

> “Ik merk dat mijn tempo veel lager is geworden door de rebalancing,” zegt Monique, een 53-jarige basisschool-docente 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

“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 rebalancingssessies ging ze de verkrampting 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

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

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 verstrekkend effect.

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.”

### 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 besepte 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.