



De technieken zijn er alleen maar op gericht om je te laten voelen wie je bent, je bewust te maken waar en waarom je jezelf aanspant en waar je wel al ruimte hebt in jezelf. Je lichaam doet zelf de rest wel, zeggen rebalancers. Maar hoe werkt dat dan?

Aandachtig aanwezig zijn

“Aanraken is een directe weg naar voelen,” zegt Buring, die een praktijk heeft in Dreumel en daarnaast directeur is van de Rebalancing School voor Lichaamswerk & Bewustzijn. “Aanraken en begeleiden zoals wij het leren - zonder oordeel, zonder programma, met een liefdevolle en open aanwezigheid - zet een veld van veiligheid neer, diepe veiligheid en vertrouwen, waardoor je kunt opengaan. Het is een directe weg naar jezelf. Zo had ik laatst een man op mijn tafel die nog nooit iets lichaamgericht had gedaan. Ik raakte hem aan in zijn nek en binnen vijf minuten begon zijn hele lichaam te schudden. Hij werd euforisch, hij ging lachen en hij zei: ‘Zoiets heb ik echt nog nooit gevoeld, ik kom hele-

maal tot leven.”

Inmiddels volg ik zelf de opleiding tot rebalancer, in een klas van drieëntwintig medestudenten, jong en oud, man en vrouw. Het eerste jaar heet Inspiratiejaar en is helemaal gewijd aan onze eigen ontwikkeling. Wat blijkt: het heet wel lichaamswerk, maar dit is de meest effectieve *spirituele* training die ik ooit ben tegengekomen. Want het gaat allemaal om ruimte creëren in je binnenste: lichamelijk, emotioneel en spiritueel. Spanning in een deel van je lichaam belet je om daar helemaal aanwezig te zijn met je bewustzijn. Daardoor wordt de innerlijke ruimte die je hebt voor gevoelens kleiner en benauwder. En het verkleint ook je spirituele ruimte. Hoe aandachtiger je aanwezig bent in je hele lichaam, hoe ruimer ook je bewustzijn is en hoe beter het leven door je heen kan stromen.

‘Het basiswerk is lichaamswerk,’ zei Osho, de Indiase goeroe bij wie rebalancing is ontstaan. ‘Mensen moeten worden teruggebracht naar hun eigen lichaam. Ze zijn veel te ver in hun hoofd gaan leven. Als

‘Aanraken is een directe weg naar voelen. Het is een directe weg naar jezelf’

ze weer in hun lichaam komen, wordt alles mogelijk - omdat ze dan weer levend worden en gevoelig zijn.’ Hij had ontdekt dat mensen die erg in hun hoofd zitten niet met meditatie alleen bij de stilte kunnen komen, bij echt diepe innerlijke ontspanning. Ze hebben helpende handen nodig om weer in contact te komen met zichzelf. Hij had dan ook veel lichaamswerk-therapeuten in zijn ashram in Poona - bio-energetica, Feldenkrais, Rolfing, Trager, Alexandertechniek, craniosacraal therapie - om de sannyasins te helpen bij hun diepste zelf te komen. ‘Het is alsof we een gat in de aarde graven om een put te slaan,’ zei Osho. ‘Eerst moet er een hele lading aarde weg en vele lagen stenen, voordat het water omhoog komt. >