Rebalancing
Ruimte scheppen

Met enige tegenzin ging Lisette Thooft naar een rebalancer die haar was aanbevolen. Hij zou haar kunnen helpen zichzelf beter te leren kennen en te ontspannen tot in het diepst van haar ziel. Ze werd zó geraakt door het effect, dat ze nu zelf de opleiding rebalancing volgt.

Enige tijd geleden raadde een astroloog me aan om naar een rebalancer te gaan. Want, zo zei hij, ik had een 'wond op de authenticiteit' opgelopen in mijn vroege jeugd. Dat kon hij zien in mijn horoscoop. Ik zat te veel in mijn hoofd en het zou me goed doen om professioneel aangeraakt te worden. Hij gaf me het telefoonnummer van iemand in Amstelveen die hij kon aanbevelen.
Dat van die wond herkende ik. Ook dat ik te veel in mijn hoofd zat, kon ik wel beamen. Maar 'professioneel aangeraakt'? Ieeuw! Ik volgde zijn tip niet op. Toen ik een jaar later weer eens bij hem was, vroeg hij of ik zijn advies had opgevolgd? 'Nee,' zei ik, 'maar ik word heus wel aangeraakt hoor, ik neem wel eens een massage hier of daar. En ik heb ook een man.'
'Dit is iets anders,' zei hij. 'Het gaat om lichaamsbewustzijn, precies jouw grote levensopdracht. Ga nou maar.'

Ontspannen

Een paar weken later lig ik op de behandeltafel van Wilko Iedema, een warme, vriendelijke man van een jaar of zestig, met dertig jaar ervaring als rebalancer. Hij loopt om de tafel heen, strijkt mijn ene arm af en een been, en nog een been en mijn andere arm. Dan gaat hij bij het hoofdeinde zitten, wurmt zijn handen onder mijn schouders en zet zorgvuldig zijn vingers in mijn rug, ter hoogte van mijn hart. En tot mijn verbazing begint mijn lichaam spontaan te trillen. Het lijkt wel magie. In het uur dat volgt, gebeurt het allemaal vanzelf: ik schok, ik klappertand, ik trappel en ik moet ineens verschrikkelijk huilen. Het is spectaculair - alsof er iets diep in mij gewacht had op precies dit contact, op deze handen, om zichzelf te laten zien. Iets heel ouds, dat ver weg zat gestopt in mijn onderbewuste, dat er nooit mocht zijn omdat het te lastig was, te pijnlijk. Dat 'iets' voelde zich nu veilig genoeg om tevoorschijn te komen.
"Je hebt een ander nodig om de negativiteit te dragen die je in je kindertijd niet kon verwerken," zegt Iedema. "Dan kan de kramp in je lichaam ontspannen." En het is een ongelooflijke opluchting. De volgende ochtend word ik wakker met zo'n vaag gevoel van: er is iets heel fijns, wat is het ook weer? O ja! Er is daar iemand bij wie ik alles mag voelen wat ik als kind allemaal niet mocht voelen.

>

> "Ik merk dat mijn tempo veel lager is geworden door de rebalancing," zegt Monique, een 53-jarige basisschooldocente die een aantal sessies gedaan heeft bij rebalancer Emile Buring. Ze had zware jaren achter de rug, privé en in haar werk als docent, en klopte bij hem aan omdat ze oververmoeid was, maar niet kon slapen en overal in haar lijf spanning voelde. Ze zat voortdurend in haar hoofd, angstig om controle te verliezen.

