

Komt een slapeloze vrouw in de praktijk

Een goed slaapmiddel

Slaapproblemen geven aan dat je uit balans bent. In de meeste gevallen is stress of overgang oorzaak van onbalans en slecht slapen. Bij Janneke op tafel valt de ene na de andere cliënt in 'zijligging' in slaap, wat thuis in bed vaak niet lukt. Hoe werkt dat?

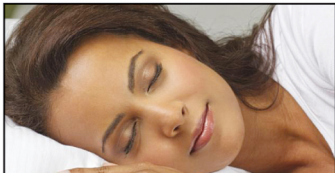
Laatste kwam een vrouw van 50 jaar bij in haar praktijk. Ze had een lange reis gemaakt. Na twee scheidingen, ontslag en een verhuizing was er niet veel meer van haar over. Grijze haren had ze ervan gekregen. En het huilen was wel klaar, vond ze. Haar kinderen mochten wel vrolijker zijn.

Wat is ontspanning?

Het vermogen om te ontspannen is net als een nieuwe sport, je moet het oefenen. Ontspannen is een rekbaar begrip. Je kunt altijd nog meer ontspannen dan je al doet. Het is een bewustzijnskunst. Op de verwarmde massagetafel leer je hoe je je lichaam neerlegt, toedekt en ondersteunt door kussens zodat het zich gedragen en veilig kan voelen.

Leren slapen

Als stress of een traumatische ervaring heeft plaatsgevonden, is de balans tussen inspannen en ontspannen vaak verstoord en lukt



het niet om goed te slapen. Om de balans te herstellen, heb je toegang tot het zenuwstelsel nodig. Dat kan in complete rust terwijl je op je zij ligt. De vrouw leerde te ademen, voelen en haar verdriet de vrije loop te laten. Haar gevoelens kregen erkenning en ruimte. Haar lichaam rust. Zo kon de slaap weer beter vatten voor een goede nachtrust.

Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn Janneke Venema

Tel.: 055 - 355 68 39

www.rebalancing-apedoorn.nl
