

# Persoonlijk evenwicht hervinden met behulp van rebalancing

Tekst en foto's: Jarieke Kattenberg, journalist.

Jezelf veroordelen is typisch gedrag voor vele mensen. Binnen heersende patronen, verliezen velen hun authentieke spontaniteit. Rebalancer Rob Merkx wil mensen stimuleren om weer meer in balans te komen. Met rebalancingtechnieken leert hij de cliënt om zonder oordeel aanwezig te zijn in het hier en nu.

Rebalancing is een vorm van lichaamswerk die zich richt op aanwezigheid. Het maakt gebruik van technieken en grepen uit verschillende therapieën. Naast diverse massagevormen zoals cranio-sacraaltherapie, gewrichtsontspanning en stretching maakt de behandeling gebruik van ademhalingsoefeningen en meditatie.

## Ontstaan rebalancing

Rebalancing is in de jaren zeventig in het Indiase Poona ontstaan. Spiritueel meester Osho had daar een leefgemeenschap waarbinnen een aantal therapeuten werkzaam was. Zij wilden de kwaliteit van hun massages verbeteren, door het vaste patroon te doorbreken, die een behandeling veelal te voorspelbaar maakte. Zij integreerden daarom diverse technieken uit verschillende vormen van lichaamswerk en voegden hier een meditatieve benadering aan toe. Er ontstond een speelse lichaamsgerichte werkwijze, die zich meer op ontdekking en bewustwording richtte, dan op verandering en verbetering van houding en gedrag.

## Klant achter klacht

Jarenlang was Rob Merkx fysiotherapeut bij Sportcentrum Papendal in Arnhem. Daar begeleidde hij

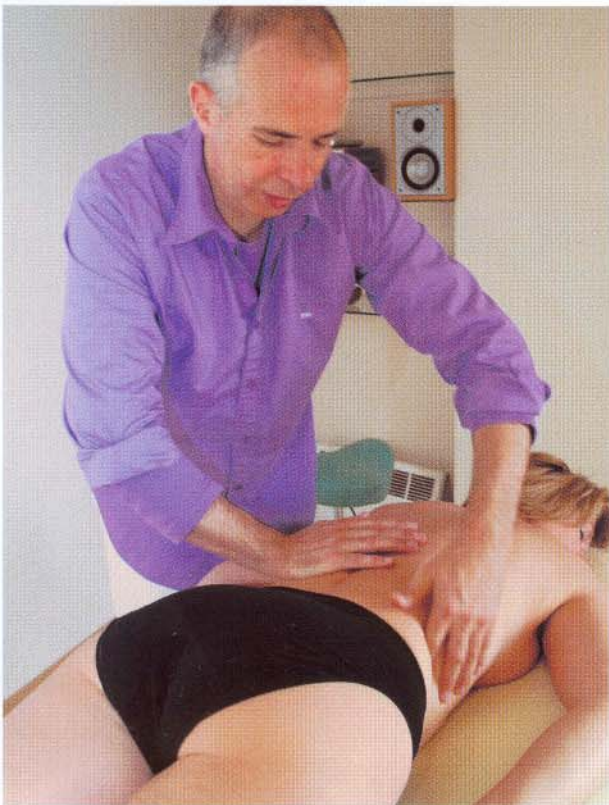
(top)sporters; jonge, gezonde mensen die hij met zijn behandeling van klachten of blessures kon verlossen. Achteraf zegt hij hierover: "Bij die doelgroep is de aanpak oplossingsgericht. Dat werkt prima, maar het maakte mij tot een soort veredelde onderhoudsmonteur." Hij swichtte van werkomgeving en ging aan de slag in een praktijk waar veel cliënten met psychosomatische klachten werden behandeld. "Daar merkte ik voor het eerst dat wanneer ik meneer Jansen de ene week masseerde, hij na twee weken met exact dezelfde problemen terugkwam."

Het begon Merkx te frustreren dat het resultaat niet blijvend was. Blijkbaar was niet elke klacht met een biomechanische aanpak op te lossen. "Wat mis ik om deze mensen goed te kunnen helpen?", vroeg hij zich af. Met die vraag begon zijn zoektocht naar het verhaal achter de fysieke klacht.

