



Herstel van de innerlijke Balans

Wat gebeurt er als het beste van oosterse wijsheid en westerse technieken samenkomen? Dan ontstaat er iets nieuws! Rebalancing, een combinatie van aanraking en meditatie, is zo'n relatief nieuwe methode waarbij je inzicht kunt krijgen in je gedachten, en leert begrijpen waarom je spanningen vastzet in je lichaam. Een combinatie van gesprekken, aandacht voor en aanraking van die spanningspunten, zorgt voor inzicht en ontspanning. Voor iedereen die lekkerder in z'n vel wil zitten!

Tekst: Esther Voet | Illustratie: Million Dollar Design

"Wacht effe, ik ben nog niet klaar met huilen"

Het leven is om van te genieten, toch? Maar waarom doen we dat dan zo weinig? Een voorbeeld: je hebt van die mensen – inclusief ik – die hun leven perfect voor elkaar willen hebben. Van die mensen die streven naar een succesvolle carrière, een beeldschone huis, drie bloedjes van kinderen, een arsenaal aan vrienden, *steamy* hoogtepunten in de slaapkamer, en die er in de tussentijd ook nog ravissant willen uitzien. Het plaatje lijkt perfect en dat is precies wat we willen: we willen alles en we willen het perfect. Als kind deden we al ons best op school en we gedroegen ons zo veel mogelijk zoals papa en mama het wilden. En nu we groot zijn, komen daar nog eens de eisen die we onszelf opleggen bij. Wat we aan onszelf niet vinden deugen, proberen we te veranderen. Herkenbaar?

NIET WILLEN VOELEN

Laten we eerlijk zijn: een mens dat perfect wil zijn is als een hond die achter een worstje aanrent dat steeds een paar centimeter buiten z'n bereik blijft. Perfectie? Zo zitten we simpelweg niet in elkaar. En hoe meer we proberen te veranderen, hoe dieper we in het moeras van onze eigen eisen wegzakken. Onbewust zetten we onszelf onder een enorme druk. Die druk ontstaat vaak, zoals boven omschreven, al in de kindertijd. Hoe die druk eruit ziet, is voor ieder mens verschillend. De één moest van huis uit perfect zijn, de ander moet vooral zijn mond houden, een derde heeft last van het Florence Nightingale-syndroom en wil de hele wereld redden. En als we falen, willen we de pijn en het gevoel van minderwaardigheid die dat veroorzaakt, niet voelen. We gaan de ontkenning in, wat ongeveer hetzelfde is als 'het onbewust maken'. Helaas, het blijkt niet de oplossing. Want zonder het te weten, veroorzaken we alleen maar meer stress omdat we niet willen zien wat er nu eigenlijk gaande is. Onze geest kunnen we misschien nog manipuleren ('niet aan denken'),

maar het lichaam is een ander verhaal. Dat bedonder je niet. Denk er maar aan hoe, vooral als de buitenwereld (of is het jezelf?) meer eisen aan je stelt, de spanning in je lijf toeneemt. Je zet spieren vast en er ontstaan allerlei onverklaarbare pijntjes. Ga je ermee naar de dokter, dan kijkt die je met glazige ogen aan en zegt: 'Sorry, we kunnen niets vinden.' Maar kun je nog wel echt genieten van het leven als je het gevoel hebt een vergaarbak te zijn van allerlei gespannen snaren?

EEN COMBINATIE VAN

Rebalancing is een methode, waarbij je door middel van aanraking met je aandacht naar zo'n spanningspunt in je lichaam toe gaat en 'onderzoekt' wat daar eigenlijk aan de hand is. De directeur van de Nederlandse Rebalancing Opleiding, Rob Merckx, vertelt: "Deze methode is ontstaan in de jaren '70 in India, toen mensen van over de hele wereld bij elkaar kwamen in Indiase ashram. Velen waren op de één of andere manier werkzaam in de gezondheidszorg. Ze vonden dat hun werk zin had, maar ook beperkingen. Ze gingen op onderzoek uit en combineerden lichaamswerk met onder meer meditatie, waardoor een eclectisch systeem ontstond dat zich in de jaren daarop verder ontwikkelde. Inmiddels bestaat de Rebalancing-opleiding in Nederland 20 jaar."

AUW!

Green.2 nam zelf de proef op de som. Ik heb in tijden van stress last van een pijnlijke plek tussen mijn schouderbladen: een uiterst gespannen spier waar ik dan kronkelend met een paar vingers in probeer te prikken in de hoop dat het over gaat. Altijd tevergeefs. In Amsterdam stap ik binnen bij rebalancer Prabhu Haremaker. Ik kleed me uit en ga op de massagebank liggen. Na even te wennen aan de situatie gaan we naar de pijnlijke plek tussen mijn schouderbladen: hij met zijn handen, ik met mijn aandacht en adem. Ik voel de spanning in de bewuste spier en krijg het beeld van een vierkant blokje RVS.

