

De Kunst van het Aanraken

Home / De Kunst van het Aanraken

De Kunst van het Aanraken

Door Jeanine van Deursen

Uitgangspunten

Rebalancing is een dynamische vorm van lichaamswerk, waarin het erom gaat de cliënt via bewustzijn in contact te brengen met zijn of haar oorspronkelijke aard.

Alle ideeën en overtuigingen die je over jezelf hebt zijn terug te vinden in je lichaam. Aan de lichaamshouding zie je hoe iemand – vaak zonder het echt te beseffen – over zichzelf denkt en voelt. Alle ervaringen uit het verleden die niet helemaal doorvoeld zijn vinden hun thuis in het lichaam en in de geest. Deze ervaringen zijn medepalend voor iemands handelen. Als je het lichaam aanraakt, raak je de geest aan. Elke verandering in je lichaam biedt de mogelijkheid een geheel nieuwe wereld binnen te stappen. Het maakt een groot verschil of je de wereld bekijkt vanuit een gespannen lichaam, waarmee je problemen wilt oplossen, of vanuit een levendig en ontspannen lichaam, waarmee het leven een avontuur kan zijn. Aanraken brengt je van het denken naar je gevoelswereld. Voelen brengt je weer dichterbij zijn. Dit is een fundamenteel uitgangspunt in Rebalancing. Het is de weg die we gebruiken om je meer het hier en nu te herinneren.

Van denken naar voelen naar zijn

Rebalancing is het begrijpen en ervaren van je wezen als een organisch geheel: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. De ingang bij Rebalancing is lichaamswerk. Je kunt als Rebalancer de ander niet 'helen'. Wat je wel kunt doen is aanwezig zijn in de aanraking zodat de cliënt wordt uitgenodigd om daar ook aanwezig te zijn, waardoor meer bewustzijn kan ontstaan.



Figuur 1

De kunst is om de juiste diepte te vinden

gewrichten aan te raken, maar ook de geestelijke spanning die daarmee samen gaat. Door op de juiste diepte te werken helpt de Rebalancer de cliënt de fysieke spanning met de emotionele te verbinden. Pas als die connectie ervaren wordt zal de spanning loslaten en zal er meer bewustzijn ontstaan in dat gebied.

Onze aandacht is soms onbewust gevangen in gebeurtenissen van vroeger, in ons verhaal. Dit verhaal zit niet alleen in onze geest, maar ook in ons lichaam. Het lichaam is een trager fenomeen dan de geest. De geest is vluchtiger. Door aanraking zullen we ons verhaal tegenkomen, met name in gebieden waar we fysiek vasthouden. Deze vaste gebieden kunnen door het lichaamswerk weer gaan doorstromen, zodat iemands oorspronkelijke kwaliteiten naar boven kunnen komen. Er vindt dan een ontmoeting plaats van de cliënt met zichzelf.

Tijdens het werk is het essentieel dat de Rebalancer zelf haar of zijn eigen lichaam juist gebruikt. De Rebalancer gebruikt geen spierkracht, maar lichaamsgewicht. Dit heeft tot gevolg, dat er met een minimum aan arbeid en een maximum aan gevoel aangeraakt kan worden.

De oorsprong van Rebalancing

Een aantal basisgedachten van Rebalancing vinden hun oorsprong in de jaren dertig. Wilhelm Reich (1897-1957), één van de mensen in de kring rondom Freud, schreef als eerste over karakterpantsers in het lichaam: het spierstelsel dat mentale en emotionele functies en disfuncties uitdrukt. Daarna volgden o.a. Alexander Lowen met Bio-energetica, Ida Rolf met 'structural integration', Moshe Feldenkrais met 'functional integration', Milton Trager met 'psycho-physical integration'. (Trager).

Rebalancing is onder begeleiding van Osho ontwikkeld uit deze verschillende inspirerende technieken. Ze reflecteren allemaal dezelfde theorie namelijk: "dat wat we vast houden in ons lichaam, houden we ook vast in onze geest". Hieruit volgt dat wat de geest raakt effect zal hebben op het lichaam en andersom. Dit is de basis van Rebalancing.