Al snel werd hem het verband duidelijk tussen iemands persoonlijkheid en diens kwaal. "Als meneer Jansen ruzie had gehad met zijn vrouw verergerden zijn lichamelijke klachten." Merkx oriënteerde zich op de relatie tussen mens-zijn en klachten. Via acupunctuur, psychologie en filosofie kwam hij uiteindelijk terecht bij rebalancing. Hij volgde in Italië de opleiding tot rebalancer; een manier van werken waarin hij naar eigen zeggen nog steeds leert en doorgroeit.



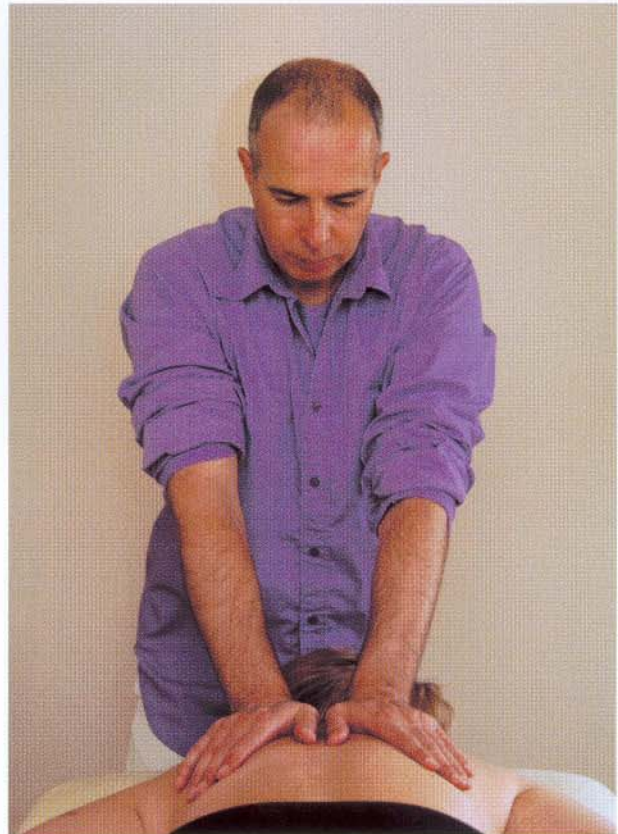
*Rob brengt het lichaam vloeiend in beweging.*



*De energie kan geleidelijk gaan stromen.*

### Aanwezig zijn

Veel massages hebben een bepaald doel. Iemand wil van een klacht af, en gaat daarom in therapie. De inzet bij rebalancing is anders, ze is niet specifiek gericht op het bevorderen van gezondheid, geluk of tevredenheid. Binnen rebalancing wordt niet naar een ideaal toegewerkt; naar een beeld van hoe iemand zou moeten zijn. "Als iemand zichzelf is, is hij uniek", weet Rob. "Dus van tevoren kun je niet bepalen hoe iemand moet gaan worden. Het is een ambitieuze behandelwijze, omdat je op verschillende



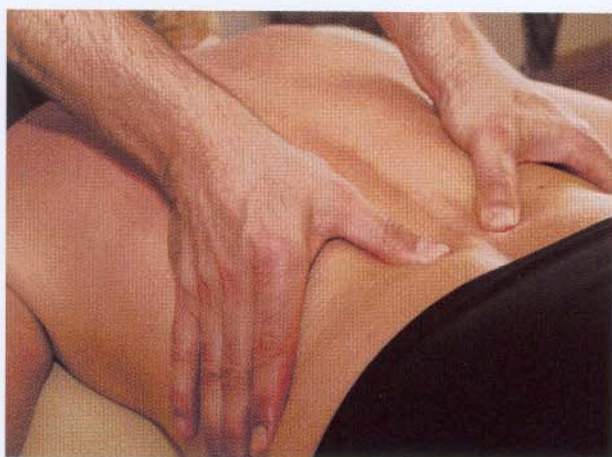
*Met beide handen op de schouderbladen geplaatst, maakt Rob contact met de rug.*

vlakken wilt doorwerken. Tegelijk niet ambitieus, omdat je niet dat ene bepaalde doel nastreeft."

