



Iedere maand schrijf ik een column over een thema uit mijn werk als reflexzonetherapeut en coach.

In vertrouwen helen.

In mijn praktijk ontmoet ik mensen die al langere tijd met klachten rondlopen. Soms zijn die klachten moeilijk te duiden, soms heel concreet. Vaak hebben deze mensen al verschillende onderzoeken en gesprekken achter de rug. Wanneer er medisch geen duidelijke verklaring wordt gevonden, blijft regelmatig de conclusie over: *het zit tussen de oren*.

Die woorden kunnen verwarrend of ontmoedigend zijn. Want klachten zijn echt en hebben invloed op het dagelijks leven. Tegelijkertijd worden lichaam en geest voortdurend door het brein aangestuurd. Dat maakt klachten niet minder werkelijk, maar nodigt juist uit om breder te kijken.

Daarom neem ik in mijn consulten bewust de tijd. Anderhalf uur is er ruimte om samen te onderzoeken wat het lichaam wil vertellen. We kijken naar het ontstaan van de klachten, naar momenten waarop ze sterker of juist minder aanwezig zijn en naar patronen die mogelijk al langer meespelen. Ook erfelijkheid, familiegeschiedenis en aangeleerde eigenschappen nemen we mee.

Veel mensen hebben in hun leven geleerd zich aan te passen. Soms uit zorg voor anderen, soms om zichzelf te beschermen. Wanneer emoties of grenzen lange tijd worden ingehouden, kan het lichaam dit overnemen. Zo zie ik regelmatig dat mensen die moeite hebben met grenzen stellen, klachten ontwikkelen in de onderrug of buik. Deze klachten zijn vaak te verbinden met ons gevoel van veiligheid

Ook buikklachten komen veel voor. Ons spijsverteringssysteem helpt niet alleen bij het verwerken van voeding, maar ook bij het verwerken van emoties en indrukken. Wanneer er te veel binnenkomt letterlijk of figuurlijk kan het lichaam daarop reageren.

Wat de klacht ook is, het lichaam geeft signalen die uitnodigen om stil te staan, te voelen en te luisteren. Door klachten te benaderen met aandacht en nieuwsgierigheid ontstaat er ruimte voor inzicht en verandering. Ik werk inmiddels al meer dan twintig jaar op deze manier en zie hoe mensen, wanneer zij patronen herkennen en loslaten, weer in balans kunnen komen.

Een pijnstillertje kan verlichting geven, maar echte verandering ontstaat wanneer we samen kijken naar de oorsprong van de klacht en deze bij de bron benaderen, vraagt tijd en aandacht, maar kan leiden tot duurzame heling.

Wil je weten of ik iets voor jou kan betekenen? Neem gerust contact op.

Roelien Polinder
Dansvlinders 'Voor Groei & Balans'
Oldemarkt
06-233 43 813