



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 Marlie Houben

Marlie Houben is van vele markten thuis. Na haar opleiding tot agogisch werker, kwam ze terecht in het bakkersvak. Toen dat te zwaar werd, werkte ze in de kinderopvang en deed opleidingen sportmassage, shiatsu, acupunctuur en andere TCM-behandelvormen. Al sinds 1992 voert ze haar TCM-praktijk, waarvan de laatste tien jaar in een regulier medisch centrum aan de Berg en Dalseweg in Nijmegen. Ik bezoek haar in het historische pand waar een apotheek, zeven huisartsen en diverse zorgverleners zijn gevestigd, zoals maatschappelijk werkers, fysiotherapeuten, psychologen, een haptonoom en een osteopaat.



‘van shiatsu naar de breedte van de gehele natuurgeneeskunde’

Wat is de link tussen brood bakken en masseren? Marlie Houben weet het wel. Met zorg formuleert ze de lijnen die ze ziet terugkomen: ‘Ik ging naar de opleiding agogisch werk omdat ik mensen wilde helpen. Echter, ik merkte dat wat ik daar leerde, mensen niet altijd gelukkiger maakte. Ik had behoefte om iets positiefs neer te zetten, een mens- en milieuvriendelijk bedrijf. Dat werd een biologische bakkerij. Deze ronde ik met een compagnon en vrijwilligers. Het waren mooie jaren maar het was ook hard werken. Daarom hebben we de bakkerij helaas moeten verkopen. Toen dacht ik: wat is mijn volgende stap? Werken met mensen trok me nog steeds. Ineens viel me in: met veel liefde heb ik brood geknead, ik kan natuurlijk ook mensen gaan kneden, ik ga masseren! Dat klinkt misschien als een rare overgang, maar eigen-

lijk zijn er veel parallellen. Brood maken gaat niet vanzelf, het vraagt aandacht en zorg. Je moet goede voorwaarden schep- pen om het brood te laten rijzen. En zo is het natuurlijk ook met mensen. Als je de goede voorwaarden schept, kunnen ze groeien. En als die groei ergens stagneert, moet je weer iets in beweging zetten, zodat de energie kan stromen. Kneden, masseren dus, is een van de manieren waarop dat kan, net als een naald zetten of met kruiden werken.’

Marlie begon met een opleiding sportmassage en ging werken bij een spa-wellnesscentrum. Daar masseert ze overigens nog steeds een paar uur per week. Omdat het haar zo fascineerde om met het lichaam te werken, ontwikkelde ze zich verder, eerst via de shiatsu, later ook via de acupunctuur en andere Chinese behandelvormen. ‘In die tijd, begin jaren >



negentig, stonden die opleidingen nog wel in de kinderschoenen. Maar de gegene kennis en visie van TCM waren voor mij echt een eyeopener. Het bood me een theoretisch kader voor mijn visie op gezondheid. Ik kwam ook in contact met de Chinese arts dr. Shen Hongxun. Doordat zijn lessen nog meer gericht waren op zelf energie ervaren, via bijvoorbeeld tai chi- en qi gong oefeningen, kwamen theorie en praktijk voor mij meer samen. In zijn werkwijze gaat het erom de aandacht zo te richten dat je de lichaamsenergie kan laten stromen. Bij tai chi bijvoorbeeld gaat het niet alleen om de fysieke houding en bewegingen, maar ook om de juiste intentie. Alles wat je aandacht geeft groeit. Dat geldt ook voor energie, die kan je met aandacht in beweging zetten.'



Marlie Houben

Marlie veert letterlijk op als ze erover praat: 'Zo ging ik steeds meer leren hoe je met energie kan werken. Aan mezelf merkte ik dat er ook van alles in beweging kwam. Sommige klachten verdwenen, maar ik kwam ook dingen tegen die confronterend waren. Tegelijk was dat helend, er kwamen dingen in beweging in mijn lijf en geest. Inmiddels geef ik zelf ook les in tai chi en qi gong. Ik vind het belangrijk om zoveel mogelijk ingangen te hebben. Bij de een werkt massage het best, bij de ander een acupunctuurnaald en weer een ander heeft behoefte aan oefeningen. Ik probeer te zoeken wat bij iemand past, het is niet zo van: zet daar maar een naaldje en klaar.'

Voor Marlie is het belangrijk een zo breed mogelijk beeld te krijgen van haar cliënt. 'Het gaat om het totale plaatje. De laatste jaren maak ik in mijn behandelingen ook steeds meer gebruik van geestkracht. Lichaam en geest zijn één, al is bij TCM het lichaam natuurlijk de ingang. Maar naast de acupunctuur, shiatsu en Chinese kruiden gebruik ik de laatste jaren ook vaker meditatietechnieken. Geestkracht en intentie zijn immers zo belangrijk. Als je intentie zuiver is, komt er al van alles in beweging. Natuurlijk is dat een ontwikkeling die eerst in mezelf heeft moeten rijpen. In mij komen lichaamskracht en geestkracht steeds meer samen. Daardoor wordt mijn aanpak ook totaler.'

Ik merk het aan de cliënten die bij me komen. De laatste jaren komen er steeds meer mensen die willen kijken naar de achtergrond van hun klachten. Door bepaalde vragen te stellen, gaan mensen soms al verbanden zien tussen hun klachten en hoe ze in het leven staan. Ik probeer dat zo te doen dat mensen zelf ontdekken waar het mee te maken kan hebben, want dat werkt veel meer door. Zo krijgen ze meer grip op hun eigen lichaam en emoties. Dat is eigenlijk mijn doel, ik help mensen zodat ze zichzelf kunnen helpen. Goed afstemmen op wat de

cliënt wil is wel heel belangrijk. Als ik merk dat mensen alleen van hun rug- en schouderklachten af willen zonder verder te kijken, ga ik niet dwingen. Natuurlijk denk ik wel eens: zullen we verder kijken, maar dat werkt niet. Het gaat erom dat mensen daar zelf voor kiezen. Net als bij het laten rijzen van het brood, gaat het er vooral om de goede voorwaarden te scheppen voor iemands groei en ontwikkeling. En ik merk dat als ik het vrij laat, er een open ruimte ontstaat waarin iets kan gebeuren.' Ontroerd vertelt Marlie: 'Laatst was er een cliënt die na de behandeling als dank een gedicht schreef, met daarin de zin: 'Ik heb mijn bestemming weer gevonden'. Dan denk ik 'Ja, dat is waar ik het voor doe! Zo wil ik mensen helpen. Samen kijken naar hoe ze meer vrede in zichzelf en hun leven vinden. Dan stroomt de energie vanzelf.'

Marlie krijgt regelmatig cliënten doorverwezen van de huisartsen in het medisch centrum waar ze praktijk voert. Ook heeft ze contact met de andere zorgverleners in het centrum, al is dit minder dan ze had gehoopt toen ze de praktijkruimte ging huren. Af en toe wordt er samen geluncht en zijn er uitwisselmomenten. 'Voor een uitgebreide, inhoudelijke samenwerking is helaas iedereen te druk. Maar ik vind het mooi om te zien dat huisartsen meer open staan dan een aantal jaar geleden. Daarin zie ik iets bewegen. Ik denk echter dat dat een organische beweging moet zijn. Voor ons als complementair therapeuten is het naar mijn idee nu het belangrijkste om te gaan staan voor ons vak en te zorgen voor een goede kwaliteit.' ■

Meer informatie: www.acupunctuur-nijmegen.nl