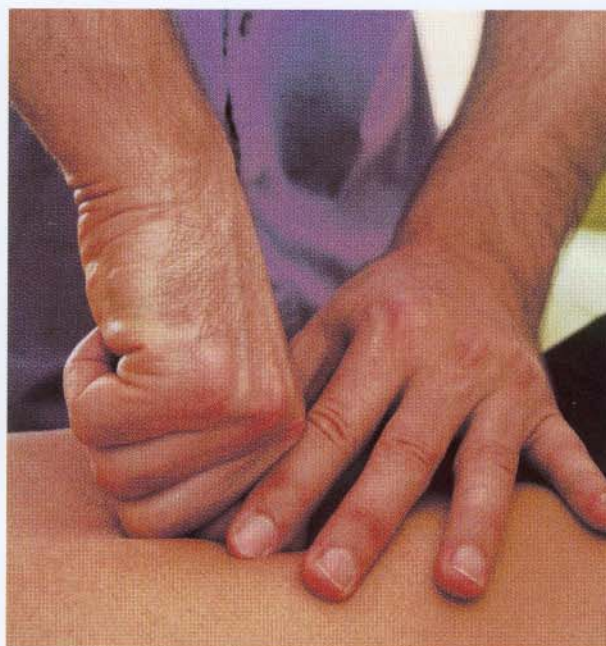
"Dat psyche en emoties invloed hebben op het wel en wee van de mens is geen nieuws. Mensen zijn zich veelal bewust van wat ze denken; van wat zich afspeelt in hun hoofd. Ook nemen ze met hun zintuigen waar wat er om hen heen gebeurt. Maar hoe iemand zich bij een willekeurige gebeurtenis voelt, is hij zich vaak niet bewust. En als hij al wat ervaart, kwalificeert hij dit veelal met het is goed of niet goed, wat ik nu voel. Mensen beoordelen zich op en veroordelen zichzelf. In rebalancing leer je dat het gevoel dat in een bepaald moment aanwezig is waar is, en dus goed is. Er wordt ook gezocht naar de 'eerlijkheid in beleven'. Wat ervaart iemand, zonder dat daar allerlei beoordelingen aan voorafgaan? "Zelden zijn mensen 'in het moment aanwezig'. Daarmee bedoel ik dat ze ongedwongen zichzelf durven zijn. We hebben allemaal geleerd 'hoe dingen horen'; vaak ten koste van kinderlijke onbevangenheid."

### Negeren of accepteren

Bij een prettige ervaring durven mensen nog wel zichzelf te zijn. In pijnlijke omstandigheden zie je dat mensen of op de vlucht slaan, of de hele situatie negeren. Zo komen



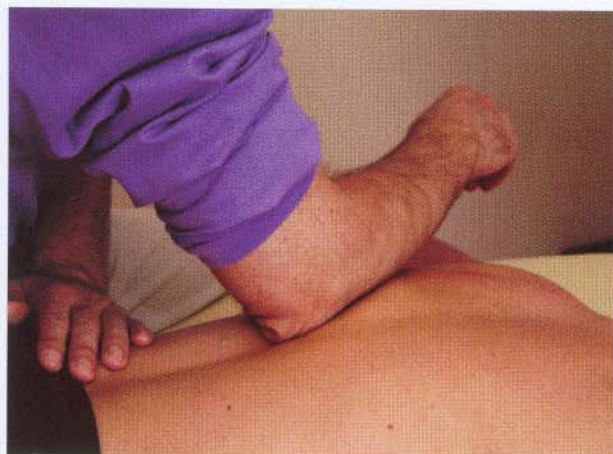
Door met zijn duimen te duwen, werkt Rob dieper in op de rugwervel.



