

# “Letterlijk meer ruimte in haar lichaam”

## Drie keer: de praktijk

Holistic pulsing kan ondersteunend zijn bij vermoeidheid, stress en spanning, en hoofd-, rug- en spierpijn. Welke ervaringen hebben de pulsers Vera, José en Marieke?

**Vera:** “Ik pas het onder meer toe in een hospice. Zieke en stervende mensen hebben veel handen aan hun lijf gehad, voor prikken en onderzoek. Het pulsing brengt weer de verzachting aan en de ontspanning. Het is niet zo dat het de pijn wegneemt, maar als je ontspannen bent ervaar je pijn wel anders. Verkramping en spanning verergeren de pijn. Door ontspanning te bieden, kunnen mensen er beter mee omgaan.”

**José:** “Ik puls wekelijks een meervoudig gehandicapte vrouw. Door spasmen zijn bij haar vergroeiingen opgetreden. Door het pulsing kan ze haar spieren en gewrichten meer ontspannen. Ze kan nu bijvoorbeeld dieper ademen. Er is letterlijk meer ruimte gekomen in haar lichaam, want haar longen zijn wat in de verdrukking geraakt door de vergroeiingen.”

**Marieke:** “Ik puls vooral mensen die gestrest en overspannen zijn, want ik ben ook stressconsultant. De aanvulling die holistic pulsing geeft, is prachtig. Ik ben vaak eerst met mensen in gesprek en vervolgens gaan ze op de bank liggen. Het komt er dan soms allemaal uit.”



Vera: “Pulsen kan je weer in contact brengen met je gevoel”



“Als je met de voeten bezig bent, gaat de puls door het hele lichaam”

## Zélf aan de slag

Bij holistic pulsing wordt het lichaam ritmisch geschud, terwijl je gekleed op de rug, buik of de zij op een massagetafel ligt. Het gevolg is dat vele kleine golfjes door het lichaam gaan die zich steeds uitbreiden, met als effect een ontspannen gevoel. Je kunt echter ook jezelf schudden, op verschillende manieren.

**Vera:** “Je kunt jezelf pulsing op een stoel. Ga rechtop zitten en maak een kleine beweging vanuit het bekken. Beweeg van links naar rechts. Houd je schouders ontspannen en doe het zolang als je lekker vindt.”

**José:** “Ga op je rug op bed liggen. Maak vervolgens vanuit het bekken of de voeten een zijwaartse beweging. Je zult merken dat de beweging door het hele lichaam gaat.”

**Marieke:** “Je kunt jezelf ook staand pulsing. Zet de voeten stevig op de grond, iets uit elkaar, met de armen langs het lichaam en met een rechte rug. Trek de kin iets in, zodat de kruin iets hoger komt te staan, alsof deze aan een touwtje zit. Maak vervolgens vanuit de voeten een schudbeweging in verticale richting, dus niet van links naar rechts. Je gaat een beetje door je knieën wiebelen. Laat deze beweging langzaam ontstaan. Je zult merken dat het hele lichaam gaat meebewegen, tot aan je hoofd toe. Houd wel de voeten op de grond: dus niet wippen op de tenen. Zo word je helemaal losgeschud. Je kunt dat een paar minuten doen.” ■



## Holistic pulsing: “Een uitnodiging tot loslaten”

Holistic pulsing is een zachte behandelwijze waarbij het lichaam op een speelse manier in beweging wordt gebracht. Door ritmische en wiegende bewegingen ontstaat rust en ontspanning. En: je kunt het ook bij jezelf toepassen.

