

## Rebalancing

# Bij de pijn blijven

Jeanine van Deursen (65) is mede-oprichtster van de rebalancing-opleiding in Nederland, die al meer dan 25 jaar bestaat. Zij is bestuurslid en stafdocent van deze opleiding en heeft een praktijk voor rebalancing. Jeanine ontvangt mij in de rustgevende praktijkruimte in haar huis tussen de weilanden om Doesburg. Hier vertelt zij over de achtergrond van rebalancing, een therapeutische vorm van lichaamswerk die is voortgekomen uit de beweging van Osho.

Een citaat van de spirituele meester op de website van Rebalancing Nederland zegt: 'Leer de techniek en vergeet het dan weer. Als je diep leert dan is negentig procent gedaan door de liefde en tien procent door de techniek'. Inderdaad is de rode draad in het gesprek dat het er niet zozeer om gaat wat je doet of bewerkstelligt, maar of het met aandacht gebeurt.

### Diepere lagen

Jeanine vertelt: 'In de jaren tachtig bezocht ik een rebalancing-demonstratie van mensen uit de ashram van Osho. Ik was diep onder de indruk en wist direct: 'Dat is het, dat wil ik leren'. Het sprak me enorm aan dat je door aanraking het gevoelsleven kunt openen. Ik herinner me hoe iemand in contact kwam met boosheid en emoties. Ik vond het fantastisch dat je zo door middel van aanraking in diepere lagen van jezelf terecht kon komen én dat er veel uitnodiging was om dat te doen. Ik werkte in de psychiatrie waarin alles juist gericht was op beheersing en controle. Dit was wat anders: Je hoefde je niet in te houden, maar werd uitgenodigd om gewoon te zijn met datgene wat zich aandiende.

'...dat je door aanraking het gevoelsleven kunt openen.'

### Onverwerkte ervaringen

Rebalancing gaat uit van het idee dat alles wat je niet hebt verwerkt in je leven zijn weerslag heeft in je lichaam. Al die onverwerkte ervaringen blijven in je lichaam opgeslagen en bezetten ergens je aandacht. Je kunt niet open aanwezig zijn, omdat ze je gedrag bepalen. Door rebalancing word je je bewust van je onverwerkte ervaringen en leer je ze op een dieper

niveau te accepteren en ervaren. Hierdoor kan er een verschuiving optreden. Het is onmogelijk om jezelf eruit te denken. Het gaat om het fysieke ervaren en het belichamen: Ja zeggen tegen wat er is.'

Op de website wordt het als volgt uitgelegd: 'Rebalancing maakt het patroon dat het leven door het lichaam heeft geweten voelbaar en tot een bewuste ervaring. Door contact te maken met wat het lichaam heeft vastgehouden, ontstaat het vermogen aanwezig te blijven in de steeds veranderende stroom van fysieke sensaties, gedachten en gevoelens. Er ontstaat een toestand van aanwezigheid waarbinnen er is wat er is. Een staat van zijn kan elke inhoud hebben. Het vertrouwen groeit dat iedere ervaring een gift is die het waard is om gevoeld te worden.'

### Werkvormen

In rebalancing worden verschillende technieken gecombineerd. De oprichters gebruikten onder andere technieken uit Feldenkrais, Trager, Rolfing en de Alexandertechniek. Het verbindende element is de meditatie, oftewel met-aandacht-aanwezig-zijn-bij.

Jeanine vertelt verder: 'De technieken waarmee ik werk zijn aanraking, meditatie, adem en zelfonderzoek. De 'rebalancing-greep' is stevig, ik werk tot diep in het weefsel. De handen bewegen niet snel, zodat er echt met aandacht naar de bewuste plek kan worden gegaan. Verder wordt er in rebalancing veel aandacht besteed aan de ademhaling. Ook meditatie en zelfonderzoek horen erbij. De cliënt leert om hetgeen er in zijn leven speelt aan een fysieke ervaring te verbinden. Door de fysieke gewaarwording te benoemen kun je informatie verkrijgen.' Als ik even later op de tafel lig, legt Jeanine dit verder uit. Met zachte doch stevige hand drukt ze op een pijnlijke plek op mijn schouder. Ik moet zelf de grens aangeven en er dan met mijn adem bij blijven. Het is pijnlijk, maar niet onprettig. Won-



derlijk genoeg doet het juist goed om met al mijn aandacht bij dit nare plekje te blijven. Als ik na tien minuten van de tafel stap, ben ik verrast over het effect van deze korte behandeling: ik voel me opmerkelijk rustiger en meer ontspannen.