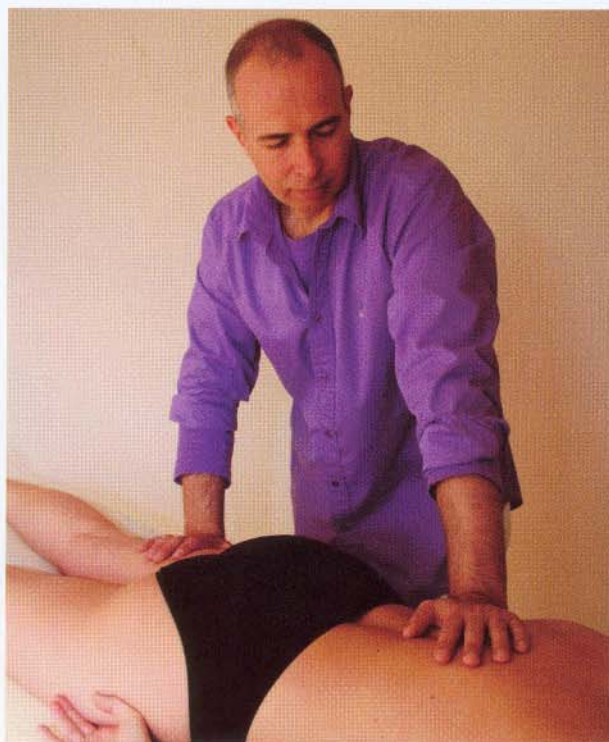
Om subtieler op de wervels in te werken, gebruikt hij de knokkels van zijn vingers.



Ook onder het schouderblad wordt in de diepte gemasseerd.



Met zijn elleboog kan hij op de wervels extra kracht zetten.



Rob creëert wat rust in de massage, door beide handen te laten rusten op het onder- en bovenlichaam.

ze in een kramp terecht, omdat ze niet langer vrij zijn om in elke richting te bewegen. Een voorbeeld. Een vrouw heeft een slechte relatie met haar vader. Zij wil niet met die pijn geconfronteerd worden en negeert het

onderwerp 'vader'. Op het moment dat zij een partnerrelatie aangaat, kan zij lichamelijk spanning ervaren. Ze legt echter niet de link met de slechte vader-dochterrelatie, omdat ze dit uit haar gedachten heeft gebannen.

Maar zij kan niet voorkomen dat haar lichaam die kramp in zich heeft opgeslagen. Freud zei het al: het 'valse ik' manifesteert zich in het lichaam door spierspanning. Een vrije vertaling hiervan: wie van zichzelf aan een bepaald beeld moet voldoen, is zichzelf niet en zal dat merken aan een kramp waarin het lichaam terecht komt. Rebalancing probeert een open sfeer te creëren; om de cliënt te laten voelen wat van binnen leeft, en dat wat je voelt te onderzoeken. Dat impliceert geen oordeel vellen over wat je ervaart. Dit bedoel ik ook wanneer ik zeg dat je na een behandeling niet gezonder bent. Rebalancing helpt juist om pijn niet langer te negeren. In eerste instantie voelt iemand zich wellicht niet prettig. Op langere termijn kun je je echter wel gezonder gaan voelen, omdat je geen kramp meer vast hoeft te houden." Hierbij kan een rebalancer iemand helpen. Het lichaam met diverse technieken ontspanning aanbieden, zal ook van invloed zijn op het denken, de psyche. "Het lichaam blijft net als bij fysiotherapie de insteek. Het werkt prettig om een persoon via zijn lijf met zichzelf in contact te brengen. Een lichaam is lang niet zo gecompliceerd als het denken, en het is ook heel eerlijk. Het kent minder vermijdingstechnieken dan de gedachten."

#### Typisch Nederlands

"Iemand helpen om zichzelf, ofwel uniek te worden, is overigens niet typisch Nederlands. Hier heerst vooral de stemming om te zeggen 'doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.' En je moet zéker je hoofd niet boven het maaiveld uitsteken. Dat betekent dat veel mensen zich conformeren aan de algemeen geldende normen. Niet dat al het aangeleerde of ieder patroon verkeerd is. Het is immers ook een gewoonte om iedere morgen op te staan; daar is niks mis mee. Het is echter de vraag of jij voor een patroon kiest, of dat een patroon jou beheerst. De spontaniteit die je bij een kind ziet, is een volwassene vaak verleerd.