Ook meditatie en speelsheid zijn belangrijke elementen in het Rebalancing werk.

Meditatie betekent daarbij vooral: in het 'hier en nu' zijn en leven vanuit een vrije vorm die niet meer bepaald wordt door de ballast van het verleden. Aanwezig zijn bij wat je dan ook maar ervaart, NU.

Speelsheid betekent vooral: ongedwongen, vrij en zonder oordeel aanwezig zijn in lichaam en geest. Genieten van dat wat er is. Dit is essentieel voor de kwaliteit van het aanraken.

"Iedereen raakt wel eens aan. Als je gewoon iemand aanraakt is niet altijd je wezen hierbij betrokken. Als je iemand gedag zegt, is dat vaak met een 'dode, gesloten' hand. Je geeft je hand, maar deze wordt niet altijd echt gegeven. Het is meer diplomatiek. De hand was niet echt levend, niet warm, niet echt een ontmoeting met de ander. Soms, als je verliefd bent raak je aan op een manier waardoor er meer stroomt tussen jou en de ander, het is een opening. Door de hand ontmoet je iemand anders. Het contact is warm, levend, het vertrouwt je. Aanraken kan echt een ontmoeting met de ander zijn". (Osho)

Lichaamshouding bekijken: 'Body Reading'

Wat de Rebalancer helpt om iemand te 'zien' is te kijken naar de lichaamshouding.

Er is veel te zien aan de wijze waarop iemand haar of zijn lichaam houdt, het is een belangrijke bron van informatie voor de Rebalancer. Psychische en emotionele patronen weerspiegelen zich in iemands fysieke houding. Hoe je tegenover de wereld en andere mensen staat, wordt gereflecteerd in je lichaam.

Er zijn verschillende manieren om naar het lichaam te kijken.

Structurele en functionele waarneming – hierbij kijk je onder andere naar:

- De stand van de schouders
- De lichaamslijn van oren naar bekken naar enkels en wat daar van afwijkt
- De stand van het bovenlichaam ten opzicht van het onderlichaam
- De temperatuur—kleur—tekstuur van de huid
- De bewegingsfunctie van armen, benen, bekken, schouders, nek, hoofd en middenrif
- De bewegingsmogelijkheden van ruggengraat en gewrichten.
- Hoe is het als deze persoon loopt
- De ondertonus of overtonus in de spieren laat zien waar spanning vastgehouden wordt of waar het lichaam te weinig spanning heeft



Figuur 2

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

Energetische waarneming – hierbij stel je jezelf de volgende vragen:

- Wat is de boodschap die je krijgt als je naar deze persoon kijkt? (Dit kan per lichaamsdeel verschillend zijn).
- Waar zie je openheid, waar minder?
- Wat zie je in de houding over de instelling van deze persoon? (bijv. angstig – vooruitstrevend – agressief – terughoudend – kwetsbaar – zacht – beschermend).
- Wat is de leeftijd van het lichaam? (Dit kan per onderdeel verschillend zijn).

In Rebalancing combineren we deze waarnemingen.

Stel dat iemand weggedoken loopt met opgetrokken schouders. In de winter kan dat zijn om zichzelf tegen de kou te beschermen. Het kan ook zijn dat deze persoon altijd deze houding heeft en zichzelf wil beschermen om als het ware enigszins onzichtbaar te worden. Daarmee geeft hij of zij de boodschap: 'kijk maar niet naar mij'. Dit heeft een oorzaak. Het zegt iets over de ideeën die deze persoon over zichzelf heeft en daardoor ook wat diegene zal ervaren in het leven. Vindt zij of hij dat het de moeite waard is om gezien te worden? Dit lijkt meer iemand die voorzichtig is, onzeker over zichzelf, misschien verlegen of angstig. De borstspieren zullen dan gespannen en ingetrokken zijn, evenals de schouders en de nekspieren.

