



**Karin de Jonge** heeft sinds 2007 een praktijk voor holistische massagetherapie. Zij begeleidt mensen op het gebied van lichaamsbewustwording, met name bij stress- en burn-out klachten. Daarbij put ze uit diverse bronnen, zoals de vierjarige hbo-opleiding Holos, werkervaring in het welzijnswerk en training in diverse body-mindtechnieken.

## De Praktijk van Margriet Dings



Als ik de praktijkruimte van Margriet Dings binnenstap, springt de grote poster met berkenbomen me direct in het oog. Ik waan me even in een bos, en dat brengt me al snel in een rustiger stemming. Dat komt trouwens niet alleen door de praktijkruimte. De manier waarop Margriet praat en aandachtig aanwezig is, werkt ook rustgevend op mij. Rustig en bescheiden vertelt ze over haar werk en haar ontwikkelingsweg. Tijdens ons gesprek merk ik dat mijn adem zakt en dat ik steeds meer achterover in mijn stoel leun. Zo mag ik aan den lijve ervaren wat Margriet eigenlijk beoogt in haar praktijk, namelijk in contact komen met jezelf en je innerlijke rust.

**M**argriet begon haar werkende leven ooit als fysiotherapeut in een algemeen ziekenhuis. Het werk deed ze lang met veel plezier, maar na verloop van tijd ging het wringen dat er nogal beperkt gekeken werd naar gezondheid. 'Ik vond mijn vak heel mooi, maar in het ziekenhuis gaat het toch vooral om opereren en medicijnen. Ik wilde verder kijken dan de klacht en stelde mezelf vragen als: wie is deze persoon, en hoe gaat hij of zij om met de klacht? In het ziekenhuis was daar geen ruimte voor, dus ging ik me verder oriënteren.

**Ik kwam op het** spoor van de opleiding Integra. Oorspronkelijk is deze door Roy Martina opgezet, gebaseerd op inzichten uit natuurgeneeskundige therapieën zoals kinesiologie, homeopathie, acupunctuur en reflexologie. Zo'n integrale visie op gezondheid sprak me erg aan en zo startte ik vijftien jaar

geleden mijn natuurgeneeskundige praktijk. Met behulp van gesprekken en het testen met de biotensor onderzocht ik welke natuurlijke middelen ondersteunend konden zijn voor iemands klachten. Dat heb ik lang met plezier gedaan. De laatste jaren merkte ik echter dat het testen niet meer bij me past. Natuurlijke middelen zijn mooi, maar gaandeweg ontdekte ik de impact van innerlijke bewustwording op onze gezondheid. Daarom ben ik me steeds meer daarop gaan richten, via gesprekken, geleide meditaties en oefeningen. Daarbij kan ik ook gebruikmaken van bloesemremedies ter ondersteuning, maar de focus ligt op de innerlijke bewustwording.

**Al met al betekent** dat weer een verandering in mijn praktijk en dat vind ik best spannend. Het is opnieuw een proces van loslaten, net als toen ik mijn vaste baan als fysiotherapeut losliet. Dat heeft me echter veel gebracht. Net als toen, vraagt



deze verandering in mijn praktijk dus ook weer om vertrouwen. Best lastig, want het aantal cliënten liep in het begin wel terug. Nog steeds bellen er mensen met de vraag of ik ze kan testen voor natuurmiddelen. De verleiding is dan groot om daarop in te gaan, maar dan denk ik, nee, dat wil ik niet meer. Eigenlijk laat ik steeds meer de vorm van het werk los. Wat ik merk in het contact met mensen is dat het niet om die vorm gaat, maar om het pure aanwezig zijn. Eerst was de fysiotherapie de vorm, daarna de testdoos. Hoe meer ik die vorm loslaat, hoe meer ik bij mijn eigen kern kom. En vandaaruit kan ik de ander ook uitnodigen contact te maken met zijn eigen kern.