**'...tot diep in het weefsel.'**

### Open onderzoeken

Op de tafel ervaar ik direct wat er bedoeld wordt met 'bewustwording van wat er is'. Jeanine vertelt even later verder: 'Het doel is niet om de pijn weg te krijgen. Rebalancing is geen geneeswijze. Maar het is wel belangrijk om het bewustzijn in de pijn te brengen en te kijken wanneer het is ontstaan. Niet om er een geestelijke oorzaak voor te vinden, maar om het open te onderzoeken. Rebalancing is niet alleen effectief bij lichamelijke klachten zoals pijn, maar ook bij psychisch-emotionele klachten zoals depressie, burn-out en spanningsklachten. Ook kan het helpen bij het verwerken van verlies en scheiding. Zo had ik laatst een veertigjarige cliënte met migraine. Ik heb veel gewerkt met haar nek. Tijdens het doorvragen kwam ik er achter dat de migraine negentien jaar geleden was ontstaan toen haar man was overleden. Ze was eenentwintig en pas getrouwd toen haar man plotseling stierf aan een hartaanval. Dit was een zeer zware belasting, niet alleen door de schok, maar ook vanwege hun boerenbedrijf wat ze nu in haar eentje moest dragen. Met dit thema hebben wij via de vastzittende nek gewerkt. Op dat punt in haar lichaam was het gaan vernauwen; haar angsten over hoe het leven verder moest, hadden zich daar vastgezet. Die bewustwording opende zo veel! Ze heeft na die sessie geen last meer gehad van migraine.

In onze maatschappij is de gebruikelijke reactie op pijn 'weg ermee'. De pijn is niet welkom, dus slik je een pil zodat je het niet voelt. In rebalancing wordt er juist vanuit gegaan dat pijn iets aanwijst wat aandacht vraagt. Word geïnteresseerd in die pijn: Juist daar moet je wezen! Vragen die je jezelf kunt stellen zijn: 'Wat doe je allemaal om er weg te blijven? Waarom is het zo naar om er met je aandacht bij te zijn?' Door middel van diepe aanraking en het ademen naar die plek leer je bij de pijn te blijven. Hierdoor kom je zonder psychologisering vanzelf bij het psychologische aspect: de reden waarom je je niet goed voelt.

### Vanzelf

Rebalancing onderscheidt zich van andere lichaamsgerichte therapieën door de nadruk op de spirituele dimensie. Je kunt uit de psychologische krampen stappen en voluit gaan leven. Onder elk gevoel, hoe moeilijk en zwaar ook, zit een bodem. Die bodem is een ervaring van 'vanzelf', van moeiteloosheid waar je contact mee kunt maken als je er maar bij blijft. De identificatie met 'het kind dat altijd gevangen is' stopt daar. Eigenlijk is het heel makkelijk, dit lichaamswerk: Je leeft in je lichaam, dus dan kun je maar beter gewoon helemaal ontspannen. Je moet het toch met dit lichaam doen, dus waarom niet zo prettig mogelijk?!

Maar het vraagt wel wat om dingen los te laten. Pijn is vaak ook vertrouwd. Als je iets opruimt uit je systeem, moet je ook een nieuwe balans zoeken. Mensen voelen zich vaak meer thuis bij hun beperkingen dan ze durven toegeven. Je kunt zo gewend raken aan je rugpijn dat je nerveus wordt als het er niet is. Interesse in zelfonderzoek is dus noodzakelijk om rebalancing-sessies te kunnen volgen. En overigens ook om ermee te werken!'

**Meer informatie:** [www.rebalancing.nl](http://www.rebalancing.nl)