Kei- en keihard. Ook krijg ik het gevoel dat ik 'mijn rug recht moet houden.' Als journalist werk ik veel met deadlines. Of ik me nu goed voel of niet, deadlines moeten gehaald worden. Daarbij kan ik mezelf wel voor mijn kop slaan als ik later in mijn teksten toch nog taalfoutjes ontdek; een erfenis van een vader die onderwijzer was en altijd diep teleurgesteld was als ik niet de beste van de klas was, want dan bleek ik 'toch niet perfect'. Er blijkt tussen mijn pijnlijke plekje in de schouder en die neiging tot perfectie een relatie te zitten. Natuurlijk wéét ik wel dat ik perfectionistisch ben, maar het zo duidelijk doorvoelen als ik nu hier op die massagebank doe, is nieuw voor mij. Ik zie wat het me kost: ontspanning, plezier en het goede gevoel na afloop dat wat ik doe, goed genoeg is.

WETEN ÉN VOELEN

Rob: "Als je van jezelf anders moet zijn dan je bent, leidt dat altijd tot spanning. Het gaat er bij Rebalancing niet om dat je dingen wilt veranderen, maar dat je je bewust wordt van wie je bent en wat je doet. Vechten tegen jouw neiging tot perfectie heeft geen zin, dat houdt het alleen maar in stand. Maar de manier waarop dit soort innerlijke spanningen zich uit, is voor iedereen anders. Je gaat samen met de rebalancer op zoektocht naar jouw combinatie van een gedachte en de spanning op een bepaalde plek is. Je alleen maar in je geest bewust zijn van je valkuilen, is niet effectief. En alleen het voelen van die spanning ook niet. Pas als je de gedachte, het gevoel en de emoties die daarmee gepaard gaan, met elkaar in verband brengt, beklijft het. Wat niet wil zeggen dat het streven naar kwaliteit vermindert, maar dat je in het dagelijks leven minder wordt gehinderd door je innerlijke criticus. Dat is de kwaliteit van Rebalancing: alles mag er zijn, je hoeft niet te veranderen, je wordt je alleen bewust. Mensen zijn niet perfect. Jezelf toestaan fouten te maken is één van de meest intelligente manieren van leren. Dat betekent niet dat je alle discipline maar moet laten varen en niet ergens naar

mag streven, maar dat je die criticus neutraliseert. Door de aandacht die de rebalancer jou aan je lichaam en geest geeft, kun je je sneller en dieper ontspannen. En dat is niet 'veranderen'. Want de mens gaat instinctief in weerstand als hij of zij denkt dat hij moet veranderen. Rebalancing is dus geen therapie, het is meer een spirituele zoektocht waarbij we het lichaam als 'de weg' gebruiken. Is er inzicht en ontspanning, dan zul je zien dat de klachten verdwijnen, als een soort gunstige bijwerking."

NOG NIET KLAAR MET HUILEN

Klinkt logisch, maar hoe zit het dan met 'meditatie'? Dat doe je toch door in lotushouding te proberen 'zen' te zijn? "Er zijn veel verschillende vormen van meditatie," legt Rob uit. "Inderdaad zoals zitten in de lotushouding, maar ook als je jezelf helemaal focust op zo'n plekje in het lichaam, is dat een vorm van meditatie. Je zorgt dan dat er ruimte komt om alles te laten zijn zoals het is. En dat is soms best eng, want de mens is van nature geneigd om alleen fijne ervaringen na te streven. Je voelt liever geen pijn of verdriet, terwijl dat er ook bij hoort en je niet volledig kunt leven als je daarvoor geen plek hebt. Of, zoals mijn dochttertje van vijf het tegen haar moeder zei die haar wilde troosten: "Nee, wacht effe, ik ben nog niet klaar met huilen." En toen ze klaar was, was het leed geleden, de pijn weg. Dat geldt voor mijn dochttertje maar dat geldt ook voor ons volwassenen." Ik heb nu een aantal sessies achter de rug. Na de eerste behandeling al, kwam ik de straat op en leek alles scherper. Een paar behandelingen later was ik ontspannen over mijn hele lichaam én in mijn hoofd en genoot zowaar van mijn wandeling naar huis in plaats van 'Maak plaats want we hebben ongelofelijke haast'. Ik kan nog steeds met een virtueel rood potlood door mijn teksten gaan, maar kan er nu ook om glimlachen en nee, ik heb al geen maanden last meer gehad van dat plekje. Een aanrader! ●



TIPS:

Mocht je overwegen om eens aan te kloppen bij een rebalancer, dan leert de ervaring dat je het meeste baat hebt bij ongeveer tien sessies omdat je dan dingen écht goed kunt onderzoeken.

Er zijn in Nederland zo'n 400 gediplomeerde rebalancers, wil je weten wie er bij jou in de buurt zit? Ga naar www.rebalancing.nl. Daar vind je ook meer informatie over deze methode.

BOEKEN:

Lezen over deze vorm van persoonlijke ontwikkeling is vergelijkbaar met een douche nemen terwijl je je regenjas aan hebt, maar toch, wil je wat meer weten over de achtergronden van Rebalancing, lees dan:

'De spiritualiteit van het lichaam' een boek van Alexander Lowen, de grondlegger van de bio-energetica en één van de methodes die in Rebalancing worden gebruikt. Onder meer verkrijgbaar bij Bol.com voor € 21,95.

Psychiater Wilhelm Reich belandde in de gevangenis omdat hij leefde in een tijd waarin 'lichaamswerk' ten onrechte werd verward met seksualiteit. In zijn cel schreef hij het boek 'Listen, little man', dat de basisprincipes uitlegt van de verbinding tussen lichaam en geest. Verkrijgbaar in het Engels bij Bol.com voor € 12,99.

Als je anders wilt zijn dan je bent, leidt dat altijd tot spanning