Rust en zelfvertrouwen

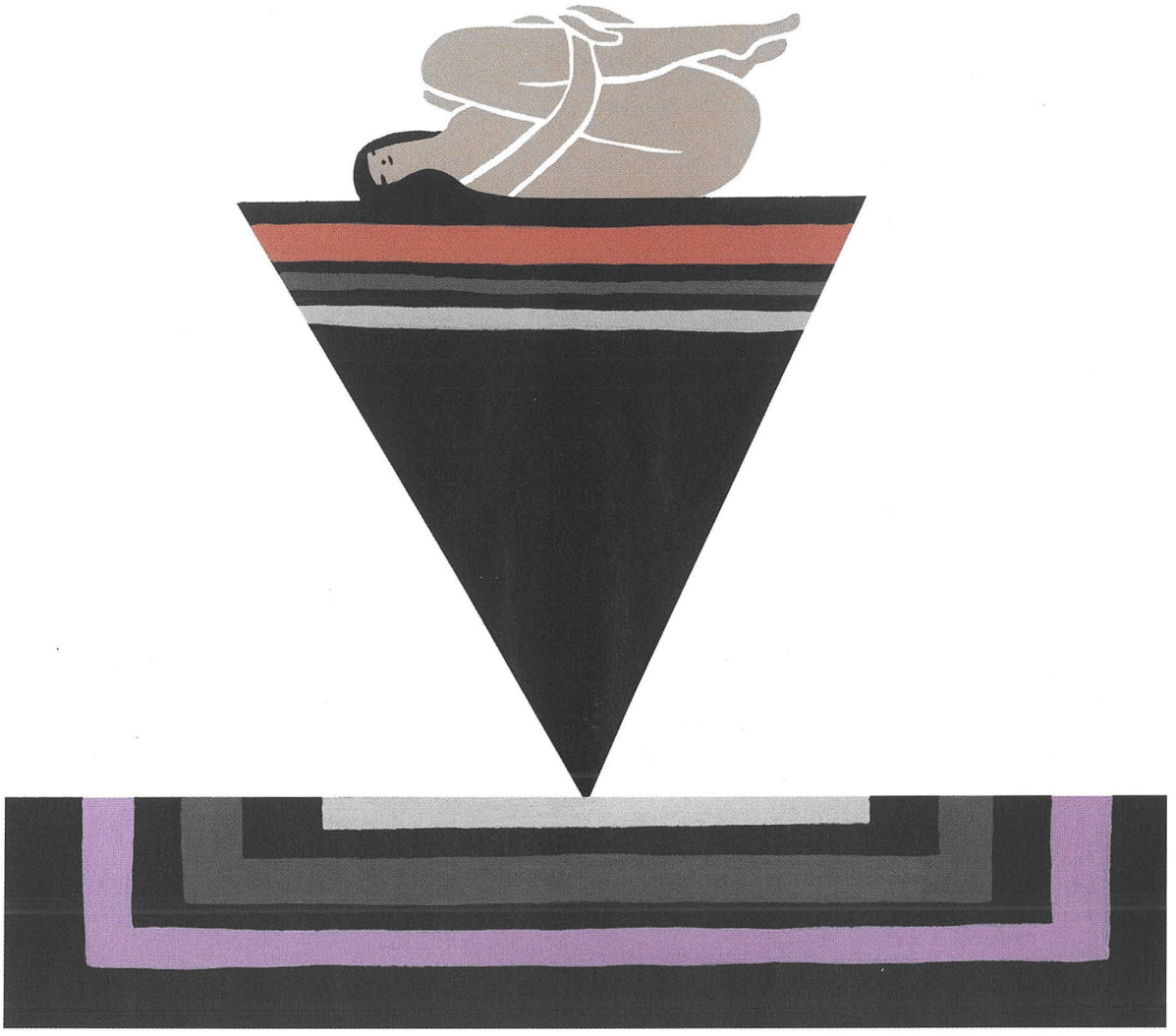
"Ik slaap nu veel beter," zegt ze. "Als ik voor de klas sta en er komen te veel prikkels binnen, herken ik het meteen en dan richt ik me op mijn ademhaling en het gevoel in mijn lichaam. Dan ben ik weer in contact met mezelf. Elke keer merk ik dat de kinderen daarin vanzelf meegaan: het wordt dan ook rustiger in de klas." Ze had al van alles gedaan aan therapievormen, vertelt ze. "Maar dit is veel directer, door de aanraking."
Rebalancing is een bijzondere vorm van massage, met tamelijk veel druk. Op een schaal van één tot tien is een druk van 'zeven' ideaal, zeggen rebalancers. Dus de behandelaar zal je regelmatig uitnodigen om aan te geven of hij daaronder blijft en te weinig druk geeft, of dat hij eroverheen gaat, en de druk 'acht' of meer wordt. Dit voortdurende afstemmen tussen cliënt en behandelaar is een belangrijk onderdeel van het werk en het heeft een vérstrekkend effect.

