



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.

Lichaamstaal

In iedere voet weerspiegelt zich het hele leven.
Organen, spieren, weefsels, emoties, alles ligt opgeslagen.
Tijdens een reflexzonebehandeling onderzoek ik met m'n duim de voeten. Onderkant, zijkanten, bovenkant. Ik voel de plekken waar het niet meer stroomt.
Een verdikking, kristallen, een plek die weerstand biedt. Ik blijf daar dan even 'hangen'
Ik vraag de cliënt: "Hoe voelt het hier voor jou?" Soms ervaart iemand hier pijn, of dient zich elders in het lichaam een reactie aan. Het kan als een blauwe plek of stekende pijn voelen. De client mag op dat moment met zijn/haar ademhaling er naar toe gaan en voelt de pijn wegebber. Het betreffende orgaan komt weer in balans.

Elke zone correspondeert met een orgaan en elk orgaan draagt een thema.
De lever vraagt: "Wat doe je met je boosheid?"
De longen zeggen: "Kun je loslaten?"
Het hart klopt: "Durf je te vertrouwen?"
Via het lichaam spreekt de ziel.

Vaak liggen klachten diep geworteld in ervaringen die nooit helemaal verwerkt zijn.
Onderdrukte woede, niet-gehuilde tranen, oude angsten die nog steeds ergens vastgehouden worden.
In twintig jaar praktijk heb ik cliënten begeleid om deze last te erkennen, los te laten. Soms via een ritueel, bijvoorbeeld een boze brief schrijven aan degene die hen zoveel pijn heeft gedaan, soms door de emotie toe te laten.

Het lichaam liegt niet.
Pijn is geen vijand, maar een boodschapper.
Achter migraine, rugklachten of chronische pijn schuilt vaak een roep om heling, om gezien te worden. Wanneer het echte verhaal zichtbaar wordt, kan het lichaam eindelijk ontspannen.
Wat vastzat, komt in beweging. Wat pijn deed, mag verzachten.

Ons lichaam is een drager van verhalen, emoties, verlangens. Alles is verbonden, alles communiceert. Ieder orgaan heeft zijn eigen taal, elk stukje huid, spier of bot zijn eigen verhaal. Alles is met elkaar verbonden. Wanneer de oorzaak helder wordt, kan verwerking plaatsvinden en daarmee kan de klacht verdwijnen.
Soms, na jarenlang ziekenhuisbezoek, onbegrip en de boodschap 'leer er maar mee leven', kan de pijn dan eindelijk losgelaten worden en het lichaam helen.

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
www.dansvlinders.nl