

# Holistic pulsing

## WAT IS HET?

Holistic Pulsing is het in beweging zetten van de vloeistoffen in het lichaam (het lichaam bestaat voor bijna 70% uit water!) door een constante wiegende beweging waardoor spanningen, stress en blokkeringen, zowel van fysieke als van emotionele aard, worden losgemaakt. Het gaat uit van het principe dat waar leven is, beweging is. Waar beweging ophoudt, treden stagnatie en verval op. Er bestaat een lichte verwantschap met craniosacraaltherapie waar net zoals bij holistische pulsing de kracht vooral schuilt in de zachtheid van de therapievorm.

## Waar komt het vandaan?

De oorsprong van holistische pulsing ligt in de Kahuna massage traditie van Hawaï waar het omstreeks 1950 werd opgepikt door Milton Trager, een arts uit Amerika die vaak met circusartiesten werkte. Hij constateerde dat spierkrampen vlugger werden verzacht door het lichaam ritmisch heen en weer te wiegen. Deze techniek werd overgenomen door de Engelsman Curtis Turchin die er enkele elementen uit het Reichiaanse lichaamswerk\* aan toevoegde.

Hij ontdekte dat naast spierspanningen ook psychische spanningen door het schudden konden worden losgemaakt en initieerde het woord 'pulsing'.

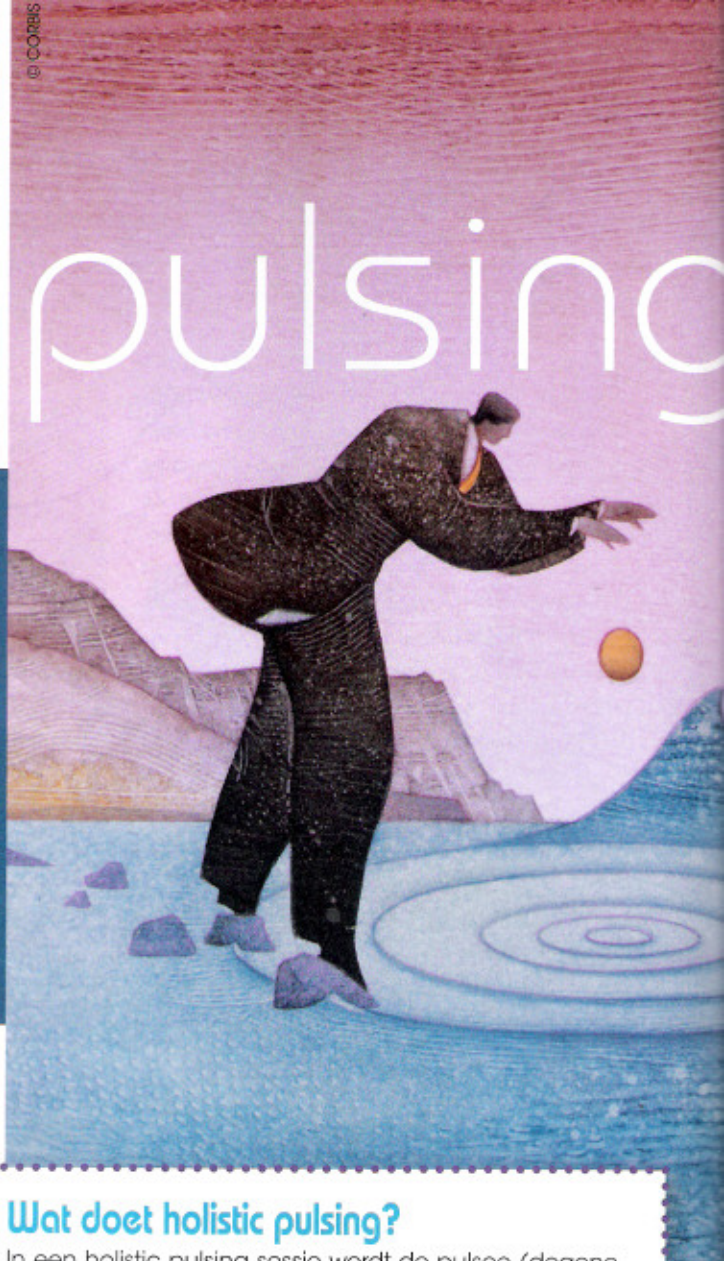
Turchin gaf zijn kennis door aan craniaal osteopate Tovi Browning die de ideeën verder uitwerkte tot een complete behandelmethodede en ze neerschreef in het boek: "Holistic Pulsing; Gentle Miracles".

