

## Rebalancing brengt rust bij stress en trauma



Hoe vaak doen we ons niet beter voor dan dat we ons voelen. Er lijkt wel een collectieve goedkeuring te bestaan om te doen alsof. Maar veel mensen voelen zich vaak moe, somber, teleurgesteld, geïrriteerd, opvliegend of zelfs depressief. Dat is een bevroren laag net onder de oppervlakte. Daaronder gaat een hele andere levendige wereld schuil. Rebalancing brengt rust bij chronische stress en trauma.

Het woord trauma betekent simpelweg 'wond', ontstaan door een overweldigende ervaring. Dat kan een zogenaamd life-event zijn, zoals een echtscheiding, of je huis vliegt in brand, of je bent getuige van een ongeluk of inbraak. Het kan ook zijn dat er in je ontwikkeling als kind van alles heeft ontbroken waardoor je geen evenwichtige volwassene bent geworden. Meer dan 90 procent van de mensen krijgt te maken met traumatische ervaringen. Het zenuwstelsel kan zulke ervaringen niet aan en je systeem gaat 'uit'. Je sluit je af voor de ervaring en je wilt het nooit meer meemaken. Dat is de functie van het overlevingsmechanisme.

### Wat doet trauma met het lichaam?

Er gebeurt iets verschrikkelijks. Je schrikt enorm. Je verstijft. In het lichaam ontstaat samentrekking van spieren en bindweefsel. Je krimpt in elkaar. Bloeddruk en stresshormoonspiegel stijgen. Je maakt adrenaline aan in grote hoeveelheden. Het lichaam is klaar om te vechten, te vluchten en als dat niet kan te 'bevriezen'. Die zogenaamde 'freeze-stand' wordt uiteindelijk het probleem. Dieren doen het anders. Die schudden het letterlijk van zich af. Nadat ze op het nippertje zijn ontsnapt aan hun vijand laat hun pri-

mitief brein hen soms urenlang schudden en trillen totdat de hartslag weer normaal is en de adrenaline uit hun lijf. Daarna leven ze verder 'alsof er niks gebeurd is'. Wij mensen zouden ook moeten trillen en schudden na een traumatische ervaring. Maar wij doen dat niet. Met als gevolg dat de 'onafgemaakte beweging van vechten en vluchten' in ons lichaam is 'bevroren'. Het gevolg daarvan is dat je met chronische stress leeft en je vaak op welke manier dan ook 'niet goed' voelt, met of zonder duidelijke aanleiding.

### Wat te doen?

Er bestaan zogenaamde trauma release oefeningen (TRE) ontwikkeld door David Berzeli. Het zijn oefeningen die diepe en langdurige spanningen in het lichaam losmaken. Ze zijn simpel maar het effect is groots. Ze lokken subtiele trillingen uit in het lichaam waardoor de 'bevroren' laag in beweging komt. Trillen en schudden is een gezonde overlevingsreactie. Dat werkt de stress uit je lijf en je kunt weer onspannen verder met je leven.

### Trauma in de praktijk

Heb je last van chronische stress en kom je met praten niet verder, dan kan lichaamstherapie of Rebalancing je helpen. Gesprek maakt deel uit van een sessie maar het echte werk gebeurt op de massagetafel. Daar



word je met zachte hand uitgenodigd om je weerstand of pantser te laten varen en je open te stellen voor wie je werkelijk bent. Het is bijna onmogelijk om in je eentje diep ingesleten overlevingspatronen te lijf te gaan. Het is belangrijk dat er gedoseerd wordt en dat je hulpbronnen ter beschikking hebt. Omdat aanraking en massage dit proces ondersteunen is het veel makkelijker voor het lichaam om spanningen los te laten en emoties de ruimte te geven. Het effect is een afname van prikkelbaarheid, slapeloosheid en depressie en een toename van ruimte, innerlijke rust, levensenergie, gezondheid en vertrouwen.

### Praktijk voor Rebalancing®

#### en systemisch werk

Janneke Venema

Tel.: 055 - 355 68 39

[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)