



# Geest & lichaam in balans!

Door het toepassen van Rebalancing is menig een er geestelijk en/of lichamelijk bovenop geholpen. Om hier meer inzicht in te krijgen, hebben we vier deskundigen geraadpleegd. Wat is Rebalancing? Wat doet het voor je? Voor wie is het geschikt? Op deze en andere vragen krijg je hier het antwoord.

Tekst: Arthur Schroer

**W**e stellen graag de specialisten aan je voor. De eerste is Charlotte Leenen, die haar praktijk heeft in Deventer. De tweede is Emile Buring, die gehuisvest is in het Gelderse Dreumel. In hartje Amsterdam is Emilia Gransberg te vinden. Spreekwoordelijke hekkensluiter is Janneke Venema, die Apeldoorn als thuisbasis heeft. Alle vier hebben Rebalancing® omarmd, een techniek die ze aanvullen met andere specialisaties.

### Waar staat Rebalancing voor?

*Emile:* “Het is een vorm van persoonlijke ontwikkeling, gericht op zelfinzicht, bewustwording en vrijheid, waarbij het lichaam als ingang wordt gebruikt. Er wordt onder andere gewerkt met aanraking, zelfonderzoek, beweging en meditatie.”

*Charlotte:* “Rebalancing is een dynamische en tegelijkertijd meditatieve vorm van lichaamswerk en gaat over liefdevol leren luisteren naar jezelf.”

*Emilia:* “Het weer in balans brengen van lichaam en geest is waar Rebalancing wat mij betreft voor staat! Het gaat over het belichamen van werkelijke acceptatie van wie jij bent.”

*Janneke:* “Rebalancing is balanceren van lichaam en geest door middel van zelfreflectie en precieze aanraking op de juiste diepte, waardoor weerstand kan verdwijnen en spanningen losgelaten kunnen worden.”

### Wat doet het voor iemand die ermee wordt behandeld?

*Charlotte:* “Door de verschillende aanrakingstechnieken kan geblokkeerde energie weer gaan stromen. Mensen worden zich bewust van spanning en ontspanning en er komen herinneringen of gevoelens vrij. Op deze manier ontstaan er inzichten en kan vitale levensenergie weer gaan stromen.”

*Emile:* “Je raakt beter in staat om in je dagelijks leven en in je lichaam toe te laten wat er natuurlijkerwijs wil gebeuren. Je geeft je over aan wat zich aandient, zonder dat de nadruk ligt op vasthouden of controle. Hierdoor ontstaat er een nieuwe ruimte in jezelf, waarin jouw essentie zich kan ontvouwen.”

### Voor wie is Rebalancing geschikt?

*Janneke:* “Voor iemand die lijdt aan een depressie en die denkt dat hij geen psychische draagkracht meer heeft. Of wanneer je last

hebt van stress, een burn-out, slapeloosheid et cetera. Ook bij zingevingsvraagstukken en identiteitsproblemen kan het inzichten bieden. Én bij fysieke, spanningsgerelateerde klachten. Voorwaarde is wel dat iemand bereid is tot zelfreflectie en (zelf-)bewustzijn.”

*Emilia:* “Het is een geweldige techniek om mensen beter contact te laten maken met hun gevoel en lichaam. Daarnaast is het zeer geschikt voor personen met emotionele stress die gerelateerd is aan een relatie en/of het werk. De behandeling bevordert jouw persoonlijke ontwikkeling.”

*Charlotte:* “Rebalancing is geschikt voor mensen die ergens in vastlopen en die bereid zijn een laagje dieper te onderzoeken. Voor mensen die op zoek zijn naar authenticiteit en vitaliteit of naar meer vrijheid in lichaam en geest. Daarnaast is het zeer geschikt voor mensen met fysieke of psychische klachten.”

### Hoe kan het dat een lichaamsgerichte benadering leidt tot meer zelfinzicht?

*Emile:* “Het lichaam laat veel zien over wat er werkelijk in je omgaat en hoe je leeft. De gelaatsuitdrukking, de ademhaling, de stand van het lichaam, oogcontact, spierspanning en blokkades geven veel weer. Aanraking en zelfonderzoek – twee van de pijlers binnen Rebalancing – laten een cliënt direct ervaren wat er zich in hem of haar afspeelt. De kwaliteit van een Rebalancer is dat deze met een ruime, nieuwsgierige en liefdevolle aanwezigheid de ander ontmoet. Door in een sessie samen aanwezig te zijn bij de signalen die het lichaam geeft, is er heel veel te ontdekken en te leren over jezelf. Eigenlijk gaat het er niet om dat je zoveel mogelijk leert, maar dat je leert aanwezig te zijn bij wat je voelt.”

### Door bewust aanwezig te zijn in het lichaam wordt iedere ervaring in het lichaam een opening naar de innerlijke wereld. Kun je hier jouw visie op geven?