**D**e mens weet al duizenden jaren hoe aangenaam het is ritmisch te bewegen. Als kind bent u waarschijnlijk gewiegd in de armen van uw ouders, als een instinctieve reactie op behoefte aan troost en ontspanning. En tijdens onze jeugd zoeken we ritmische beweging in dans, zang of muziek. Wiegjes, schommels, schommelstoelen, waterbedden en hangmatten zijn stuk voor stuk gericht op de ervaring van wiegen. Ook bij holistic pulsing draait het om ritmisch bewegen. De methode is in Nieuw-Zeeland ontwikkeld door osteopaat Tovi Browning. Zij schreef een boek over holistic pulsing, dat in 1999 in het Nederlands werd vertaald. Destijds was de methode in Nederland slechts bekend in kleine kring. De laatste jaren zijn aan de School voor Holistic Pulsing in Kerk-Avezaath, die wordt geleid door Godfried Kleinsmann, tientallen pulsers opgeleid. Ze passen de methode beroepsmatig toe, of in hun vrije tijd.

### “De energie laten stromen”

Wie een demonstratie ziet of een sessie ondergaat, raakt snel enthousiast. Zo verging het ook pulser José van Zanten uit Deventer. “Toen ik voor het eerst een sessie onderging, viel mij vooral de zachtheid van de methode op. Door het pulsen kwam meer beweging in mijn lichaam en in mijn emoties, en daardoor ook in mijn leven. Ik kreeg inzicht in hoe ik spanningen vasthield in mijn lijf en hoe dat mij belemmerde om stappen te zetten. Uiteindelijk heb ik die stappen wel gezet.” “Zelf vind ik het mooi dat pulsen het lichaam uitnodigt los te laten. Er wordt niks geforceerd. Het lichaam laat los als het

daar zelf aan toe is. Dat is bijzonder aan de methode. Bij fysiotherapie wordt het lichaam ook bewogen, en dat is goed. Maar het lichaam wordt ook in een bepaalde stand gedwongen. Met pulsen nodig je het lichaam uit zelf weer de energie te laten doorstromen en de natuurlijke houding aan te nemen.”

### Meer lichaamsbewustzijn

Pulser Vera Weiler uit Huizen ziet nog een ander verschil met fysiotherapie en traditionele massage. “Bij massage werk je plaatselijk en bij pulsing breng je een beweging in het hele lichaam. Je brengt een ritme in het lichaam, zoals bij wiegen. En dat ritme wordt afgestemd op de persoon die op tafel ligt.” “Als je met de voeten bezig bent, gaat de puls door het hele lichaam. Het voordeel hiervan is, dat je iemand met pijn in de schouders kunt behandelen vanuit de voeten, door dáár te pulsen. Ze zitten soms zó in hun hoofd, dat ze helemaal vergeten dat er ook nog een lichaam bij hoort. Het pulsen kan hen weer in contact brengen met hun gevoel, met wat op dat moment bij hen speelt.”

Pulser Marieke Verhoef-Temme, die een praktijk heeft in Bilthoven, herkent dit fenomeen. “Veel mensen zijn vermoeid omdat ze alsmaar denken. Ze zijn bezig met de dingen van morgen en overmorgen, en gaan voorbij aan de dingen van nú. Ik laat ze weer hun lijf voelen. Door pulsing ervaren ze hoe fijn het is aangeraakt te worden. Ze voelen weer dat ze een grote teen hebben en een elleboog. Ze worden zich weer bewust van hun lichaam.” →



**Schud jezelf,  
of laat je schudden!**

## U bent niet uw lichaam

Als we ons lichaam niet mooi genoeg vinden, denken we dat we als persoon niet 'goed' zijn. Vooral als moeder iets zegt over ons figuur of onze houding, kan dat er behoorlijk inhakken. Toch is het een gedachtegang die niet klopt. U hébt wel een lichaam, maar u bént niet uw lichaam. Als u gelooft dat uw persoonlijkheid bepaald wordt door uw lichaam, dan laat u uw zelfbeeld samenvallen met uw lichaamsbeeld. Daardoor schakelt u de beleving van uzelf gelijk met hoe u naar uzelf kijkt. Uw zelfbeleving is dan een synoniem voor uw lichaamsbeleving, waardoor we niet alleen lijden onder de schaamte over hoe we eruitzien, maar ook onder de schaamte over hoe we zijn als persoon. Omdat we weinig of geen positieve dingen over ons lichaam hebben te melden (lichaamsbeeld), hebben we ook geen hoge pet op over de rest van onszelf. Kwaliteiten als vriendelijkheid, intelligentie, zorgzaamheid, praktisch inzicht et cetera, leggen het loodje tegen de opvatting 'ik zie er niet uit.'