Probeer het zelf eens uit en je zult voelen dat daardoor ook je ademhaling oppervlakkiger wordt. Dit wordt bedoeld met een karakterpantser. Je kunt aan de houding zien met welke gebieden iemand geen contact heeft, waardoor die gebieden niet of nauwelijks gevoeld kunnen worden. Iedereen heeft zo een eigen gebied of neiging, even variabel als onze overtuigingen. Rebalancing kijkt bij iedereen individueel wat er aan de orde is, er is dus geen vaste volgorde of vastliggende aanpak in de sessies.

Hoe wordt er gewerkt?

Als je begint met Rebalancingssessies zal er eerst een persoonlijk gericht gesprek plaatsvinden. Hierin komt aan de orde waarom je sessies wilt gaan doen. Ook zal er gekeken worden naar de lichaamshouding.

Stel de Rebalancer gaat werken met spanning in het borstgebied. Je kunt je dan bewuster worden van wat je in dat gebied vasthoudt. Door dieper te werken of langer te blijven aanraken, kun je ook contact maken met de onderliggende emotie die je daar vasthoudt. nt als bij de Rebalancer, zodat dieper, intenser gevoeld kan worden.

Je kunt alleen datgene loslaten wat je ook echt gevoeld en geaccepteerd hebt. Je ademhaling en aandacht worden continu naar die plaatsen uitgenodigd waar gewerkt wordt, zodat contact en bewustzijn met dat lichaamsgebied ontstaat. Het kan zijn dat oude ervaringen opnieuw gevoeld worden en vervolgens nieuw en fris geïnterpreteerd kunnen worden. De eigen natuurlijkheid kan weer geleefd worden als het 'oude' vasthouden opgelost is.

Mag je zo vrij zijn?

Na een behandeling zal het lichaam nooit meer helemaal naar dezelfde positie teruggaan.

De mate waarin de oude positie weer ingenomen wordt, is afhankelijk van de mate waarin de cliënt in de nieuwe ruimte van het lichaam durft te leven, deze ruimte durft in te nemen. Hoe vrij mag je zijn?

In het voorbeeld van "spanning in de borst", kunnen we kijken naar het thema zelfwaardering. Als de cliënt contact kan maken met bijvoorbeeld een minderwaardigheidsgevoel dat opgeslagen is in het borstgebied en bij die ervaring kan blijven, kan de energie daar weer gaan stromen. Dan kan de energie weer de authentieke vorm aannemen die niet gerelateerd is aan reacties van vroeger. Het gevoel minder waard te zijn zal nu minder sturend zijn want het is nu ervaren en de psychische inhoud die daar vastgehouden werd is getransformeerd. Mensen hebben een ongebreidelde creativiteit om het leven te leven, ideeën te ontwikkelen. Dat betekent dat al die mogelijkheden zich ook in het lichaam manifesteren.

In het lichaamswerk kan de ene persoon daarom beter met zachte technieken bereikt worden en de ander beter met diepe of stevige technieken.

De grenzen worden gerespecteerd

De Rebalancer blijft met een wakkere aanwezigheid bij dat wat er zich in de cliënt aandient en wat mogelijk ervaren kan worden, bijvoorbeeld spanning, levendigheid, verdriet, boosheid, irritatie, verlatenheid.

De grenzen bij de aanraking van de cliënt worden bepaald door de mate waarin de cliënt aanwezig kan blijven bij dat wat er aangeraakt wordt.

De Rebalancer zal uitnodigen en soms uitdagen. Hoe meer respect voor die grens hoe meer bewustzijn er mogelijk wordt. Als de cliënt 'verdwijnt' omdat de aanraking te zacht of te stevig is, wordt de levendigheid en het inzicht gemist. Dat contact is essentieel. Ook belangrijk is dat er zonder oordeel gekeken wordt.

Rebalancing heeft niet één manier van werken, maar put uit een diversiteit van technieken. Voor alle technieken blijft de basis dat meer bewustzijn in het lichaam wordt bereikt doordat zowel de Rebalancer als de cliënt hun aandacht en ademhaling blijven richten op het gebied dat aangeraakt wordt.

Zoals al eerder gezegd zijn de aandacht en het bewustzijn het sterkst op de subtiele grens van weerstand en ontspanning. Daarbij is niet de techniek zelf, maar hoe deze toegepast wordt doorslaggevend.