*Janneke:* “Het gaat er niet om wat iemand denkt. Denken is ondergeschikt aan het ervaren binnen Rebalancing. Door bewust je lichaam en wat daarin leeft te voelen, krijg je een kijkje in de innerlijke ruimte.”

*Charlotte:* “Het denken is vaak een verzameling van overtuigingen en ideeën die je oppikt in je jeugd, op school en in de maat-

schappij. Als je je hier niet bewust van bent, kan dit ongevraagd remmingen opleveren, creativiteit onderdrukken en het luisteren naar je diepere verlangens en gevoelens belemmeren. Als je je hier bewust van wordt en je lichaam meer gaat ‘belichamen’, wordt je hoofd stiller, je lijf levendiger en word je spontaner en vrijer.”

### Wat heeft het volgen van de Rebalancing opleiding jou zelf opgeleverd?

*Emilia:* “De opleiding heeft me inzichten opgeleverd in hoe het lichaam verbonden is met de geest en hoe je daar beter ontspanning in kunt brengen. Het heeft mij persoonlijk bevrijd van beperkende gedachten en heeft me meer uit mijn hoofd gehaald. Ik voel me hierdoor beter verbonden met mezelf en de buitenwereld. Ik heb ook inzicht gekregen in hoe de buitenwereld mijn binnenwereld spiegelt. De opleiding heeft me bewust gemaakt van mijn oordelen en hoe mensen anders op mij reageren als ik mijn oordeel loslaat.”

*Emile:* “Voor mijzelf heeft Rebalancing een cruciale rol gespeeld om mijn aandacht van de buitenwereld naar mijn binnenwereld te verplaatsen. De liefdevolle, oordeelloze aanraking en aanwezigheid van de Rebalancer hielpen mij destijds om voor het eerst in mijn leven écht contact te maken met mijn lichaam en te ontdekken wat er zich in mijn lichaam afspeelde. Door Rebalancing leerde ik om goed te voelen en mijn gevoelens onder woorden te brengen. Het bracht me meer in zelfacceptatie en zelfliefde; de belevenis dat alles welkom is wat er zich in mij aandient. Ik ging weer leven!”

Naast het feit dat deze vier deskundigen er via Rebalancing voor zorgen dat anderen beter in hun vel komen te zitten, hebben ze ook ieder hun eigen specialisaties en technieken die zij geregeld aanvullend inzetten. Dit zorgt ervoor dat iedere Rebalancer net even anders te werk gaat.

### Emilia, in hoeverre verschilt jouw aanpak met die van een andere Rebalancer?

“Ik gebruik in mijn Rebalancing sessies *Kristal Licht (Theragem)* of een essentiële olie als dit nodig is ter ondersteuning van het proces. Ik heb de gave om gemakkelijk in te voelen wat er bij mijn cliënt speelt. Daarbij heb ik een brede basis en achtergrond van ▶

verschillende opleidingen en trainingen, waardoor ik op verschillende niveaus kan 'intunen'. Mijn talent is dat ik heel praktisch te werk ga en zeer doelgericht tot de kern van het probleem kom. In de loop der jaren zijn mijn intuïtie en heldervoelendheid steeds sterker geworden. Doordat ik zelf ook veel heb doorleefd en uitgetest, ben ik zowel goed geschoold als ervaringsdeskundig. Vele mensen hebben allerlei gewoontes aangeleerd en dingen afgeleerd, waardoor ze afgedwaald zijn van wie ze werkelijk zijn. Rebalancing helpt om die patronen, stress en gewoontes weer los te laten, zodat je weer kunt worden wie je bent."



Janneke

**Janneke, jij maakt bij je behandelingen tevens gebruik van Trager, Dorn en Thai-Yoga. Waarom?**

"Ja, ik gebruik deze technieken als aanvulling op én uitbreiding van de mogelijkheden die mij met Rebalancing ten dienste staan! Dorn (zachte wervel- en gewrichtsbehandeling – red.) gebruik ik bij correctie van een beenlengteverschil, veroorzaakt door een gewrichtsruimte in de enkel, knie en heup. Hierdoor verdwijnt pijn die gerelateerd is aan scheefstand van de wervelkolom. Thai-Yoga gebruik ik als een organische dans met het lichaam. Je voelt je los, soepel en totaal geaard na een Thai-Yoga sessie. De Trager® Approach gebruik ik dagelijks. Het is een innovatieve, liefdevolle en effectieve vorm van bewegingseducatie, gericht op acceptatie, ontspanning en grotere beweeglijkheid. Trager gaat uit van de eenheid van lichaam en geest en stimuleert het zelfhelend vermogen het laat mensen voelen hoe verbonden ze zijn met hun eigen lichaam. Door zachte ritmische bewegingen en aandachtige aanraking, leer ik mensen dieper te ontspannen en zich vrijer te bewegen. Doordat ik een ruim scala heb aan ervaring en instrumenten, kan ik iedere individuele hulpvraag op maat benaderen en op de meest effectieve manier behandelen."