### Merel (32):

*Vroeger vond ik mezelf heus niet lelijk. Maar door mijn zwangerschappen heb ik allemaal striae op mijn buik. Het lijkt wel of ik tien kinderen heb gekregen in plaats van twee. Ik durf me nooit meer uit te kleden waar mijn man bij is, laat staan vrijen...*

Vinden veel vrouwen het lastig om naar hun lichaam als geheel te kijken, er zijn nog meer vrouwen die moeite hebben met datgene wat niet of nauwelijks te zien is, zoals de geslachtsdelen. Er zijn genoeg vrouwen die nog nooit naar hun geslachtsdelen hebben gekeken. Ook zijn er vrouwen die alleen hun geslachtsdelen aanraken om zich te wassen en bij dat wassen een washandje gebruiken, omdat de geslachtsstreek aanraken met de blote hand niet vertrouwd of aangenaam is. Schaamte kan overgaan in afkeer. Zou dit iets te maken hebben met het feit dat een deel van onze geslachtsdelen de benaming 'schaamlippen' is gaan heten? Bij mannen worden ze 'edele delen' genoemd, een veel positievere benaming.

### Jessica (35):

*Mijn man zegt altijd dat hij 'het' mooi vindt. Ik kan me niet voorstellen dat hij dat meent. Ik houd dan ook altijd een slipje aan in bed.*

### Sabrina (27):

*Dat iemand dat mooi vindt. Ik word er niet koud of warm van. Ik was het met een washandje – het moet toch schoon zijn – maar verder raak ik het nooit aan. Tampons gebruik ik wel, maar daarvoor gebruik ik een inbrenghuls. Nee, ik heb er niks mee!*

De beste manier om schaamte te overwinnen is 'gewenning'. Er zijn maar weinig mensen die zich schamen voor hun gezicht. Bijna iedereen bekijkt zichzelf wel een paar maal per dag in de spiegel. Hoe zie ik eruit? Zit mijn haar goed? M'n lippen even bijstiften... Wie kent dit niet? Die vanzelfsprekende handelingen hebben er in de loop van de tijd voor gezorgd dat we met ons gezicht vertrouwd zijn geraakt. We zijn eraan 'gewend'. Op exact dezelfde wijze kunt u wennen aan de lichaamsdelen waar u moeite mee hebt. Ik moet er eerlijk bij vermelden dat het u niet komt aanwaaien. Zoals met alles wat u wilt veranderen, u moet er moeite voor doen.

## Stappen naar gewenning

1. Neem een keer of drie per week eens gewoon tijd voor uzelf.
  2. Ga eens heerlijk in bad of onder de douche. Niet om schoon te worden, maar voor het lekker.
  3. Droog uzelf af met een zachte handdoek en smeer uzelf in met een bodylotion op een manier, zoals u uw geliefde zou insmeren met zonnebrandolie aan het strand.
  4. Ga daarna voor een spiegel staan waarin u uzelf van top tot teen kunt bekijken.
  5. Kijk dan hoe u er werkelijk uit ziet. Verlaat uw ideaalbeeld en stop met de zinnnetjes die in uw hoofd spelen. Dat zijn zinnnetjes van anderen, niet van uzelf.
  6. Blijf volledig in het moment van het heden. Zie wat u nu ziet, zonder veroordeling of commentaar. Het is zoals het is.
- Als u dit consequent een aantal keren per week doet, zult u merken dat uw zelfkritiek afneemt. Daardoor wordt u meer bevriend met uzelf, gaat u zelfs van uzelf houden. En hoe meer u in staat bent van uzelf te houden, hoe beter u van anderen kunt houden. Hoe meer u van anderen kunt houden, hoe meer er van u wordt gehouden. En willen we dat niet allemaal?