BODY & SOUL HARMONISATIE

Emoties, spanning en het lichaam

We maken allemaal dingen mee die ons raken. Verdriet, boosheid, angst, schuld, schaamte, machteloosheid of teleurstelling zijn op zich niet verkeerd. Een gevoel is een natuurlijke reactie van je lichaam en je binnenwereld. Het komt op, vraagt aandacht en kan daarna weer zakken.

Maar soms krijgt een gevoel geen ruimte. Misschien was het moment niet veilig. Misschien moest je sterk zijn. Misschien was er niemand die echt luisterde. Of misschien heb je jezelf aangeleerd om alles weg te slikken en gewoon door te gaan.

Dan kan een emotie blijven vastzitten in je systeem. Niet altijd bewust, maar wel voelbaar. Je merkt het dan bijvoorbeeld aan spanning in je lichaam, vermoeidheid, druk op de borst, een knoop in de maag, onrust, slaapproblemen, prikkelbaarheid, piekeren of telkens terugkerende patronen in relaties, werk of zelfbeeld.

Vanuit de kleurenpunctuur kijken we naar de mens als een geheel: lichaam, ziel en geest. Wat innerlijk niet verwerkt is, kan zich op termijn ook lichamelijk tonen. Dat betekent niet dat elke klacht “tussen de oren” zit. Integendeel. Het lichaam vertelt vaak wat dieper vanbinnen nog niet helemaal verwerkt is.

Wat doen we vaak met emoties?

Omdat emoties ongemakkelijk kunnen zijn, proberen we ze dikwijls te vermijden. We zoeken afleiding, gaan harder werken, eten of drinken om te verdoven, blijven piekeren, zoeken bevestiging bij anderen of proberen alles positief te maken terwijl er eigenlijk iets pijnlijks onder zit.

Dat is menselijk. Vaak was het ooit een manier om jezelf te beschermen. Alleen lost het de emotie zelf meestal niet op. Ze blijft onderhuids aanwezig en kan telkens opnieuw geactiveerd worden.

Wat helpt wel?

De eerste stap is niet altijd alles begrijpen. De eerste stap is vaak opnieuw contact maken met wat je lichaam voelt.

Waar voel je spanning? In je keel? Borst? Buik? Maag? Schouders? Rug? Kaken?

Door daar met aandacht bij stil te staan, kan er al iets beginnen bewegen. Soms wil het lichaam zuchten, geeuwen, huilen, trillen of gewoon dieper ademen. Dat zijn natuurlijke manieren waarop spanning zich kan ontladen. Het gaat niet om forceren. Het gaat om ruimte maken. Niet alles moet meteen opgelost zijn. Maar wat gevoeld en erkend wordt, hoeft vaak minder hard vastgehouden te worden.

© NICO SELS, REFRESH – BODY & SOUL, HUTTEGEMSTRAAT 58, 9630 ROBORST
TEL: 0475 77 66 60 - MAIL@REFRESH-ME.BE - WWW.REFRESH-ME.BE

Hoe een Body & Soul Harmonisatie kan helpen

Soms lukt het niet om alleen bij de kern te komen. Niet alles is meteen bewust. Sommige spanningen zitten dieper opgeslagen in het lichaam, het zenuwstelsel of het emotionele geheugen. Dan kan een sessie ondersteuning geven.

Tijdens een Body & Soul Harmonisatie kijk ik samen met jou naar wat er op dit moment speelt: lichamelijk, emotioneel en energetisch. We werken niet alleen via praten, maar ook via het lichaam.

Afhankelijk van wat jij nodig hebt, kan ik het lichaamsveld analyseren en behandelen met de apparatuur van Energy4Life. Daarnaast werk ik met verschillende technieken zoals kleurenpunctuur, inductie- en kristaltherapie, tapping en Kundalini Reiki.

De Energy4Life scan kijkt niet medisch naar je lichaam, maar energetisch naar je lichaamsveld. De scan geeft aan waar er mogelijk verstoringen, blokkades of zwakkere zones zitten in de communicatie van je lichaam.

Het miHealth apparaat wordt daarna in de praktijk gebruikt om dat lichaamsveld te ondersteunen. Via zachte elektromagnetische frequenties en bio-elektrische stimulatie helpt het toestel om energieblokkades los te maken, de doorstroming te verbeteren en het zelfherstellend vermogen van het lichaam te ondersteunen.

Kleurenpunctuur werkt met kleur en licht op specifieke punten en zones van het lichaam. Het doel is om het lichaam een zachte impuls te geven om opnieuw te reguleren. Bij emotionele blokkades werken we niet alleen op de klacht zelf, maar ook op de onderliggende spanning, het conflict of het patroon dat telkens terugkeert.

Tapping kan tijdens een sessie gebruikt worden om emoties veilig te benoemen en het lichaam te helpen ontspannen. Het is een eenvoudige maar krachtige techniek waarbij we werken met kloppen op bepaalde punten terwijl we contact maken met wat er innerlijk leeft. Onder begeleiding kan dit helpen om niet in het hoofd te blijven hangen, maar ook het lichaam mee te nemen in het proces van loslaten.

Kundalini Reiki kan aanvullend ingezet worden om metafysische hulp in te roepen en energetische ondersteuning te brengen. Dit kan je ervaren in de vorm van warmtegolven of tintelingen die door je lichaam gaan en brengt een diepe zielsrust met zich mee.

De bedoeling van een sessie is niet dat je alles opnieuw moet herbeleven. De bedoeling is dat je systeem veiligheid ervaart, zodat spanning laag per laag kan verzachten.

Deze begeleiding vervangt geen medische of psychologische behandeling. Bij ernstige, aanhoudende of onverklaarbare klachten blijft het belangrijk om ook een arts of gespecialiseerde hulpverlener te raadplegen.

© NICO SELS, REFRESH – BODY & SOUL, HUTTEGEMSTRAAT 58, 9630 ROBORST
TEL: 0475 77 66 60 - MAIL@REFRESH-ME.BE - WWW.REFRESH-ME.BE

Wat kan je ervaren na een sessie?

Sommige mensen voelen meteen rust, lichtheid of meer ademruimte. Anderen merken pas later dat ze anders reageren, beter slapen, minder spanning voelen of meer helderheid krijgen. Soms komt er ook tijdelijk emotie los. Dat is niet verkeerd. Het kan betekenen dat je systeem eindelijk ruimte krijgt om iets te verwerken.

Je kan thuis zeker ook verder aan de slag door bewuster stil te staan bij wat je voelt, rustiger te ademen of je te verdiepen in technieken zoals tapping. Maar wanneer emoties hardnekkig terugkeren, lichamelijke spanning blijven geven of verbonden zijn met diepere patronen, kan begeleiding veel verschil maken.

Emoties zijn geen vijand. Ze zijn signalen. Wanneer ze erkend worden, kunnen ze opnieuw gaan bewegen. En waar beweging komt, ontstaat vaak meer rust, veerkracht en levensenergie.

Nico

refresh
BODY & SOUL

© NICO SELS, REFRESH – BODY & SOUL, HUTTEGEMSTRAAT 58, 9630 ROBORST
TEL: 0475 77 66 60 - MAIL@REFRESH-ME.BE - WWW.REFRESH-ME.BE