

A close-up photograph of a dandelion seed head, also known as a clock, set against a clear blue sky. The sun is positioned behind the seed head, creating a bright lens flare that radiates across the sky. The dandelion stem is visible in the lower-left corner, extending upwards towards the seed head. The overall mood is serene and hopeful.

TOUCHhelps.

Aanraking helpt je leven in beweging

# TOUCHhelps Rebalancing

## TOUCHhelps. Aanraking helpt

Respectvol aangeraakt worden omgeeft met warme oprechte aandacht.

Indien je er voor openstaat kan aanraking je iets persoonlijk aanreiken. Het gevoel van samenhang en heel zijn, van er (h)écht te mogen zijn. In aanraking komt je zelf ten volle aanwezig. Een klaar aanvoelen van wat je nodig hebt. Helder besef van wat goed voor je is. Lichaamsverbonden contact met jezelf en de omgeving.

In de wonderlijke stilte en rust van aanraking ontwaakt een ander soort gewaarwording en bewustzijn dan wat we gewoon zijn vanuit een druk bezet leven, denken en overwegen, heftige emoties, overrompelende gemoedsbewegingen of de hoog gevoelige toevloed en inwerking van prikkels, invloeden en omgeving.

Aanraking kan zowel verstillend als levendigheid brengen en klaart het gewaar zijn uit. Een diep menselijk vermogen voor zintuiglijk en lichamelijk (v) (er)kennen van zichzelf en de omgeving. Er is méér dan denken, emoties, gevoelens en intuïtie alleen.

Het lichaam en lichaamsgevoel zijn een bron van zelfkennis en lichamelijk 'weten'. Je kan dat 'lijflijk kennen' met betrouwen en binnen een veilig aanvoelende lichaamsbeleving exploreren en raadplegen. Het eigen lichaam wordt dan een metgezel en bondgenoot.

Wat kunnen aanraking en aangeraakt worden, lichaamsbesef en lichamelijk gevoeld gewaarworden je brengen als rebalancing? Wat kunnen ze mogelijk maken voor je persoonlijke ontwikkeling en ontplooiing?

## Rebalancing **Aanraking helpt je leven in beweging**

Aanraking schenkt **troost** aan het lichaam. Aanraking **bevestigt**. Niets is zo bevestigend als respectvolle aanraking.

Aanraking geeft **adempauze**, opluchting en bevrijding. Een rustpunt voor lichaam en geest.

Aanraking brengt je op een **veilige** manier terug in contact met je **lichaamsbeleving** en aanvoelen.

In aanraking leer je **betrouwen op lichaamsgevoel**. Je hoeft lichamelijk gevoelde gewaarwording niet op te vullen met 'waarom', betekenisgeving, belevingsinvulling en beoordeling. Een open lichaamsgevoel brengt een vernieuwend bewustzijn.

Aanraking brengt **warmte** en kan de immobiliteit van psychische, mentale of emotionele kilte, verkramping, verharding, verstarring of 'freeze' in het lichaam helpen opheffen. Terug met vertrouwen in beweging komen en het leven hernemen.

Aanraking die stil blijft nodigt **respons** uit vanuit het lichaam en in het lichamelijk gevoeld gewaarworden. Contact met lichaamsverbonden 'drive' en motivatie.

## TOUCHhelps Rebalancing leert je **gewaarworden wat het lichaam aanreikt.**

Het 'verhaal van het lichaam' is vaak helderder en oprechter dan wat we onszelf voorhouden. Je kan betrouwen stellen in wat je lichaam 'vertelt'. Je leert voedende vibes in je lichaam verwelkomen, opnemen en aanspreken.

# Waarvoor kan je terecht?

In je lijf komen

Luisteren naar je lichaam

Lichaamsbeleving



## In je lijf komen

### Lichamelijk 'weten'

Vanuit té éézijdig gevoelig of hoofdelijk 'wat denk, vind, verlang en wil ik' naar lichamelijk gevoeld gewaarworden en fysiek bij en met jezelf aanwezig zijn.

### Thuis zijn in je lichaam

- Jezelf kunnen openstellen en uitreiken. (Toe)(be)naderen, nabij komen en nabij zijn
- Ontvangen
- Jezelf kunnen (af)sluiten en terugtrekken. Afstand nemen, houden en laten.
- Buiten je houden en counteren
- Bij jezelf blijven. In je midden zijn. Uitreiken en terugtrekken.
- Innerlijke en fysieke ruimte geven en gunnen aan je zelf.
- In je kracht staan.

## Luisteren naar je lichaam

### Lichamelijk gevoelde feeling

Lichamelijk 'weten', opmerken en bewust zijn

- Wat iets met je doet
- Wat je (niet) nodig hebt
- Wat (niet) 'voedend' is

### Zelfzorg

#### Gevoelig zijn voor prikkels en emoties

- Té indringende of beladen prikkels, invloeden en indrukken opvangen en counteren
- Heftige emoties of overstelpende gevoelens en gemoedsbeweging bevatten en reguleren.

### Hechten

- Je betrekken, hechten en verbinden
- Je onttrekken, los maken en los laten
- Een band van intimiteit en autonomie aangaan met partner, geliefde of dierbaren

## Lichaamsbeleving

### Goed in je vel zitten

- Je geborgen voelen in je lichaam.
- Je veilig voelen bij zintuiglijke prikkels, in de omgeving en in de beleving van je lichaam en lichaamsgevoel.
- Houvast en ruggensteun, soepelheid en 'sterkte' in je lichaamsbeleving.
- Veerkracht

### Aanraking

- Pijn of hypergevoeligheid bij té plotse, snelle, felle, harde, ... aanraking
- Exploreren en ontdekken van veilig goed voelende en betrouwbare aanraking. Aanraking (terug) toelaten en ontvangen.

### Ondersteuning bij ziekte, uitputting en lijden

TOUCHhelps Rebalancing kan je ondersteunen bij het omgaan met ziekte en lijden maar is nooit een complementaire of alternatieve geneeskundige, psychologische of psychiatrische behandeling.



**Je lichaam staat centraal als plek van kwaliteiten, kracht en ruimte.**

De plek waar je kan zijn om moeite, problemen of levensvragen te beantwoorden.

**TOUCHhelps werkt met gesprek, aandacht, rebalancing massage, haptonomie aanraking en lichaamswerk.**

**TOUCHhelps is toegankelijk voor iedereen die er voor open staat. Je hoeft er op voorhand niet vertrouwd mee te zijn.**

**Wens je lichaamsgerichte begeleiding zonder aanraking en massage, neem dan een kijkje op [www.bodyfulnesstherapie.be](http://www.bodyfulnesstherapie.be)**

Een sessie duurt 1u30

Afzonderlijke sessies: 65 euro

Traject: 55 euro per sessie

Na de eerste sessie kan je je engageren voor een traject van meerdere sessies.

De inschatting van het aantal sessies die nodig zijn voor je vraag wordt afgesproken in onderling overleg.

Bij een traject is de prijs per sessie 55 euro in plaats van 65 euro.

## **TOUCHhelps Rebalancing**

Praktijk te Gent en te Aalst

Op afspraak - Je ontvangt adres en route bij het maken van een afspraak

WhatsApp 0473 39 99 50

Mail

[info@touchhelps.be](mailto:info@touchhelps.be)

Contactpagina op [www.touchhelps.be](http://www.touchhelps.be)

TOUCHhelps Rebalancing

Concept en tekst geschreven door

Wiel Cabooter op 1 februari 2018

Auteursrechten bij W.Cabooter - Gent - 2018