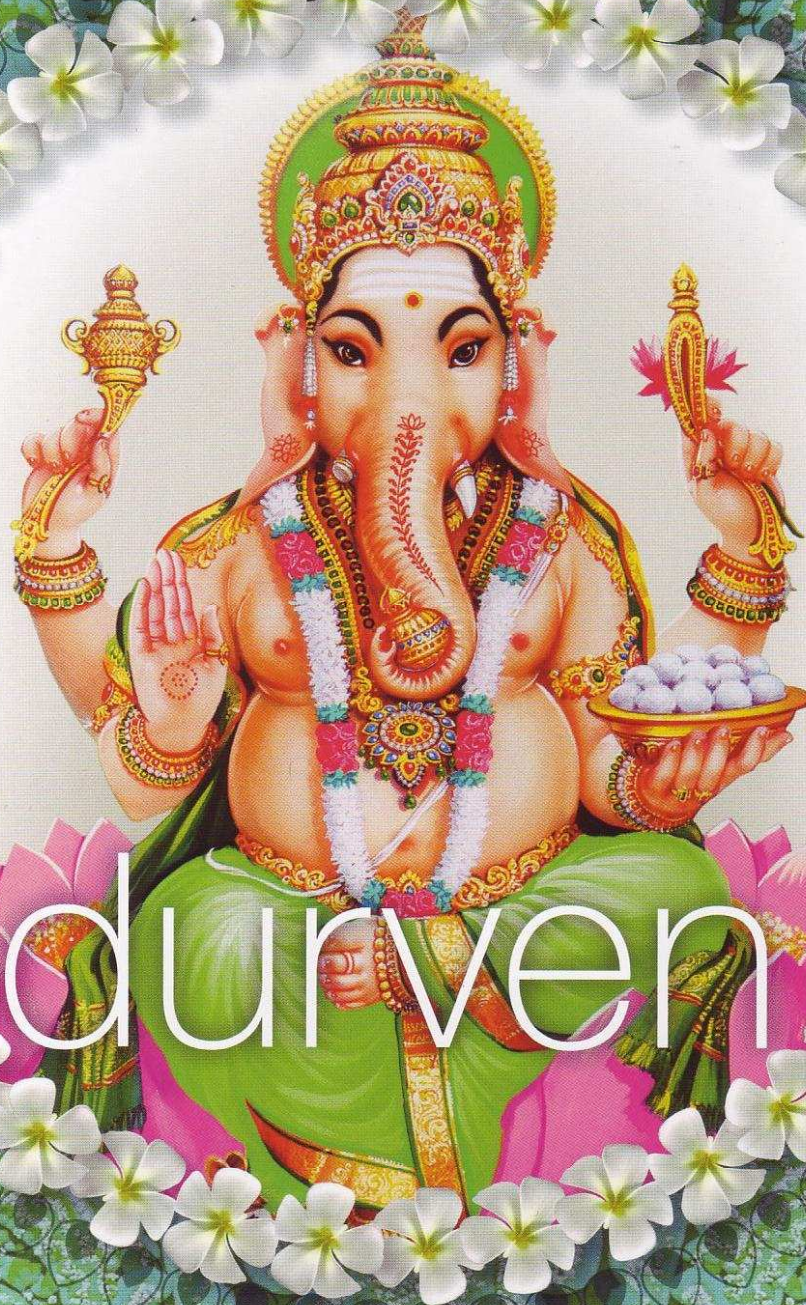


happinez

MINDSTYLE MAGAZINE



durven

Wat houdt je nog tegen om je hart te volgen?

Inspirerend Istanbul - Verhalen vol levenswijsheid

Omgaan met tegenwind - Alles begint met ademen

Zijde: zomers licht - Troosten is een kunst



58



Durven

NUMMER 4 - 2011

RUBRIEKEN

- 17 Mooi
- 19 Eten
- 21 Schoonheid
- 23 Kind
- 56 Boeken
- 83 Het Hart
- 124 Wonderen
- 126 Natuur
- 129 De Rosenmethode**
- 130 De reis

