

Wijkkrant  
Nijmegen-Oost  
December 2016

# Ontspannen door losschudden

**R**ubriek van de Wijkkrant waarbij kennisgemaakt wordt met onbekende behandelingsmethoden in Nijmegen-Oost.



Simone Kiekebosch

Terwijl ik mijn overbuurvrouw Ella spreek over haar aankomend pensioen, zegt ze dat ze in ieder geval wel door wil blijven gaan met Holistic Pulsing. Aangezien ik hier geen beeld bij heb, wordt het tijd om een nieuwe ervaring op te doen. Ze noemt nog even het woord 'wiegen'. Dat blijft nog wel in mijn hoofd hangen. Wiegen, als een kind in de armen van mijn overbuurvrouw... We zullen zien.

Ella geeft haar Holistic Pulsingsessies bij haar thuis. We lopen naar boven, waar ik in een warme kamer met een warme inrichting kom. Massagetafel, geurtje van citroen en pepermunt. Glaasje water, praatje en dan beginnen.

## De puls-sessie

Eerst mag ik kiezen of ik op de buik of op de rug wil liggen. Even dubben, maar uiteindelijk toch maar op de rug. Ella begint met een ontspanningsoefening. Ga met je aandacht naar je tenen, onderbenen etc. Ik ben mij bewust van mijn holle rug en koude handen. Er wordt niets geforceerd en het hoeft nergens naartoe. Waar voel je je adem, maar je hoeft er niets mee te doen.

Ella zegt dat ik niet per se iets hoeft te zeggen, maar als ik kort iets wil zeggen over wat ik beleef op een bepaald moment, dan kan dat.

Ik sluit mijn ogen en Ella begint zachtjes aan mijn heupen te schudden. Ze beweegt mijn hele lijf ritmisch heen en weer. Als ze steviger wiegt - dit blijkt namelijk het wiegen te zijn - voel ik het vet van mijn buik ook heen en weer gaan! Ze beweegt me langs mijn billen en benen naar beneden tot aan mijn tenen. Het interessante is, dat als ze beide tenen beetpakt, mijn hele lijf meebeweegt. Mijn benen worden een heel stuk naar boven geduwd en weer zorgvuldig teruggeplaatst op de matras. Dan gaat ze verder bij mijn schouders en hoor ik mijn atlas en draaier ritselen. Ze doet alles behoedzaam en bewegend. Dan mijn nek en hoofd en uiteindelijk buik en rug (met haar hand onder mijn rug). De hele sessie duurt zo'n 45

minuten en ik ben heerlijk relaxed en gaperig hierna.

## Waarom ben je dit gaan doen?

"Toevallig sprak ik een vriendin van mij vlak nadat ze een puls-cursus had gedaan en ze zocht een proefkonijn. Ik onderging deze sessie en dacht meteen: tjonge, zo eenvoudig en zo doeltreffend. Ik heb me onmiddellijk voor een cursus opgegeven en het bleek me goed af te gaan. Vervolgens heb ik de hele cursus (HP 1 tot en met HP 4 gedaan.)"

## Hoe zie je holistic pulsing?

"Ik zie het als ontspanningsmethode. In feite breng je de waterhuishouding in je hele lichaam in beweging. Je maakt daarmee gespannen gebieden losser. En je creëert bewustzijn en acceptatie. Alles is goed, je hoeft of moet niets. Het is *OntMoeten*. Bij massagevormen wordt heel plaatselijk gewerkt. Bij pulsen kun je schouderklachten verlichten door bijvoorbeeld bij de tenen te pulsen. Maar ik werk niet klachtgericht, ik zie het meer als ontspanningsmassage.

Bij mijn werk als orthopedagoge wilde ik Holistic Pulsing ook invoeren als behandelingsmethode, voor bijvoorbeeld gehandicapte mensen, maar het moest wetenschappelijk bewezen worden en dat is me toen niet gelukt. Ik heb wel samengewerkt met diverse studentenonderzoeken, maar was niet tevreden over de onderzoeken op zich. Terwijl ik zeker weet dat je resultaat ziet. Bij meervoudig gehandicapte mensen moet je 'klein' kunnen kijken (bijvoorbeeld een beweging van het oog van iemand die nooit reactie geeft) en de onderzoekers kenden de cliënten niet en zagen dit soort reacties niet. Ik ben met die onderzoeken, met tussenpozen, zeven jaar bezig geweest, maar dat ik het niet kon gebruiken vanwege onvoldoende weten-

schappelijk bewijs, vind ik tot op de dag van vandaag heel jammer."

Ja, dit verhaal herken ik zelf ook wel, want ook als muziektherapeute in de psychiatrie moet je klein kunnen luisteren of kijken. Zie je de kleine momenten waarin je contact hebt.

Ella pulst particulieren, maar geeft op dit moment ook twee keer per jaar een workshop bij de Opstap, onder de noemer: Bewegende massage. Op 17 februari 2017 is er weer een workshop. Ze vervolgt: "Ik zou ook graag als Holistic Pulser op festivals staan of meewerken aan speciale themaweken voor bijvoorbeeld vrouwen met borstkanker. Mocht ik nog eens een goede ruimte tegenkomen met geschikte tafels (je beweegt namelijk zelf ook mee, dus de tafels moeten wel hoog genoeg zijn), dan zou ik er nog wel eens iets meer mee willen doen."

ellabuis@gmail.com

