

Uit het tijdschrift ZIN nummer 5 juni 2005. www.zin.nl

Achter de Schermen van de reguliere geneeskunde.

Rebalancing.

Bert Wissink voelde zich al een tijdje 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 import bedrijf. "Aanvankelijk dacht ik nog aan een tijdelijke depressie, maar de klachten gingen niet over. Ik bleef slecht slapen en ik kreeg steeds meer negatieve gedachten. Ook had ik dagelijks hoofdpijn. Onbewust begon ik een beetje te verlangen naar een aandoening, waardoor ik opgenomen of begeleid zou kunnen worden. Mijn huisarts gaf me pillen en stuurde me naar een psychotherapeut. Eerst leek deze combinatie van medicijnen en therapie te helpen, maar naar verloop van tijd kreeg ik het gevoel steeds verder van mijzelf 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 zoals Rolfing (diepe weefsel massage) 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 stevig is en pijnlijk kan voor de ander juist passend zijn. Door op diepte te werken die voor de cliënt past, kan deze zijn fysieke 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 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 dit 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 de rebalancer komen zijn: Chronische vermoeidheid, spierpijn, depressie, hoofdpijn, stress, rugklachten, slapeloosheid 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 medisch 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, spiritueel energetisch niveau. We leven in een opgejaagde maatschappij waar mensen zonder het te beseffen over hun grenzen heen gaan. Overspannenheid, burnout-verschijnselen en lusteloosheid zijn voorbeelden van verstoring in de energie huishouding. Daarom is de sleutel in de behandeling 'bewustzijn' want het 'inzien' scheidt een keuze en is het begin van vrijheid. De mens is zo prestatie gericht, zo gefocust op bereiken, op iemand willen worden, dat hij 'wat nu is' overslaat. Maar als je niet ziet wat je doet , heb je een keuze en dus geen vrijheid. Dan blijf je als ware meubels in dezelfde ruimte rondschuiven.

Wanneer je echter letterlijk ruimte in het lichaam creëert (wat de rebalancer doet doormiddel van aanraking) zal ook de psyche en tenslotte het hele wezen deze ruimte ervaren. Zelfinzicht is het gevolg en scheidt 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 erg 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 slapeloosheid 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 er veel mensen met klachten. Ik houd er rekening mee, probeer inzicht te krijgen welke houding of persoonlijke instelling de klacht ondersteunt. Maar ik ben geen genezer, geen reparateur. Het is meer een nieuw gevoel dat ontstaat, waaruit je de wereld om je heen gaat ervaren. Als zelf inzicht toeneemt, nemen de klachten vaak af."

Barbara: " Rebalancing is een ontmoeting. 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 een meditatie voor twee."