**De basis van mijn** werk is de wijsheid van het lichaam. Mensen komen bij mij met allerlei klachten, zowel fysiek als psychisch. Het lichaam geeft signalen af wanneer het niet lekker loopt in iemands leven. Samen met de cliënt ga ik op zoek naar wat het lichaam wil vertellen. Dat vraagt aandacht en liefde, want het is niet altijd makkelijk om het lichaam te beluisteren. Dat zeg ik ook uit eigen ervaring.

**Toen ik bijvoorbeeld een** aantal jaar geleden een nieuwe heup nodig had, heb ik me daar lang tegen verzet. Ik vond mezelf te jong. Omdat ik veel pijn had, heb ik me toch laten opereren. Dat was geen makkelijke periode, ik moest letterlijk stil gaan zitten. Daar was ik niet goed in, ik was altijd van alles aan het doen. Eigenlijk was dat een soort innerlijke onrust. Door op de bank te zitten, werd ik min of meer gedwongen met mijn aandacht naar binnen te gaan en te voelen hoe het echt met me was. Uiteindelijk heeft die nieuwe heup me dus veel gebracht.

**Dit soort bewustwordingsprocessen hebben** wel tijd nodig. Daarom neem ik altijd ruim de tijd voor iemands verhaal. Soms geeft dat al inzicht over de achtergrond van de klacht. Aan de hand van het gesprek doe ik samen met de cliënt een geleide meditatie. Vaak zie je dat iemand dan meer gaat ontspannen en dan probeer ik de cliënt liefdevol te leiden naar de plekken waar pijn is, zowel fysiek als emotioneel. De meeste mensen willen niet naar die pijn toe. Logisch, we willen het liefst geen pijn voelen. Dat vraagt dus geduld en compassie. Als iemand echter contact durft te maken met de pijn en er liefdevol bij kan blijven, zie je vaak al een soort opluchting. Vervolgens vraag ik voorzichtig wat de pijn hen wil vertellen. Soms komt er dan iets boven en soms ook niet. Sommige dingen zijn eenvoudigweg (nog) te pijnlijk. Wat ik uiteindelijk beoog, is dat mensen inzicht krijgen in hun klacht en handvatten aangereikt krijgen die ondersteunend zijn. Ik hoor vaak van mensen dat ze zich

‘hoe meer ik de vorm van het werk loslaat, hoe meer ik bij mijn eigen kern kom’



anders voelen als ze weggaan. Dat is ook wat ik hoop. De één zegt zich naderhand lichter te voelen, een ander opgelucht. De woorden maken niet uit, het gaat erom dat er iets in beweging komt.

**Ik vind het mooi** om te zien dat er bij iedereen een beweging op gang kan komen. Voor de één is het makkelijker contact te maken met zichzelf dan voor de ander, maar uiteindelijk merk ik dat iedereen het kan. De cliënt doet dat natuurlijk zelf, mijn rol is alleen faciliterend. Ik probeer een neutraal energieveld te creëren van oordeelloos luisteren, waarin mensen alles mogen voelen wat ze voelen. Dat neutrale is heel belangrijk. Veel mensen zitten al met allerlei oordelen over zichzelf. Hoe neutraler het energieveld, hoe makkelijker het lukt om mild naar jezelf te kijken. De meditatie en oefeningen zijn daarin ondersteunend. Deze stem ik af op waar de cliënt is in zijn proces. Verder maak ik veel gebruik van naamoefeningen. Daarbij laat je je natuurlijke ik en je naam door je lichaam resoneren en door specifieke delen in je lichaam waar je last van hebt. Op die manier vul je als het ware je energieveld op met jezelf. Dat kan helpen om beter bij jezelf te blijven en contact te maken met je meest wezenlijke deel. Dat is eigenlijk wat ik ten diepste mezelf en anderen toewens: dat we allemaal steeds meer ons pure zelf worden en vandaaruit in verbinding zijn met de ander en met de wereld.' ■

Meer informatie: [www.margrietdingsnatuurlijk.nl](http://www.margrietdingsnatuurlijk.nl)