

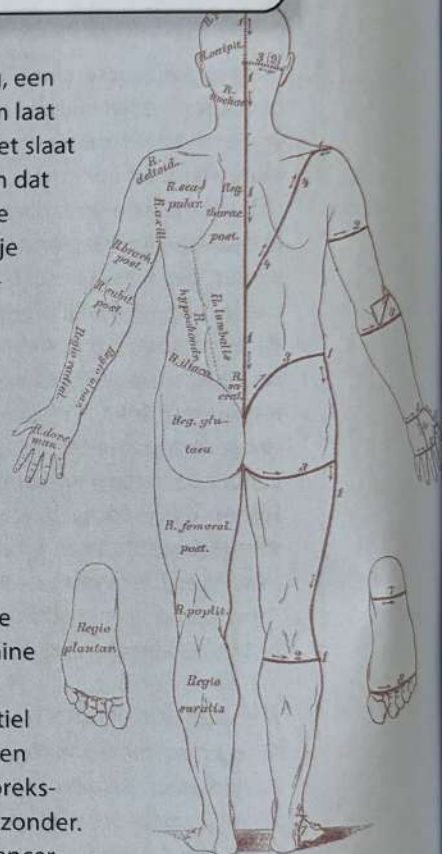
Rebalancing

herstelt het contact met je lichaam

Luisteren naar je lichaam, of dat (weer) leren, is het uitgangspunt van Rebalancing, een combinatie van massage, emotioneel lichaamswerk en zelfonderzoek. Het lichaam laat je overlevingsmechanismen zien en de overtuigingen die je hebt aangenomen. Het slaat ervaringen en emoties op die je destijds niet kon doorvoelen. Dat kan ertoe leiden dat je gespannen raakt, 'in je hoofd gaat zitten' en niet meer in verbinding bent met je lijf. Door de aandachtige, trage aanrakingen en de vragen van de therapeut word je je hier bewust van. De Rebalancer helpt je om weer in contact te komen met weggedrukt gevoel. Dat geeft ontspanning, een groter lichaamsbewustzijn en meer energie en ruimte voor jezelf. Doordat je lichaam, geest, hart en ziel weer meer verbonden zijn, kun je keuzes maken die passen bij wie jij bent.

Rebalancing ontstond in de jaren zeventig, in het meditatiecentrum van spiritueel leraar Osho. Een groep van ervaren lichaamswerkers – gespecialiseerd in onder meer Rolfing, Feldenkrais, de Alexander-techniek, Cranio-Sacraaltherapie, Träger en Bio-energetica – creëerde daar een nieuwe vorm van lichaamswerk. Een combinatie van het beste uit al die methoden, geïnspireerd door Osho's visie dat het lichaam een ingang vormt naar diepere lagen van de geest en ziel.

Contact met je lichaam is de opening naar het beleven van je ware, vrije natuur. De Nederlandse pioniers in Rebalancing, Deva Barbara van Rooyen, Rob Merckx en Jeanine van Deursen, startten in 1989 de eerste Nederlandse opleiding tot Rebalancer. Een behandeling duurt ongeveer anderhalf uur. Aanrakingen kunnen zacht en subtiel zijn of diep en stevig, afhankelijk van de persoon en het moment. Daarnaast kunnen ook meditatie, adem oefeningen, beweging en verschillende onderzoeks- en gesprekstechnieken worden ingezet. En voelt aanraking (nog) te onveilig, dan kan het ook zonder. Alles gebeurt met liefdevolle, respectvolle en oordeelloze aandacht van de Rebalancer.



Bij welke klachten?

Lichamelijke klachten zoals spanning, hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid en 'vage' klachten. Maar ook bij onder meer stress, depressie, burn-out, veel piekeren, last hebben van 'gevoelloosheid', onrust, verlies, het gevoel hebben dat je 'vastgelopen' bent en moeilijk je gevoel kunnen uiten. Belangrijk is dat je bereid bent tot zelfonderzoek.

rebalancing.nl

- **Er is geen eigen beroepsvereniging, maar therapeuten kunnen aangesloten zijn bij de Landelijke Vereniging Natuurgeneeskundig Therapeuten (*lvnt.nl*) of het Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg (*rbcz.nu*). Voor de (aanvullende) zorgverzekering valt Rebalancing onder Lichaamsgerichte psychotherapie (code 24513).**