COLUMNS

- 43 Susan Smit - Brief aan mijn dochter

- 66 Paulo Coelho - Volg je eigen legende
- 105 Marjoleine de Vos - Licht

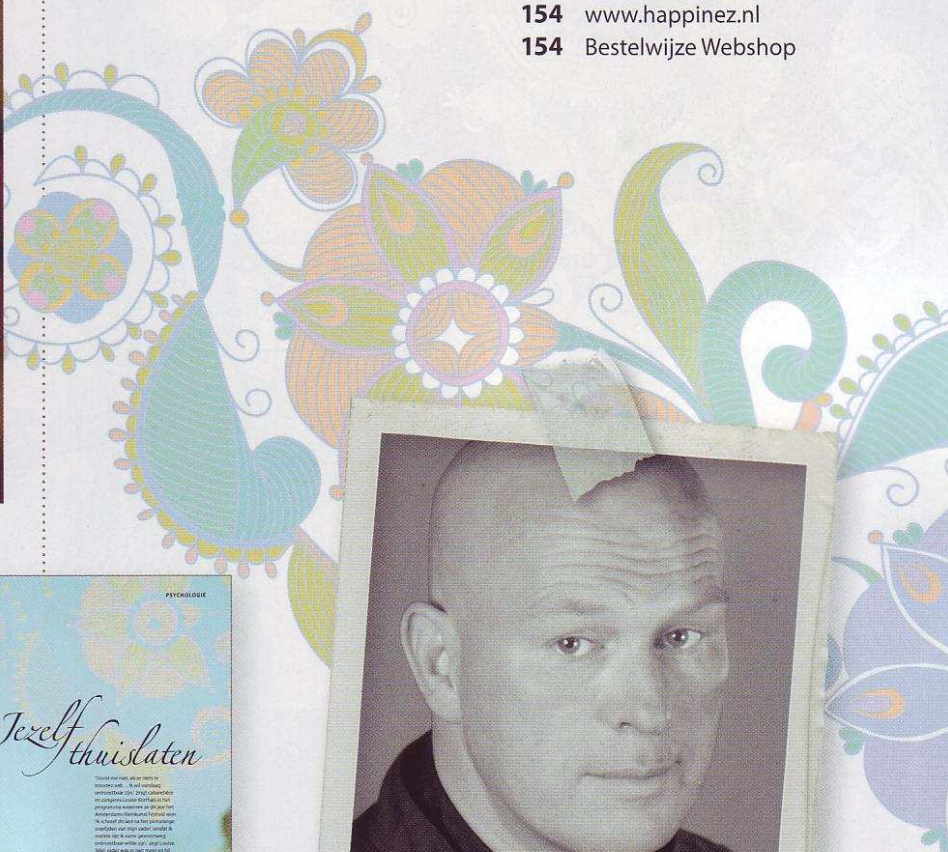
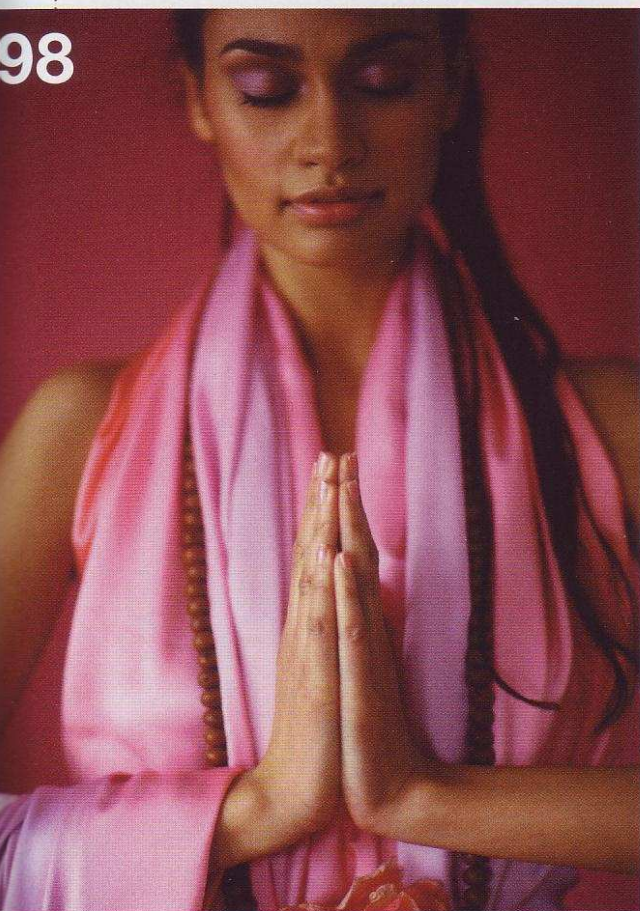
SERVICE

- Cadeau voor nieuwe abonnees:
- 65 'Neem de tijd'-horloge
- 106 Beautysset
- 138 Colofon
- 122 Abonnementeninformatie
- 137 Volgend nummer