"De techniek moet gekend, maar dan vergeten worden. Laat haar meer muziek zijn dan massage. Laat haar meer spel zijn dan werk. Laat haar meer vanuit het hart komen dan vanuit de geest" (Osho)

Je kunt natuurlijker in je lichaam zijn als het vrijer is en je minder geïdentificeerd bent met spanningen en pijn. Vrij van (in het verleden) opgeslagen emoties. Het uiten van emoties tijdens een behandeling kan daarom een efficiënte manier zijn om spanningen los te laten maar is niet de enige weg. Contact maken via aandacht en adem kan de draagkracht en aanwezigheid vergroten, waardoor emoties beter gedragen kunnen worden.

Enkele technieken

Er zijn verschillende benaderingen van invloed geweest op het Rebalancing werk. We noemen een paar belangrijke invloeden:

Uit het Trager werk komen de rollende dynamische bewegingen, die met name voor gewrichtsontspanning en ruimte zorgen. Milton Trager stelde telkens de vragen: Hoe kan de beweging lichter, vrijer en gemakkelijker? Het doel van deze bewegingen wordt in Trager 'Hook up' genoemd wat te vergelijken is met meditatie, aanwezigheid zonder oordeel met alles wat er is. Ook werkt Trager met de zogenaamde mentastics (mental gymnastics), oefeningen om meer ruimte te creëren in de gewrichten. Trager werk valt onder het functionele lichaamswerk.



Figuur 3

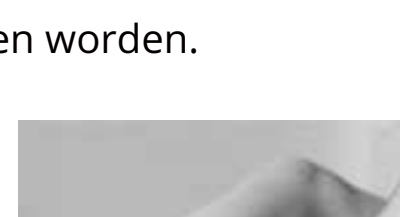
Rollende dynamische bewegingen (uit: Tragering)

Bij deze technieken is het essentieel dat de ruimte en de vloeibaarheid in eerste instantie bij de therapeut zelf aanwezig zijn. Vanuit een ontspannen, losse houding kunnen ontspanning en ruimte doorgegeven worden.

Ook het Feldenkrais werk was van invloed. Moshe Feldenkrais had als uitgangspunt: Als je weet wat je doet kun je doen wat je wilt. Deze technieken gaan veelal over bewustzijn brengen in de beweging. De beweging van het lichaam zou beperkt moeten worden door de structuur van het skelet en niet door het spierstelsel.

Feldenkrais werkt met kleine bewegingen die ervoor zorgen dat je je bewust wordt van spanningspatronen. Als deze gewoontepatronen wegvallen, komt de natuurlijkheid van het lichaam weer tevoorschijn.

Dan is er ook nog het structurele lichaamswerk. Ida Rolf onderzocht hoe de structuur van het lichaam losser kan worden door de bewegingen verbeteren. Ook bij Rolfing ging het erom de natuurlijke houding van het lichaam uit te nodigen. Rebalancing is beïnvloed door Rolfing met name in het diepere werk. Het bindweefsel wordt gestrekt zodat de opgeslagen spanningen – die daar verzameld zijn door fysieke en psychische trauma's – in het licht kunnen komen en weer losgelaten kunnen worden.



Figuur 4

Met kleine bewegingen spanningspatronen tot het bewustzijn laten doordringen (uit Feldenkrais)

Diepe (bindweefsel) is een belangrijk onderdeel van Rebalancing, waarin vooral name aandacht wordt gewerkt op de fascia (beefweefsel). De fascia kan worden voorgesteld als een groot vlies dat alle onderdelen in ons lichaam verbindt. Dit complexe vliesstelsel omhult alle zenuwen, vaten, organen, botten, spieren en pezen. Het biedt niet alleen steun, maar scheidt en verbindt de verschillende lichaamsdelen ook. Dit vliesstelsel is erg beweeglijk en elastisch en vanwege de gelachtige consistentie vatbaar voor verandering.

