



Auw ik rouw!

De komende maanden zal ik een blog schrijven over een specifiek thema en mogelijk fysieke uitingen daarbij. Hierin deel ik praktijkvoorbeelden uit mijn werk als reflexzonetherapeut en kindercoach.

Deze blog gaat over de pijn van rouwen:

Auw, ik rouw! Als rouw je lichaam raakt.

Rouw is niet alleen emotioneel zwaar, maar laat zich ook voelen in je lichaam. Slaapproblemen, hoofdpijn, buikpijn, spierpijn, hartkloppingen, een benauwd gevoel op de borst en geen trek in eten – het zijn veelvoorkomende klachten bij verlies. Je lichaam schreeuwt als het ware om aandacht terwijl je hoofd bezig is met het verwerken van verdriet. Je lichaam draagt het verdriet op zijn eigen manier, soms zonder dat je het direct doorhebt.

Voetreflextherapie als ondersteuning bij rouw

In tijden van rouw is het belangrijk om naar binnen te keren en contact te maken met je gevoelens. Voetreflextherapie kan hierbij helpen door het lichaam tot rust te brengen en de energiestromen weer in balans te brengen. De voeten bevatten drukpunten die in verbinding staan met verschillende delen van het lichaam. Door deze punten te stimuleren, d.m.v. zachte, gerichte aanrakingen van de voeten, wordt ontspanning gestimuleerd en kunnen vastzittende emoties vrij komen. Dit brengt niet alleen verlichting in je lijf, maar ook in je hoofd en hart.

Een cliënte die haar partner verloor, deelde haar ervaring:

"Ik kreeg de liefdevolle aandacht die ik nodig had. Van nieuwe inzichten in mijn lijf tot contact maken met mijn emoties."

Rouw wordt vaak geassocieerd met de dood, maar rouwen kan ook plaatsvinden bij verlies tijdens het leven. Een kind dat geen contact meer wil, een scheiding, een verbroken vriendschap of het verliezen van je gezondheid – het zijn allemaal situaties waarin je afscheid moet nemen van iets of iemand die je lief is. Dit verlies kan diepe pijn veroorzaken, zowel emotioneel als fysiek.

Rouw brengt een gevoel van onmacht en controleverlies met zich mee, wat ook kan leiden tot boosheid en frustratie, vooral bij ingrijpende verliezen zoals overlijden, een scheiding of verbroken contact. Rouw confronteert je met het feit dat je geen controle hebt over bepaalde gebeurtenissen in het leven.

Rouw heeft tijd nodig, maar je hoeft het niet alleen te dragen.

Voetreflextherapie kan een zachte, helende ondersteuning zijn op jouw pad van verlies naar verwerking.

Wil je weten of ik iets voor jou kan betekenen? Neem dan gerust contact met me op!

Roelien Polinder

Dansvlinders 'Voor Groei & Balans'

Oldemarkt

06-233 43 813