**Charlotte, ook jij maakt gebruik van Trager. En je bent natuurgeneeskundige.**  
"Momenteel ben ik in opleiding bij Trager Approach Nederland. Trager is een effectieve methode om mensen uit het hoofd en meer

in het lijf te krijgen. Het is speels, laagdrempelig en werkt diep door. Trager legt de nadruk op lichtheid en gemak. In Rebalancing zijn we juist ook geïnteresseerd in ongemak. Het vult elkaar mooi aan. En daarnaast vind ik als natuurgeneeskundige (*Academie voor Natuurgeneeskunde*) de medische invalshoek heel interessant en uitdagend. Ik werk graag met onbegrepen pijnen en met mensen met ernstige psychosomatiek. De weg terug naar jezelf, het meer belichamen van je lichaam en zoiets 'gewoons' als ontspanning is zó heilzaam! Ik werk tevens bij het *Kenniscentrum Oncologie* in Deventer. Niet om kanker te genezen, maar wel om alle processen en fysieke pijnklachten te ondersteunen die er bij kanker of de behandeling ervan ontstaan."



Emile

**Emile, jij doet tevens aan Ademwerk. In hoeverre gebruik je dit bij Rebalancing?**

"Werken met de adem neemt in mijn Rebalancing-sessies – en binnen de Rebalancing in het algemeen – een belangrijke plaats in. De ademhaling is niet alleen een goede spiegel om te zien hoe de cliënt aanwezig is in zijn/haar lichaam, de ademhaling is ook een middel om iemand te helpen meer aanwezig te zijn in het lichaam. Een betere ademhaling brengt niet alleen meer stofwisseling op gang, het helpt iemand ook direct zich beter te voelen in het lichaam. Ademwerk is een andere werkvorm dan Rebalancing. In Ademwerk wordt gewerkt met een snellere en vollere verbonden mondademhaling om dieper contact met het lichaam, de gevoelswereld en ook het onderbewuste te maken. Hierin staat de ademhaling centraal, anders dan in Rebalancing waarin aanraking, zelfonderzoek en meditatie centraal staan. Beide werkvormen werken met het loskomen van gewoonten (het verleden) en het verkrijgen van meer zelfinzicht, innerlijke vrijheid en een ruimer bewustzijn."

**Kun je ervaringen beschrijven met cliënten die je bij hebt mogen staan met Rebalancing?**

Charlotte: "Ik heb veel mensen met uiteenlopende spanningsklachten in mijn praktijk. Eén daarvan heeft een auto-ongeluk gehad en als gevolg daarvan lange tijd last gehad van nekklachten. Rebalancing was een magi-



Charlotte

sche manier voor haar om weer ontspanning in de nek en schouders te krijgen. Ook heb ik met een cliënt gewerkt die last had van intense eenzaamheid. Door meer te belichamen, te aarden en te voelen, ontstond er meer contact met haar lichaam en haar innerlijke gevoelswereld."

Emile: "Een oudere man die zijn partner enkele jaren geleden had verloren, kwam verhard de sessiekamer in bij de eerste sessie. Na het verlies had hij veel moeite om zijn gevoelens en emoties toe te laten en sloeg hij deze ongemerkt op in zijn lichaam. Moe, futloos, geen zin om te leven, passief en vooral heel veel oordeel over zichzelf en anderen. Hij kwam bij mij voor Rebalancing sessies om weer tot leven te komen en dat is meer dan gelukt!"

Emilia: "Mijn allereerste cliënt kwam bij me met een zware depressie. Na een paar sessies kon ze contact maken met haar gekwetste innerlijke kind en kon ze haar emoties toestaan en loslaten door het ontdekken van de bron van haar depressie. Kort daarna kon ze zelfs stoppen met de medicatie."

Janneke: "Cliënten leren naar zichzelf te kijken en transparanter te zijn in hun communicatie. Ze leren om te gaan met hun beperking en accepteren wat ze wel en niet kunnen. Ze maken een geestelijke groei door, zorgen beter voor hun lichaam en dragen meer verantwoordelijkheid voor hun welzijn en ontwikkeling. Mensen krijgen beter grip op hun bestaan en ervaren dat ze meer kunnen dan ze ooit voor mogelijk hadden gehouden. Ze zijn weer blij met hun bestaan!"



Emilia

Met deze laatste woorden van Janneke en de ervaringen die de andere specialisten beschrijven, is het duidelijk dat Rebalancing aan veel mensen – met verschillende gradaties aan klachten – verlichting of zelfs een oplossing kan bieden. Meer weten? Op [magazine.paravisie.nl](http://magazine.paravisie.nl) vind je extra informatie én contactgegevens van diverse Rebalancers, waaronder die van de vier specialisten die in dit artikel aan het woord zijn! ●