HOUSE OF HAPPINEZ

- 139 Webshop
- 153 Goede doel
- 154 www.happinez.nl
- 154 Bestelwijze Webshop

98



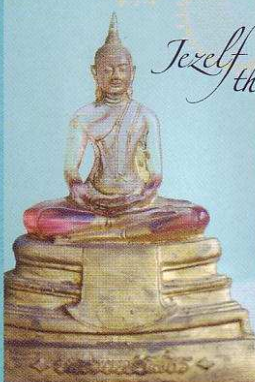
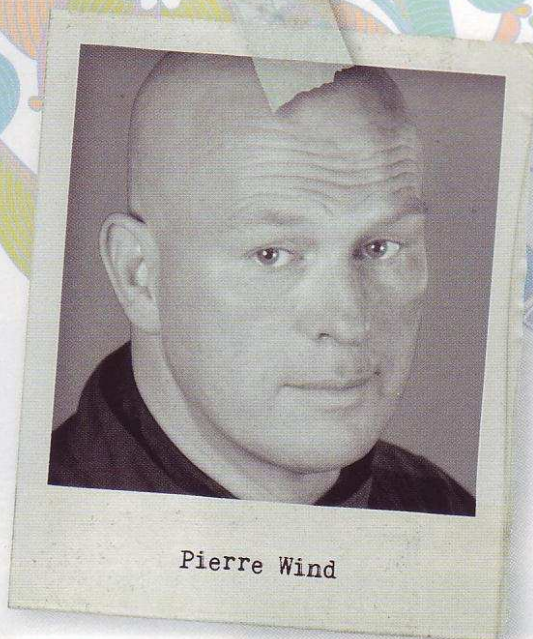
50

De kunst van het TROOSTEN

Als een dierbare verdriet heeft, willen we iets liever dan troosten. Maar wat zeg je? Wat doe je? Vier handreikingen om er voor de ander te zijn.

Je zelf thuislaten

PSYCHOLOGE

68

Inzicht

Redacteur Ingrid Melenberg ervaart wat échte ontspanning is tijdens een behandeling volgens de Rosenmethode.

Je lichaam aan het woord

Emoties of ervaringen die je niet goed hebt geuit of verwerkt, slaan zich als spierspanning op in je lichaam. Zachte aanraking maakt je bewust van die spanning, en via de aanraking en je ademhaling kun je de stress loslaten. Dit is in een notendop het uitgangspunt van de Rosenmethode. Het doet me denken aan haptotherapie, en daar heeft het ook raakvlakken mee, vertelt Marie-José Thijssen. Zij is op dit moment de enige therapeut in Nederland die deze vorm van lichaamswerk beoefent. "Het is een uitnodiging om je lichaam aan het woord te laten." In de praktijkruimte in de tuin ga ik op m'n buik op een bed liggen, Marie-José legt een dekkentje over me heen. Ze begint bij mijn benen, duwt tegen de zijkant van mijn

'Het is alsof ik iets meer in mezelf ben beland.'

bovenbenen en voelt zo of er weerstand is. "Wat ik hier voel, noemen we de *pleasing muscles*," zegt ze en ik moet lachen. "Je durft al meer ruimte in te nemen (Marie-José merkte eerder op dat mijn voeten ontspannen uit elkaar liggen), maar je vindt het nog steeds heel belangrijk hoe de mensen om je heen zich voelen." Klopt precies. Ze gaat door naar mijn onderrug en verder naar boven. Als ze lichte druk uitoefent op een plek bij m'n middenrif, voel ik dat daar zwaarte zit. Marie-José zegt dat hier het woord 'vrijheid' bij haar opkomt en ze vraagt of dat een belangrijk thema voor me is. Nou en of. Bij een ander punt dat ze wat langer aanraakt, is het alsof er iets van de zwaarte uit me wegstroomt. Ze verlegt haar handen en dan komt ze op een plek waar verdriet zit - er wellen



tranen op. Ik weet waar het vandaan komt en ik licht het kort toe. Je mag vertellen over wat je ervaart, als je daar behoefte toe voelt, maar het hoeft niet. Even later draai ik me om en raakt Marie-José me hier en daar aan bij mijn nek (oh die stijve monnikskapspieren!) en buik. Soms komen er beelden voorbijfladderen, soms voelt het als een massage. Marie-José geeft aan dat de behandeling bijna is afgelopen, dat ze dan de kamer verlaat en binnen tien minuten terug is. Ik blijf nog een poosje liggen en kleed me dan op m'n gemak weer aan. We praten even na bij een kop thee - niet over de behandeling zelf, omdat dat je bij de ervaring van je lichaam weghaalt. Het echte effect ontvouwt zich pas ná een sessie, vertelt Marie-José. Ik voel me heel ontspannen als ik weer in de auto stap; alsof ik een beetje meer in mezelf ben beland.

Wat: Rosenmethode lichaamswerk

Waar: Ohm Praktijk, Hendriksweg 8, Langenboom

Prijs: € 60,- voor een sessie van circa 45 minuten

Aanmelden: via info@ohmpraktijk.nl en 0486 432280

TEKST INGRID MELENBERG