



Iedere maand schrijf ik een column over een specifiek thema en mogelijk fysieke uiting daarbij. Hierbij deel ik praktijkvoorbeelden uit mijn werk als reflexzonetherapeut en coach. Deze keer gaat het over darmen en loslaten van controle.

Loslaten om te helen.

Client kwam bij me in de praktijk met buikpijn die haar leven beheerste. Een spastische darm, zeiden de artsen. Maar na talloze onderzoeken en een eindeloos traject in het ziekenhuis kreeg ze te horen: "We kunnen niets vinden, u bent uitbehandeld." Toch voelde ze zich allesbehalve genezen. De pijn beperkte haar dagelijkse leven. Uit eten gaan? Een risico. Een avondje borrelen? De volgende dag gevloerd. Autorijden? Soms ronduit gevaarlijk door de stekende pijn die haar lichaam overnam.

Ze had een drukke baan als projectleider en privé speelde er genoeg stressvolle situaties. Controle was haar houvast; feiten gaven haar zekerheid. Voetreflexologie? Daar had ze haar twijfels over. Toch zette ze de stap, met een lichte scepsis. Wat kon ze verliezen?

De eerste behandeling was een verademing. De rust die ik uitstraalde, de veilige sfeer van de praktijk—ze kon eindelijk ontspannen. Voor iedere sessie dronken we samen thee. "Ik kwam vaak gehaast binnen, maar dat moment van stilte hielp me om tot rust te komen," vertelde ze later. Tijdens de behandelingen voelde ze direct van alles gebeuren in haar lichaam. En tot haar grote verbazing kon ik aan haar voeten voelen en zien dat ze stressmomenten, hormonale schommelingen of zelfs een overdaad aan chocolade had gehad.

Na twaalf behandelingen was haar grootste winst niet alleen de afname van buikpijn. Ze was als mens gegroeid. Waar ze eerst niet geloofde dat stress haar klachten kon veroorzaken, wist ze dat nu zeker. Ze leerde loslaten. Op het werk, in haar privéleven—ze had altijd geprobeerd het iedereen naar de zin te maken, maar putte zichzelf daarmee uit. Toen ze zichzelf toestond om die controle stukje bij beetje los te laten, deden haar darmen hetzelfde. De pijn werd minder. De vrijheid werd groter.

Na verloop van tijd had ze mij steeds minder nodig en konden we de behandelingen afbouwen. En ik? Ik was dankbaar. Dankbaar dat ik een stukje van haar weg naar herstel mocht begeleiden. Dat ik haar mocht helpen ontdekken dat helen soms begint met simpelweg durven loslaten.

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