



-1-

Rebalancing Massage

(Lichaamswerk)

Wat is Rebalancing?

Vanuit een holistische benadering van de mens, die ervan uitgaat dat lichaam en geest een onlosmakelijk geheel vormen, heeft Rebalancing zich ontwikkeld tot een vorm van diepgaand lichaamswerk.

Het werkt op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau door middel van het bewustworden en vrijmaken van energie, die in het lichaam wordt vastgehouden.



Waarom Rebalancing?

Een gezond lichaam heeft een natuurlijke gratie. Maar vanaf de vroegste jeugd staat een kind onder druk van ouders, school en maatschappij. Zij vragen beheersing van gevoelens, die de levendigheid, de onbevangenheid en spontaniteit uit de kinderjaren kunnen beïnvloeden. Steeds, wanneer emoties als bijvoorbeeld kwaadheid, verdriet 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 natuurlijke balans en het lichaam compenseert dat weer door andere spiergroepen aan te spannen. Dit proces van

jaren vraagt veel energie en verloopt in het algemeen onbewust. Bewust voelbaar wordt dit als er klachten op psychisch en lichamelijk gebied ontstaan. Futloosheid, stress, slapeloosheid, hoofdpijn, schouder-, rug- en nekklachten zijn daar voorbeelden van. Ieder lichaam vertelt zo zijn eigen geschiedenis en is daarin uniek.

Je kunt op verschillende manieren met die signalen van het lichaam omgaan.

Herkenbare patronen zijn bijvoorbeeld:

- negeren, door jezelf in te houden, flink te houden, klachten weg te praten of door onder te duiken in hard werken
- vluchten, in overmatig eten, drinken of roken
- bestrijden, door het gebruik van medicijnen.



-2-

Hoe werkt Rebalancing?

In een Rebalancing sessie is aangeraakt, en dus "geraakt worden", essentieel. Rebalancing is een manier om beter te leren voelen. Voelen brengt je meer in contact met wie je werkelijk bent.

Het inlevingsvermogen van de Rebalancer en de beheersing van diverse lichaamsgerichte technieken vormen de basis voor een deskundige, individueel gerichte en intuïtieve benadering.

De Rebalancer hanteert bij de opbouw van behandelingen geen vaststaande structuur, maar bepaalt steeds op het moment zelf, wat voor de cliënt ondersteunend kan zijn.

De **Rebalancer** kan in een behandeling onder meer de volgende technieken gebruiken:

Lichaamsanalyse

Zij wordt gebruikt om waar te nemen hoe lichaamshouding, bewegingsfuncties van en energiestroming in het lichaam zijn. Lichaamsanalyse maakt ook duidelijk, waar in het lichaam meer ruimte gemaakt kan worden en kan een leidraad vormen voor een behandlingsplan.

Diepe spier- en weefselmassage

Deze helpt om verharde spieren en weefsels soepeler te maken en spanningen te verlichten. Het "ontspannen" kan samengaan met het doorvoelen en loslaten van vastgehouden emoties.

De bewuste ervaring van dat spannings-/ontspanningsproces en de acceptatie van wat voelbaar wordt, geeft zelfinzicht.

Gewrichtsontspanning

Dit is een dynamische massage die meer bewegingsvrijheid geeft en leidt tot meer ruimte en souplesse in de gewrichten en de wervelkolom. Het is een subtiele manier om diep in het lichaam te werken.

Adem

Dieper en vollediger ademen vergroot het vermogen om te voelen. Een bewustere ademhaling brengt je in contact met je energie en het is in een Rebalancing sessie een middel om contact te maken met spanning of emotie.

Integratie

De cliënt wordt door de Rebalancer begeleid met ondersteunende oefeningen. Als je leert jezelf te accepteren, kunnen de energie en de ruimte, die door de behandelingen zijn vrijgekomen, geïntegreerd worden in het leven.



Meditatie

Het is een ander woord voor "bewust-zijn". Wanneer het lichaam dieper ontspant, zal ook het denken ontspannen. Als de stilte, die dan ontstaat, bewust ervaren kan worden, kan dat een rustpunt geven. Vanuit deze innerlijke rust is het mogelijk om getuige te zijn van het eigen voelen en denken. Dat geeft je in het dagelijks leven meer onafhankelijkheid, stevigheid en bewustzijn.

De Rebalancing behandeling

Een Rebalancing sessie duurt ongeveer 1 ½ uur, een complete Rebalancing behandeling (een set) bestaat uit ongeveer 10 tot 12 sessies.

Losstaande sessies zijn in overleg ook mogelijk, de kosten hiervan zijn 70,- per sessie.

Een goede kennismaking met Rebalancing is om een serie van 3 sessies te nemen, de kosten daarvan zijn 200,- euro, dit is incl. de kleine korting die gegeven wordt.



Adres

Wietse Nauta
Burg. v.d. Borchlaan 7 (323)
3722 GZ Bilthoven (prov. Utrecht)
06-11.247.148
E-mail: nauta04@gmail.com

Website: <http://www.anand.nl/behandelingen.htm>

De lokatie is goed bereikbaar (bus- en NS station)
(na een afspraak wordt een plattegrond gemaïld)

Een Rebalancing folder is ook per e-mail opvraagbaar.

