

# 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.

**E**nige 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 behandelafel 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.

&gt;