"Het is een soort overwinning voor mij om te kunnen zeggen: Ho! Tot hier en niet verder," zegt Monique. "Ik hoef niet te presteren, boven de acht uit te komen om te laten zien dat ik het kan. Dat leert me in het dagelijks leven ook om dicht bij mezelf te blijven en mijn grenzen aan te geven."
Grenzen stellen was ook het probleem van een andere cliënte van Buring, de 37-jarige docente Sabina. "Ik was altijd bezig om te voldoen aan verwachtingen van anderen, zo erg dat ik mezelf uit het oog verloor. Ik wist wel dat ik moest ontspannen, maar door middel van je hoofd kom je daar niet."
In de rebalancingsessies ging ze de verkramping voelen waarin ze gevangen zat. "Dat was confronterend. Maar Emile gaf me de veiligheid dat het oké was om het te voelen. En vandaaruit kwam de werkelijke ontspanning. Niet direct de eerste sessie, maar toch wel al vrij snel. Eerst had ik vooral veel vertrouwen in de behandelaar, maar daarna kreeg ik steeds meer vertrouwen in mezelf. Als er een gevoel bovenkwam, zei ik tegen mezelf: laat het maar toe." Nu, na een aantal sessies, vindt ze in zichzelf rust en zelfvertrouwen. "Ik heb meer energie en in gesprekken kan ik veel steviger een standpunt innemen. Ik ben altijd dol geweest op elfjes en engeltjes. In een van de sessies kreeg ik het gevoel dat ik vleugels had aan mijn schouderbladen. Toen begreep ik die plaatjes: zó magisch kun je je dus voelen als mens."

'Mensen die te veel in hun hoofd zitten, hebben helpende handen nodig om weer in contact te komen met zichzelf'

Tot leven komen

Ella, een pedagogisch maatschappelijk werkster van vijftig, ging naar een rebalancer omdat ze zo eenzaam was. "Vanaf mijn vroege jeugd had ik het gevoel dat ik was afgescheiden van de rest. Ik had al heel veel gedaan om te boel te ontwarren en ik wist wat er speelde, maar dat was allemaal in mijn hoofd. Ik besefte dat ik me hier niet uit kon denken, maar dat ik het moest doorvoelen." Er kwam veel verdriet uit over de levenslange eenzaamheid, verdriet dat ze in zichzelf had opgeslagen. "Dat was in een sessie opgelost - ik verbaasde me erover hoe vlot ik er bij kon komen. Daarna zijn we op onderzoek uitgegaan en de eenzaamheid bleek vast te zitten in mijn lichaam, tussen mijn schouderbladen. Ik had een harnas om mijn hart heen om me te beschermen tegen de buitenwereld, maar daarmee sloot ik me ook af naar mezelf. Ik ging altijd over op de vechtstand, met een neutrale buitenkant, en ik hobbelde door - niet echt aanwezig. En als ik niet aanwezig ben, voel ik me eenzaam. In de tweede sessie heb ik dat harnas open gemaakt. Het is een fantastische ervaring om te voelen hoeveel energie en zachtheid er dan vrijkomt." Haar sociale leven is erg veranderd, vertelt ze. "Er zijn nieuwe mensen in mijn leven gekomen. Voorheen durfde ik nauwelijks te kiezen met wie ik omging. Als er iemand kwam, moest ik maar dankbaar zijn. Nu maak ik mijn eigen keuzes. Dit is wie ik ben. Als ik liefde voel voor mezelf, ben ik niet eenzaam."
Hoe kan dat eigenlijk, dat aanraken een mens zowel steviger als meer ontspannen kan maken, terwijl dat niet eens het doel is? Want in rebalancing is er geen stappenplan, geen programma, geen resultaat dat bereikt zou moeten worden.



De technieken zijn er alleen maar op gericht om je te laten voelen wie je bent, je bewust te maken waar en waarom je jezelf aanspant en waar je wel al ruimte hebt in jezelf. Je lichaam doet zelf de rest wel, zeggen rebalancers. Maar hoe werkt dat dan?