Vanaf de vroegste jeugd staat een kind onder druk van ouders, school en maatschappij. Zij vragen beheersing van gevoelens, die de levendigheid, de onbevangenheid uit de kindertijd kunnen beïnvloeden. Steeds wanneer emoties zoals bijvoorbeeld verdriet, kwaadheid, of agressie ingehouden worden, vindt er een innerlijke strijd plaats. Als zelfbeheersing die strijd wint, reageert het lichaam daar onder meer op door bepaalde spieren chronisch aan te spannen. Dit verstoort de balans en het lichaam compenseert dat weer door andere spiergroepen aan te spannen. Dit proces dat jarenlang duurt, vraagt veel energie, en verloopt in het algemeen onbewust."

#### Aanraken met aandacht

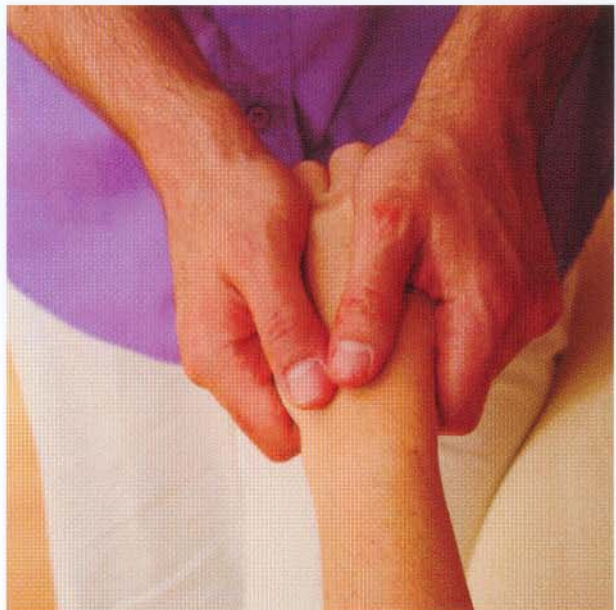
Om iets eigen te maken, is het niet voldoende om het te analyseren en te doorzien. Het is nodig om het in het



*De cliënt ligt nu op haar rug, en Rob plaatst beide handen onder het schouderblad.*



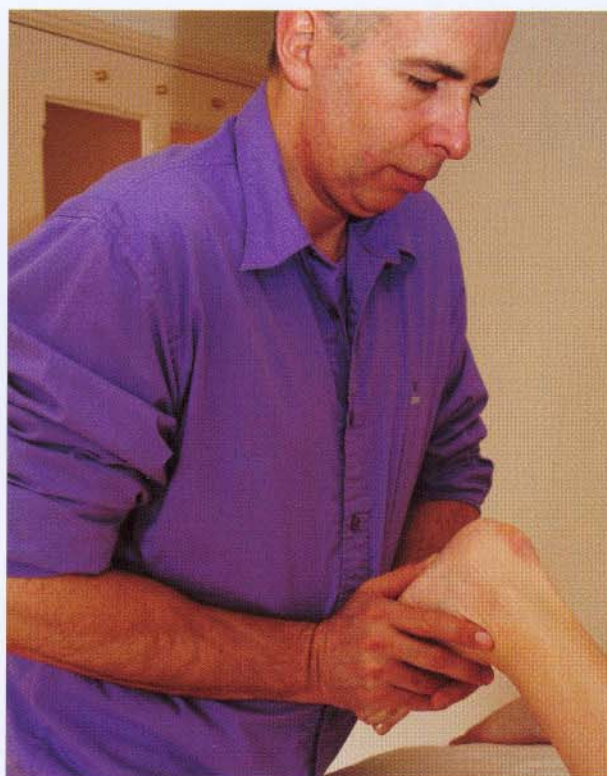
*Op de arm wordt een druk gegeven met beide handen.*



