



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

Van Stress naar Ontspanning

We leven in een tijd waarin controle hoog in het vaandel staat. We willen alles plannen en tot in de puntjes regelen. Die drang naar controle gaat vaak hand in hand met stress. Wat als we leren loslaten? Wat als vertrouwen net zo krachtig blijkt als beheersing?

Veel mensen ervaren dagelijks de gevolgen van stress: gespannen spieren, onrust, slaapproblemen en fysieke klachten. Reflexzonetherapie biedt hier een natuurlijke tegenhanger voor. Spanning maakt plaats voor ontspanning en het lichaam krijgt de kans om weer in balans te komen. Wanneer je jezelf toestaat om te ontspannen, ontstaat er ruimte. Ruimte om te voelen, om los te laten en om je lichaam en geest tot rust te laten komen. Dit is geen luxe, maar een noodzaak in een wereld die nooit pauzeert. Reflexzonetherapie helpt je om van 'moeten' naar 'mogen' te bewegen, van controle naar overgave, van ziek naar gezond, van angst naar vertrouwen.

Ontspanning is niet alleen iets wat we ervaren op een vrije dag of tijdens vakantie; het zou een vast onderdeel van ons dagelijks leven moeten zijn. Hoe vaker we momenten van rust inbouwen, hoe beter ons lichaam en onze geest ermee om kunnen gaan. Reflexzonetherapie kan een manier zijn om die balans te herstellen, om bewust een rustpunt te creëren in de hectiek van het dagelijks leven. Daarnaast heeft ontspanning een diepgaand effect op onze gezondheid. Chronische stress leidt tot fysieke en mentale klachten, terwijl ontspanning ons immuunsysteem versterkt en ons energieniveau verhoogt. Reflexzonetherapie helpt niet alleen om symptomen te verlichten, maar werkt ook preventief. Het herinnert ons eraan dat we goed voor onszelf mogen zorgen.

Soms is het nodig om alles even los te laten en de wereld te ervaren als een kind, zo onbevangen en zonder zorgen. Wanneer we onszelf die vrijheid gunnen, ontdekken we dat ontspanning niet iets is wat we moeten verdienen, maar iets wat we mogen omarmen. Dus stel jezelf de vraag: hoe vaak neem jij écht tijd om te ontspannen? Misschien is het tijd om een moment voor jezelf te claimen. Niet om iets te bereiken, maar om simpelweg te zijn. Want daar begint de echte transformatie.

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