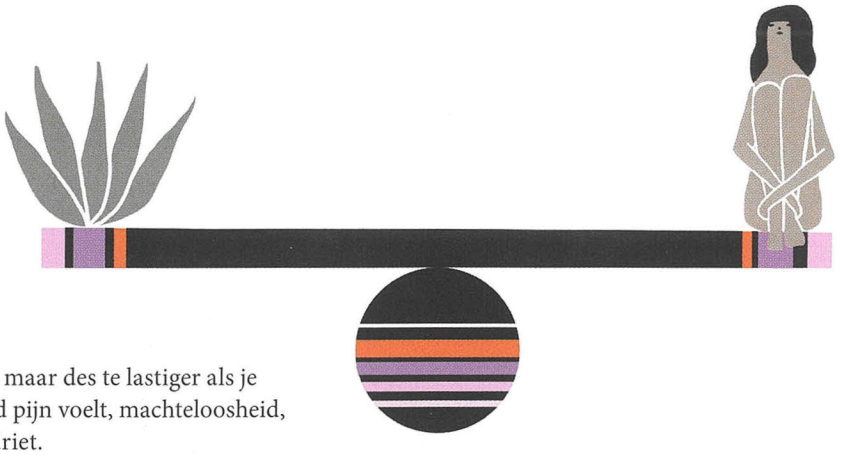
Aandachtig aanwezig zijn

"Aanraken is een directe weg naar voelen," zegt Buring, die een praktijk heeft in Dreumel en daarnaast directeur is van de Rebalancing School voor Lichaamswerk & Bewustzijn. "Aanraken en begeleiden zoals wij het leren - zonder oordeel, zonder programma, met een liefdevolle en open aanwezigheid - zet een veld van veiligheid neer, diepe veiligheid en vertrouwen, waardoor je kunt opengaan. Het is een directe weg naar jezelf. Zo had ik laatst een man op mijn tafel die nog nooit iets lichaamgerichts had gedaan. Ik raakte hem aan in zijn nek en binnen vijf minuten begon zijn hele lichaam te schudden. Hij werd euforisch, hij ging lachen en hij zei: 'Zoiets heb ik echt nog nooit gevoeld, ik kom helemaal tot leven.'"

Inmiddels volg ik zelf de opleiding tot rebalancer, in een klas van drieëntwintig medestudenten, jong en oud, man en vrouw. Het eerste jaar heet Inspiratiejaar en is helemaal gewijd aan onze eigen ontwikkeling. Wat blijkt: het heet wel lichaamswerk, maar dit is de meest effectieve *spirituele* training die ik ooit ben tegengekomen. Want het gaat allemaal om ruimte creëren in je binnenste: lichamelijk, emotioneel en spiritueel. Spanning in een deel van je lichaam belet je om daar helemaal aanwezig te zijn met je bewustzijn. Daardoor wordt de innerlijke ruimte die je hebt voor gevoelens kleiner en benauwder. En het verkleint ook je spirituele ruimte. Hoe aandachtiger je aanwezig bent in je hele lichaam, hoe ruimer ook je bewustzijn is en hoe beter het leven door je heen kan stromen.

'Het basiswerk is lichaamswerk,' zei Osho, de Indiase goeroe bij wie rebalancing is ontstaan. 'Mensen moeten worden teruggebracht naar hun eigen lichaam. Ze zijn veel te ver in hun hoofd gaan leven. Als ze weer in hun lichaam komen, wordt alles mogelijk - omdat ze dan weer levend worden en gevoelig zijn.' Hij had ontdekt dat mensen die erg in hun hoofd zitten niet met meditatie alleen bij de stilte kunnen komen, bij echt diepe innerlijke ontspanning. Ze hebben helpende handen nodig om weer in contact te komen met zichzelf. Hij had dan ook veel lichaamswerk-therapeuten in zijn ashram in Poona - bio-energetica, Feldenkrais, Rolfing, Trager, Alexandertechniek, craniosacraal therapie - om de sannyasins te helpen bij hun diepste zelf te komen. 'Het is alsof we een gat in de aarde graven om een put te slaan,' zei Osho. 'Eerst moet er een hele lading aarde weg en vele lagen stenen, voordat het water omhoog komt. >

> 'Aanraken is een directe weg naar voelen. Het is een directe weg naar jezelf'



> In het begin is het geen schoon water; het is modderig. Eerst komt er woede naar boven, dan komt verdriet als modderig water - en ten slotte is er schone, zuivere pijn beschikbaar. Schone pijn is ontzaglijk mooi: je wordt er opnieuw in geboren.' De lichaamswerkers vroegen aan Osho wat ze nog meer konden doen om hun werk spiritueel te ontwikkelen. 'Jullie moeten alles aan elkaar leren wat je weet,' zei hij, 'en daar de kern uithalen. En dan noem je dat rebalancing.'
Dat was het begin van deze nieuwe vorm van lichaamswerk, die in Nederland tot grote bloei is gekomen.