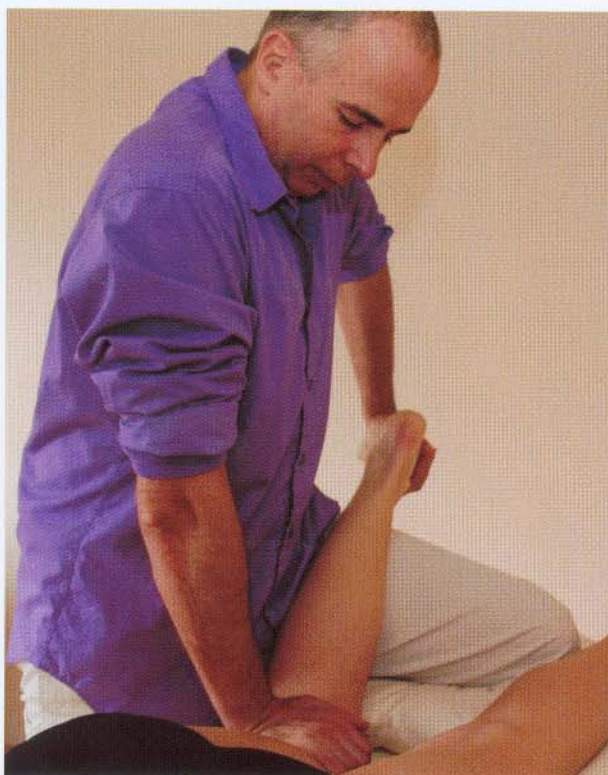
*De arm en pols worden gestrekt.*



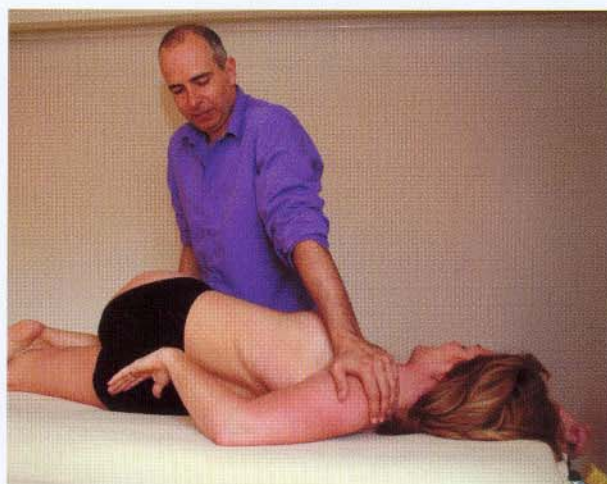
Het been van de cliënt wordt gemasseerd.



Rob duwt op het lichaam via de voet.



Er wordt kracht gezet op het bovenbeen en de voet.



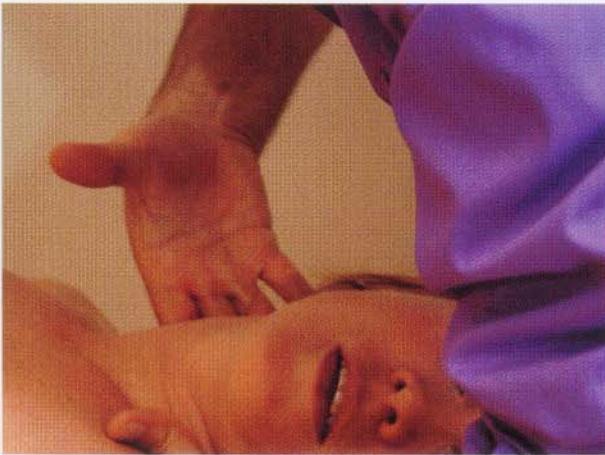
De cliënt wordt in een zijligging gedraaid.

lichaam te ervaren, contact te maken met dat wat er is: het te belichamen. Rob: "Je kunt lichaamswerk omschrijven als een manier die er is, niet om iemand zich béter te laten voelen, maar om iemand beter te laten vóelen." In rebalancing wordt gewerkt met verschillende methoden van aanraken; zowel zachte technieken (Feldenkrais, Tragering) als stevige technieken (diepe bindweefselmassage). Energie kan gaan stromen als er contact en inzicht ontstaat. Door op de juiste diepte te werken, nodigt de rebalancer de cliënt uit om de fysieke

met de emotionele spanning te verbinden. "Mensen zitten zo prachtig in elkaar, er zijn zoveel dimensies in onszelf te ontdekken. Als je ze ontdekt, herstel je de natuurlijke balans tussen lichaam en geest. Het lichaam vormt de ingang naar 'je ware aard'."