\*Reichiaans lichaamswerk is de eerste therapie die werkte op emoties die worden opgeslagen in het spier- en orgaanweefsel en die het lichaam blokkeren.

\*\*Een holistische therapie heeft een invloed op zowel het lichaam als de geest daar de theorie aanneemt dat het één automatisch is gelinkt aan het ander.

Door: NATHALIE WILLEMS

Dit artikel kwam tot stand i.s.m. DE WELLNESSACADEMIE



## Wat doet holistische pulsing?

In een holistische pulsing sessie wordt de pulsee (degene die de behandeling ondergaat) door de pulser (de behandelaar) in beweging gebracht door een onafgebroken stroom van wiegende bewegingen, bestaande uit hoofdpulsen en zijpulsen, die uitlopen en overvloeien in elkaar. Je kunt het nog het best vergelijken met een steentje dat in het water wordt gegooid. De techniek bestaat erin dat de pulser het lichaam niet duwt/forceert maar in contact tracht te komen met de trilling die het lichaam van de pulsee aangeeft en daarin mee in beweging gaat vanuit zijn eigen bekken. Met een minimum aan beweging wordt zo veel mogelijk beweging gecreëerd. Als dit op de juiste manier gebeurt, wordt een melodieuze vloeiende ritme gecreëerd van beide lichamen dat ook voor de pulser een aangenaam gevoel geeft. Door de continuïteit van de pulsen kan de pulsee zijn lichaam als het ware overgeven aan de vloeiende golfbewegingen en compleet ontspannen. Er wordt ook wel eens gezegd dat holistische pulsing de geborgenheid van de moederschoot oproept waarbij de pulsbeving gelijkstaat aan de ritmische hartslag. Dit verklaart mogelijk waarom de beweging zowel voor pulser als pulsee zo natuurlijk en vertrouwd aanvoelt vanaf het moment dat beide lichamen in hetzelfde ritme bewegen.

### Voor wie is holistic pulsing geschikt?

Omdat holistic pulsing, het woord zegt het zelf, een holistische therapie\*\* is, is het geschikt voor tal van doeleinden. In de eerste plaats zorgt het voor loslaten van opgeslagen stress en spanningen in het lichaam. Het kan ook als diagnosehulpmiddel worden gebruikt om blokkades op te sporen in het lichaam. Daarnaast is holistic pulsing bijzonder heilzaam bij emotionele trauma's, acute paniektostanden en chronische depressies. Kinderen met driftaanvallen hebben veel baat bij holistic pulsing alsook oudere mensen voor de mobilisering van hun gewrichten. Het zorgt voor een betere doorbloeding van de ledematen en verbetert het contact met het eigen lichaam, iets wat bij mensen met een burnout vaak verloren is gegaan.

### Waar kan je holistic pulsing volgen?

Je kan jezelf bekwalen in het geven van holistic pulsing en zo je vrienden en familie een aangenaam ontspannend moment bezorgen. Bij de Wellness Academie in Hasselt is dit een van de talloze therapieën die je kan volgen. De opleiding duurt een weekend, telkens van 10 tot 17u en bedraagt € 240. Dit mag worden betaald met opleidingscheques en bovendien ontvang je na afloop een echt diploma. ■

Info: [www.wellnessacademie.be](http://www.wellnessacademie.be)

Wil je liever eerst kennismaken met de techniek of een relaxerende sessie ondergaan, dan kan je terecht bij tal van therapeuten. Een gemiddelde sessie duurt 60 tot 75 minuten en kost tussen de € 40 en € 60. Een behandeling onderga je gekleed.

**Joke Venmans:** Reinpadstraat 227, Genk. Tel.: 0478/64.76.50.

**deberkencirkel@yahoo.com. Marcel Bastiaenen:** Schaapsbaan 34, Essen (Wildert). Tel.: 03/677.06.50. **tnieuwbegin@scarlet.be. Veerle Pollet:** Dahlalaan 1, Tienen. Tel.: 0478/91.10.46, [info@veerlepollet.be](mailto:info@veerlepollet.be)

**LECTUUR:** "Holistic pulsing, de zachte en wonderbaarlijke behandelingsmethode", Tovi Browning. Uitgeverij Leonon Media.