



Iedere maand schrijf ik een column over een specifiek thema en mogelijk fysieke uiting daarbij. Hierbij deel ik praktijkvoorbeelden uit mijn werk als reflexzonetherapeut. Deze blog gaat over Zichtbaar worden:

Ik voelde me gezien!

Met regelmaat probeert ons lichaam ons iets te vertellen, maar we weten niet altijd hoe we moeten luisteren. Zo kwam een cliënte bij mij met een duidelijke klacht: haar menstruatie was al lange tijd onregelmatig. Maanden verstreken zonder ritme, zonder voorspelbaarheid. Een situatie die niet alleen fysiek ongemak veroorzaakte, maar ook emotioneel verwarrend was.

We startten met voetreflextherapie. Door zachte druk op specifieke zones in de voeten te geven, werkten we aan het herstellen van balans in haar lichaam. Iedere sessie voelde als een stap dichterbij verbinding—met haar cyclus, maar vooral met zichzelf.

Na vijf sessies stopten we de behandelingen om te kijken of het lichaam het zelf ging oppakken. Kort daarna volgde haar eerste menstruatie, precies op het moment dat het zou moeten. Dat was begin van het jaar, in januari of februari. En toen, maanden later in november, stuurde ze me een bericht: *Sinds de behandelingen is mijn menstruatie nog steeds regelmatig.* Volgens haar was het een wonder. Maar het ging niet alleen om het reguleren van haar cyclus. Het ging erom dat ze zich gehoord voelde, dat ze haar lichaam opnieuw leerde begrijpen en vertrouwen. Haar lichaam werd zichtbaar, en daarmee zijzelf ook. De mooiste terugkoppeling? Haar open review, waarin ze schreef: *"Ik werd gezien."*

Mijn visie achter 'Zichtbaar worden'

Veel mensen lopen rond met klachten die niet altijd direct een medische oorzaak hebben, maar die wel een diepere betekenis kunnen dragen. Ons lichaam communiceert constant met ons—via spanningen, vermoeidheid, pijn of onverklaarbare symptomen. Wanneer we deze signalen negeren, raken we steeds verder van onszelf verwijderd.

Zichtbaar worden betekent dat je luistert naar wat je lichaam je vertelt. Dat je niet langer voorbijgaat aan de signalen, maar ze erkent en begrijpt. Dit proces gaat niet alleen over fysieke klachten, maar ook over het herstellen van de verbinding met jezelf. Wanneer je je lichaam serieus neemt, stap je in je eigen kracht en word je écht zichtbaar—voor jezelf én de wereld om je heen.

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