



> 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.

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

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 ben, 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. 🌿

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 worden," 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

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 diepste 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

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