziet het lichaam als uitdrukking van onze geest gesteldheid en gaat er van uit dat emoties en gewoontes zich

vastzetten in je lichaam. Dat lijkt me heel goed mogelijk. De spanninghoofdpijn die me kwelt zegt mij in ieder geval luid en duidelijk dat ik het wat rustiger aan zou moeten doen.

Carla verwijst naar de behandeltafel en nodigt me uit er op te gaan liggen. Alles moet uit behalve mijn slip. Ze maakt zich direct uit de voeten. Een paar minuten later krijg ik een opgewarmde handdoek over me heen en voel ik twee handen op mijn rug. "Adem naar mijn handen toe" klinkt het vriendelijk en gek genoeg weet ik precies wat ze bedoelt. Ik ga met mijn aandacht naar haar handen en adem uit. " Je ademhaling is de sleutel om oude energieën en opgekropte spanningen los te laten" zegt ze. Iedere keer als ik een diepe zucht laat prijst ze me enthousiast, dus zucht ik me een ongeluk. Ze begint wat aan me te duwen en te schudden en dat is nieuw voor me. Dat meedeinende lijf vind ik nogal gênant, waardoor ik me zelf bestraffend toe spreek.

Blijkbaar ben ik schandelijk beïnvloed door onze maatschappij waarin keiharde buikspieren een must en flapperende bovenarmen een taboe zijn. Als ik eerlijk ben voelt het deinen eigenlijk best vredig liefdevol.

Ik laat alle weerstand varen en beweeg als een lappenpop heen en weer totdat ik me inderdaad 'vloeibaar, zacht en bewegelijk' voel, zoals Carla me zachtjes blijft toefluisteren. Het is alsof ik langzaam oplos en alleen nog maar uit water besta.

Net als ik gewend ben aan dat wiebelen, wordt er stevige druk uitgeoefend op mijn heupen en billen. In een langzame, vloeiende beweging bestrijkt ze mijn ruggengraat van onder tot boven. Dat zo'n smal vrouwtje zo veel teweeg kan brengen! Na een halfuur heb ik het gevoel dat ik drie centimeter langer ben geworden.

Naarmate er meer wordt gestreken, gedrukt en gewapperd, en ook mijn armen, nek en schouders aan de beurt zijn geweest, vloeit de spanning waaraan ik gewend ben langzaam weg uit mijn lijf.

Dit is werkelijk ontspannen, Wat ik er rationeel ook van mag vinden, mijn lijf vind het geweldig.

Ten slotte wordt ik in nog meer warme handdoeken gewikkeld en loopt Carla met een klankschaal om me heen. Een volle, lichte klank vult de ruimte en ook heb ik geen idee wat hiervan de bedoeling is, toch voelt het als het perfecte sluitstuk van de behandeling.

Ik mag mijn ogen open doen, ga rechtop zitten en krijg een glas warm water met citroen.

Als Carla de kamer verlaat en ik mijn kleren weer aantrek, zie ik een schaal met kaartjes staan. Ik trek er op gevoel eentje uit en lees 'innerlijke glimlach'. Dat is precies hoe ik me voel: alsof mijn lichaam giechelt van lichtheid en vreugde. Een van de hoofdpijn is niets meer te bekennen, die heeft na dit indrukwekkende ontspanningsgeweld zich nederig terug getrokken.

Rebalancing is een verzamel naam voor verschillende technieken van aanraking zoals Rolfing en Tragering. Het gaat uit van de theorie dat wat de geest raakt effect zal hebben op het lichaam en andersom. Onder begeleiding van de Indiase spirituele meester Osho werd Rebalancing in de jaren zeventig in het westen ontwikkeld en geïntegreerd. Het heeft tot doel om de mens, via het zelfgenezende vermogen weer in contact te brengen met zijn eigen kracht.