



THE ESSENCE  
OF PRESENCE



# Rebalancing



## Wat is Rebalancing?

Rebalancing is een dynamische vorm van lichaamswerk die als doel heeft cliënten via bewustwording weer in contact te brengen met hun oorspronkelijke aard. Het lichaam weerspiegelt alle ideeën en overtuigingen die men over zichzelf heeft, en de lichaamshouding onthult vaak onbewust hoe iemand over zichzelf denkt en voelt.

Het lichaam draagt de sporen van onverwerkte ervaringen uit het verleden, zowel fysiek als mentaal, die ook weer van invloed kunnen zijn op iemands handelen. Door het lichaam aan te raken, raak je ook de geest aan. Een verandering in het lichaam opent de deur naar een nieuwe wereld. Het maakt een groot verschil of je de wereld bekijkt vanuit een gespannen lichaam, waarmee je problemen wilt oplossen, of vanuit een levendig en ontspannen lichaam, waarmee het leven een avontuur kan zijn. Rebalancing gebruikt aanraking om van denken naar voelen te gaan, waardoor men dichterbij zichzelf komt en het huidige moment intenser ervaart. Voelen brengt je weer dichterbij "zijn", een fundamenteel uitgangspunt in Rebalancing.



## Voor wie is Rebalancing geschikt en zinvol?

Rebalancing is geschikt voor mensen met interesse in zelfontdekking en die bereid zijn wat dieper te kijken. Het is een natuurlijke nieuwsgierigheid naar het voluit (be)leven van zichzelf die vaak mensen naar Rebalancing-sessies leidt.

Mensen komen om verschillende redenen naar Rebalancing:

- Inzicht verkrijgen in vastgelopen situaties, zoals in werk of relaties, depressie, burn-out.
- Bij moeite met het aangeven van grenzen, of wanneer ze zich afgesloten voelen van het leven of een grote klap te verwerken hebben.
- Omgaan met fysieke klachten, zoals slapeloosheid, chronische vermoeidheid, spierpijn, rugklachten, hoofdpijn, en lusteloosheid.
- Te veel in het hoofd zitten. Soms kan de aandacht gedurende de dag volledig worden opgeslokt door gedachten, waardoor het lastig wordt om in het hier en nu te zijn.



## Aanraken in Rebalancing

In Rebalancing maakt men gebruik van verschillende aanraakmethoden, variërend van zachte en subtiële technieken tot diepe en stevige technieken, afhankelijk van de persoon. De benadering combineert invloeden vanuit lichaamswerktechnieken zoals *Trager*, *Feldenkrais* en *Rolfing*. Het moedigt aan om met aandacht in het lichaam aanwezig te zijn, wat de deur opent naar het gevoelsleven en een overgang naar een staat van puur “zijn” faciliteert.

Het belangrijkste is het maken van contact, niet alleen tussen de Rebalancer en de cliënt, maar vooral tussen de cliënt en zichzelf. Aanraken in Rebalancing richt zich op het vinden van de juiste diepte; aanraking op de grens van weerstand en ontspanning bevordert een verhoogd bewustzijn.

Het gaat niet alleen om het aanpakken van fysieke spanning in spieren en gewrichten, maar ook om het verbinden met emotionele spanning. Zo helpt de Rebalancer de cliënt om de connectie tussen fysieke en emotionele spanning te ervaren, waardoor zelfinzicht en bewustzijn groeit. De aanraking brengt ‘vastgehouden’ gebieden weer in beweging, zodat iemands oorspronkelijke vorm en kwaliteiten herontdekt kunnen worden.

Tijdens het werken met Rebalancing is het essentieel dat de Rebalancer zijn eigen lichaam op de juiste manier gebruikt, zonder spierkracht maar met lichaamsgewicht, om de fysieke inspanning te minimaliseren en het gevoel van aanraking te maximaliseren.



## Andere hulpmiddelen

Naast lichaamswerk en bewust ademen, kunnen we in Rebalancing ook gebruik maken van meditatie of zelfonderzoek. Dit laatste betekent bewust je aandacht richten op je eigen gedachten, emoties en fysieke sensaties, waarbij je dieper in jezelf duikt om subtiele signalen en reacties te verkennen. We stemmen zo dieper af op wat je lichaam te vertellen heeft en waar je behoeften en verlangens liggen. De sessie laat ruimte voor intuïtie en kan aanpassen aan wat zich in het moment aandient. Soms slaan we zelfs de massagetafel over, afhankelijk van de situatie.



## Goed om te weten

- Een Rebalancing-sessie duurt ongeveer 1,5 uur.
- We starten met een gesprek over je gezondheid, achtergrond en eventuele hulpvraag. Deze vraag kan gaan over wat je in jezelf wilt ontdekken of (terugkerende) thema's. Vooraf kan het goed zijn te voelen wat er speelt en waar je aandacht aan wil besteden.
- Eet ongeveer 2 uur voordat je komt iets lichts. Zowel een nuchtere als een volle maag kunnen de aandacht afleiden tijdens je sessie.
- Tijdens een Rebalancing sessie wordt geen laken gebruikt, zoals bij massages. Het stelt de Rebalancer in staat om nauwkeurig en duidelijk de veranderingen en reacties in het lichaam waar te nemen. Je houdt je onderbroek aan. Eventuele koude sensaties kunnen ook signalen van het lichaam zijn. Natuurlijk wordt de sessie altijd afgestemd op jouw behoeften en welzijn, en er zijn lakens en dekens beschikbaar indien nodig.



## Voor meer info of vragen



[Jessica 06-1919 4728](tel:06-1919-4728)



[yes@essenceofpresence.nl](mailto:yes@essenceofpresence.nl)



[www.essenceofpresence.nl](http://www.essenceofpresence.nl)