### Behandeling

De omschrijving van een standaard rebalancing-behandeling kan Rob Merckx niet geven. Er bestaat namelijk geen vaste volgorde. En ook het resultaat van een behan-



Het losschudden van de nek.

deling is nauwelijks meetbaar. Althans niet in concrete getallen. "Hoe overbodiger ik word, hoe aanwezig er een cliënt is en de sessies geslaagd zijn." De (innerlijke) houding van de cliënt is dus het ijkpunt. Groei in aanwezig zijn en zelfacceptatie zullen voor de cliënt zelf merkbaar zijn. Voorafgaand aan een eerste sessie gaat Rob eerst het gesprek aan. "Waarom komt een cliënt, wat verwacht hij van rebalancing? Is hij bereid zichzelf te onderzoeken, of wil hij dat ik hem 'beter maak'? Tijdens zo'n intake kijk ik ook of het klikt. Tijdens een behandeling kom ik letterlijk en figuurlijk heel dicht bij iemands persoon. Dat gebeurt op basis van vertrouwen. Wanneer dat er niet is, is het beter om dat te onderkennen. Soms blijkt dat iemand op een bepaald moment helemaal niet in zichzelf moet wroeten, maar beter lekker met vakantie kan gaan." Informatievergaring tijdens het kennismakingsgesprek, gebeurt op diverse manieren. Kijken naar iemands lichaams houding, vragen naar hoe iemand zijn lichaam ervaart, voelen welke gebieden in het lichaam spanning vasthouden. "Door het lichaam aan te raken, maak je iemand open om te voelen wat er in hem aanwezig is. In die aanraking bestaan meerdere lagen; ik raak meer aan dan alleen maar huid en spieren. Soms ontdek ik iets wat vast zit en heb ik een clue. Daaruit trek ik geen conclusies, maar het is wel een handvat om in gesprek op voort te borduren. Als therapeut loop je anders het gevaar om

#### Workshop Rebalancing

Van 29 juni t/m 2 juli geven Jeanine van Deursen en Rob Merckx in Siddeburen de workshop 'De wijsheid van het lichaam.'

De workshop biedt een eerste kennismaking met Rebalancing en is ook geschikt voor mensen die interesse hebben in het Rebalancing basisjaar.

Informatie: tel. 0318-690393 of [info@rebalancing.nl](mailto:info@rebalancing.nl)



De cliënt wordt toegedekt, om de rebalancingbehandeling na te laten werken.

je eigen aannames te veel als uitgangspunt te nemen. Daarom vindt het verloop van een behandeling altijd plaats in dialoog met de cliënt."

Voor meer informatie: [www.rebalancing.nl](http://www.rebalancing.nl)

Rebalancing bestaat uit diverse massagevormen, waarbij gebruik wordt gemaakt van strekkingen, 'luisterende handen', diepte- en precisietechnieken. Rob Merckx benadrukt nogmaals dat de volgorde niet vast staat: het onverwachte is juist de kracht van een behandeling.

#### Strekkingen

Spieren hebben de neiging om bij het vasthouden van spanning in te korten. De strekkingstechnieken in combinatie met diepe ademhaling, nodigen uit tot het loslaten van deze spanning.

#### Luisterende handen

Handen die niet terugtrekken, maar ook niet grijpen. Ze zijn aanwezig, raken het lichaam aan. Het brengt bij de cliënt het bewustzijn op gang betreffende dat gebied.

#### Diepe technieken

Hierbij wordt het bindweefsel gestrekt. Het vormt als het ware een uitnodiging om bewust aanwezig te blijven, ook als er dieper op het lichaam wordt ingewerkt.

#### Precisietechnieken

Dit zijn heel gerichte grepen, die een rebalancer kan toepassen wanneer hij weet wat zich afspeelt in het lichaam van de cliënt.