



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.

Worden wie je bent

Soms weet je niet meer dat je bent vastgelopen. Je leeft maar door, soms op de automatische piloot. Je doet wat moet doen, lacht wanneer het hoort en intussen raakt je gevoel naar de achtergrond. Tot je lichaam begint te fluisteren of soms schreeuwen als je t eerste niet hebt gehoord of genegeerd. Of dat iemand je een vraag stelt waar je het antwoord niet meer op weet. Een cliënt zei het ooit treffend: *"Ik wist het allemaal niet meer zo goed, maar had dat eigenlijk al niet eens meer door."*

Ze kwam bij mij na een periode van verlies, meerdere overlijdens van dierbaren, lichamelijke klachten en innerlijke onrust. Verschillende hulpbronnen had ze al geprobeerd, van psychologische begeleiding tot alternatieve therapieën. Uiteindelijk kwam client in mijn praktijk terecht. En na een aantal behandelingen merkte ze dat ze zich beter ging voelen. Niet omdat ik iets oploste, maar omdat we samen ruimte maakten. Voor stilte. Voor woorden. Voor haarzelf.

In de rust van de aanraking begon haar lichaam te ontspannen. En in onze gesprekken daarbovenop mocht alles gezegd worden wat al zo lang binnenin ronddwaalde. We onderzochten waar het vastzat, wat niet meer klopte en wat ze eigenlijk nodig had. Laagje voor laagje kwam er ruimte en beweging.

In haar review schreef ze het volgende : *"Ik begin weer mijn eigen vrolijke zelf te worden."* En ook : *'Ik ervaar meer rust en ruimte in mijn hoofd en ook lichamelijk voel ik me steeds beter "*

Dat alleen al is waardevol. Maar wat me raakte, was wat ze daarna zei: dat het een positief effect had op haar gezin. Dat zij anders reageerde en de mensen om haar heen daardoor ook. Thuiskomen in jezelf, is de mooiste reis die je kunt maken en er gebeurt iets in het grotere geheel. Heling werkt door. In hoe je praat. Hoe je kiest. Hoe je aanwezig bent.

Voor mij is dát de kracht van mijn werk. Niet iemand veranderen, maar begeleiden bij het worden wie je in wezen al bent. Zodat je niet alleen beter functioneert, maar weer echt leeft. In verbinding. Met jezelf én met de ander.

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