De conditie van de fascia is bepalend voor onze gezondheid. Vaak houden we ons lichaam in een bepaalde positie die onze beweeglijkheid beperkt. Als we dit vaak of te lang achter elkaar doen wordt de fascia dikker en verbindt spieren aan spieren, waardoor we in onze natuurlijke bewegingen worden beperkt. Als we op de fascia willen werken gebruiken we meestal diepe technieken waarbij de Rebalancer lichaamsgewicht gebruikt in plaats van spierkracht.

Afhankelijk van de plek en van hoe specifiek we willen werken, maken we gebruik van de vingers, knokkels, hele hand of ellebogen.

Binnen het Rebalancingveld wordt de laatste jaren veel gewerkt met zelfonderzoek.

Het zelfonderzoek is een verbale methode die we in Rebalancing toepassen om, in combinatie met lichaamswerk, dieper te kunnen ervaren. Het is een onderzoek waarbij je de thema's of gevoelens die zich uiteindelijk stapsgewijs onderzoekt. De Rebalancer stelt vragen en begeleidt je om alsnair dieper te leren voelen in je lichaam. Uiteindelijk merk je dat er, wat en hoe diep je ook voelt, altijd een punt komt waar een bodem blijkt te zijn. Hier land je in je eigen essentie en ben je vrij van de identificatie. De eigenheid die hier tevoorschijn komt is belangrijk om zo lang mogelijk te onderzoeken, het wordt dan eenvoudiger om hierin terug te keren.

Naast de hiervoor beschreven technieken, hebben diverse anderen bijgedragen tot de ontwikkeling van Rebalancing, bijvoorbeeld: Bio-energetica, ademtechnieken en Cranio Sacraal therapie.

Ongeacht welke techniek er gebruikt wordt, de instelling van de Rebalancer en de samenwerking met de cliënt is essentieel voor de behandeling: acceptatie en respect voor de ander, niet oordelen over wat je vindt of ziet, daarbij steeds ruimte makend voor dieper liggende oorzaken en gevoelens. We gaan er van uit dat ieder mens kiest wat op dat moment en in die situatie het beste is. Alle spanning in het lichaam is nodig geweest om tot dit punt in haar of zijn leven te komen. Nu is het misschien mogelijk om vrijer te leven. Een uitnodigende houding dus. Rebalancing onderscheidt zich daarnaast van andere technieken doordat er niet gewerkt wordt volgens een vaststaand systeem en geen vaste volgorde is in de sessies heeft. Er wordt rekerende gehouden met eders eigen proces. De Rebalancer ondersteunt de cliënt met alle beschikbare technieken.

Voor wie is Rebalancing geschikt en voor wie kan Rebalancing zinvol zijn?

Rebalancing is geschikt voor mensen die interesse hebben in zichzelf en bereid zijn om wat dieper te kijken. Veel mensen zijn nieuwsgierig naar zichzelf en dat is natuurlijk.

Mensen komen om allerlei redenen naar een Rebalancing praktijk. Soms is het omdat ze vastgelopen zijn in hun werk of in hun relatie. Soms is een depressie of burnout de reden. Sommigen hebben last van slapeloosheid of hebben een grote klap te verwerken. Er kan veel veranderen als gevoelens en emoties meer ervaren worden. De nieuwe ruimte kan leiden tot meer zelfacceptatie en ontspanning in wie je bent.

Ook fysieke klachten kunnen een reden zijn om te sessies te gaan doen en de klachten dieper te onderzoeken, bijvoorbeeld:

chronische vermoeidheid, spierpijnen, rugklachten. Veel fysieke aandoeningen zijn te beïnvloeden door een verandering in het lichaamsbewustzijn en zo kan er meer zelfinzicht en meer vrijheid ontstaan. Fysieke of psychische problemen zijn voor Rebalancing een ingang naar een dieper en essentiëler niveau van ervaren.

Rebalancing Agenda

Meer lezen over Rebalancing

Meld me aan voor de nieuwsbrief

SoGoSurvey

Vind een Rebalancer

YouTube Rebalancing Channel

Rebalancing Facebook Pagina

Officemanagement:

T: 06 24 53 53 73

E: info@rebalancing.nl