Rebalancing is een bijzondere vorm van massage, met tamelijk veel druk

Spirituele genezing

Rebalancers willen niets van je, hebben geen oordeel over de staat waarin je verkeert, en geven je intussen iets heel kostbaars: hun ondersteunende aanwezigheid, ook wel presentie genoemd. Juist daardoor kun je emoties voelen die ergens vastzaten in je lichaam, en kunnen die emoties veranderen.
"Niemand wil veranderd wórden," zegt Rob Merkx, rebalancer in Arnhem en ook docent aan de Rebalancing School. "Maar een ander mens die je met aandacht aanraakt en erbij blijft, kan je wel steunen om het bewustzijnsveld te voelen waarin alles er mag zijn. Mijn presentie ondersteunt de presentie van de ander, want presentie is aanstekelijk."
Presentie is meer dan bewustzijn, volgens hem: het is niet alleen registreren wat je voelt, maar je er ook intiem mee verbinden. Dat is niet zo moeilijk bij fijne ervaringen, maar des te lastiger als je bijvoorbeeld pijn voelt, machteloosheid, of diep verdriet.
"Het dier in ons wordt gestuurd door het genotsprincipe," legt Merkx uit. "Je wilt toegaan naar dat wat goed voelt en weg van dat wat niet goed voelt. Dat is nodig voor het overleven. Maar als je een gevoel niet wilt voelen, betekent dit dat je het moet ontkennen of veroordelen. Of je gaat dissociëren: je verlaat jezelf. Dat geeft allemaal spanning. Als je met heel je hart 'ja' zegt tegen een ervaring, kan de spanning in je lijf verzachten. Hoe meer je kunt verwelkomen in je ervaring, hoe meer je simpelweg en ontspannen jezelf kunt zijn. Daarom willen rebalancers niets veranderen, alleen de cliënt ondersteunen in wat zich aandient. Het doel is dus niet een betere gezondheid of het oplossen van trauma's, hoewel dat wel gunstige bijwerkingen kunnen zijn."
Het doel van rebalancing is eigenlijk spiritueel: jezelf leren kennen, tot in het diepst van je ziel, en er ja tegen zeggen. Want juist dat heeft een transformerende kracht, zegt Merkx.
"Als dit accepteren langere tijd bestaat, gaan er grenzen oplossen. Dan kunnen gevoelens er helemaal zijn en zullen ze transformeren. Angstige *gedachten* transformeren niet, maar gevoelde angst wel. Kwaadheid bijvoorbeeld kan aanvoelen alsof er hete lava door je aderen stroomt. En dan besef je: dit is kracht. Verdriet wordt compassie. Verwarring wordt helderheid. Elke ervaring heeft een boeddha-kwaliteit als hij niet langer ontkend wordt, een essentiële kwaliteit."

Rustiger, liever, vrijer

Het is nu anderhalf jaar later, ik heb heel wat keren bij Wilko Iedema en andere rebalancers op de tafel gelegen en niets is meer hetzelfde. Ik ben veranderd. Rustiger geworden, zeggen mijn vrienden. Liever geworden, zegt mijn man. En zelf heb ik het gevoel dat ik er veel meer bén, dat ik steviger op mijn benen sta in het leven, dat ik bewuster leef en vrijer ben in de keuzes die ik maak. Ik loop niet meer rond met opgetrokken schouders en een stijve nek. En als er een of andere emotie in me opkomt, schrik ik niet en stop ik die niet weg, maar denk ik hoogstens: Tjee, ik wist niet dat ik dit óók nog in me had... Want het blijft me verbazen hoe diep die put is en hoeveel modderig water er uit alle hoeken en gaten van mezelf tevoorschijn komt. Maar intussen voel ik me steeds veiliger en steeds meer welkom op aarde. Steeds meer thuis.

Meer weten?

Voor een rebalancer in de buurt: *rebalancing-nederland.nl*

Informatie over de opleiding en workshops: *rebalancing.nl*

Lisette Thooft schreef het boek 'Kom uit je hoofd' (uitgeverij De Boekerij), waarin ze ook over haar ervaringen met rebalancing vertelt.

TEKST **LISETTE THOOFT**
ILLUSTRATIES **LAURA BERGER**