



Margriet specials jaargang 12, nr.1 jan 2011, adviesprijs € 3,50

bewegen • ontspannen • loslaten

# Lijf & Leven

**margriet**  
inspiratie  
special

*Knabbelvisjes en  
klankschalen*  
**wellness in 2011**

Hoe gezond eet ik eigenlijk?  
**Doe de test**

Zomervoorpret!  
**Zo leuk is Mykonos**

*Actrice Monic  
Hendrickx:*  
**'Mijn dochter  
ontroert  
mij het meest'**



**Nietsdoen is  
ook een kunst**  
*(en levert vaak  
heel veel op)*

**10  
Anti-aging  
tips!**

**Trend:**  
business yoga!



## Twee vrouwen 'Deze mij écht

Gejaagd het leven door, niet zelfverzekerd genoeg, geen tijd maken voor wat je écht wilt... Marieke en Mariska hadden er beiden last van. Verschillende vormen van therapie hielpen hen om hun leven een nieuwe impuls te geven.

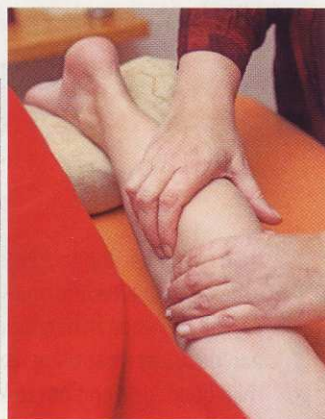
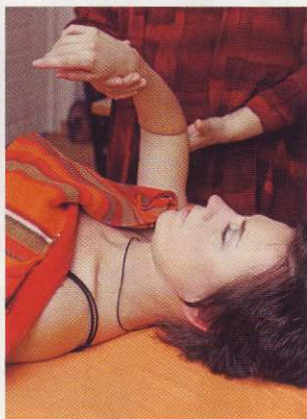
**M**arieke Janssen (31) is veel zelfverzekerder geworden door een bijzondere therapievorm: de Rosenmethode lichaamswerk.

"Altijd ben ik met honderd dingen tegelijk bezig. Dan kom ik rennend aan bij mijn therapeut, omdat ik op het laatste moment nog even dit, even dat, wilde doen. Maar zodra ik er ben, bij Marie-José, word ik rustig. Niks is fout bij haar, ook niet dat ik altijd zo druk ben. Ik onderga de Rosenmethode nu ruim twee jaar: elke zes tot acht weken kom ik een uur en een kwartier bij Marie-José. In eerste instantie kwam ik omdat ik zo druk was dat ik geen rust kon nemen. Ik baalde daarvan: zelfs als ik met vakantie ging, was ik nog bezig met wat ik allemaal moest doen. Mijn hoofd zat altijd vol met gepieker, 's nachts schrok ik geregeld wakker en moest dan snel even iets op een briefje schrijven om het uit mijn hoofd te zetten. Ook had ik vaak buikpijn: soms weken achter elkaar. Bloedtesten wezen niets geks uit. Vandaar dat ik op zoek ging naar andere geneeswijzen. Via via kwam ik uit bij de Rosenmethode.

Als ik binnenkom, vertel ik Marie-José eerst hoe het me gaat, aan de hand van een vragenlijst die zij heeft opgesteld. Daarna ga ik in mijn ondergoed op de behandeltafel liggen. Meestal eerst op mijn buik; halverwege de behandeling draai ik op mijn rug. Wat Marie-José dan doet, is haar handen op mijn spieren leggen. Ze masseert ze niet, maar drukt wel een beetje. Zo 'voelt' ze hoe het met me is, of mijn spieren gespannen zijn. Ze vraagt ook hoe het voelt terwijl ze bezig

over de therapie die hun energie geeft

# behandeling heeft geholpen'



is. Daardoor ben ik tijdens de behandeling zelf ook bewust bezig met mijn lichaam. Soms, als ze haar handen op mijn buik legt, beginnen mijn darmen hoorbaar te borrelen. Soms ook kan ik er niet tegen als ze aan mijn buik komt. Dat is dan best wel confronterend. Wat is er, denk ik dan, dat me zo gespannen maakt? Dankzij de Rosenmethode kan ik me in het dagelijks leven beter ont-

## 'Aan mijn spieren voelt ze hoe het met mij gaat'

spannen dan vroeger. Ook heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Vroeger durfde ik echt niet zomaar op iemand af te stappen die ik niet kende. Nu durf ik dat wel, en ik straal dat ook uit, waardoor andere mensen mij ook eerder zien staan. In mijn werk - ik ben grafisch vormgever en werk daarnaast als fotograaf voor een krant - vond ik het altijd moeilijk als ik vooraan moest gaan staan om de beste foto te maken. Nu doe ik het zonder erbij na te denken. En ik geniet ervan. Het belangrijkste verschil met vroeger is dat ik dankzij de Rosenmethode dingen minder uit de weg ga. Bij meningsverschillen denk ik nu niet meer: laat maar zitten. Ik spreek uit wat ik ervan vind en verzijn geen uitvluchten meer. Die buikpijn is er een stuk minder van geworden."

### WAT IS DE ROSENMETHODE LICHAAMSWERK?

**Bij de Rosenmethode wordt uitgegaan van een verband tussen spierspanning, ademhaling en emoties. Onverwerkte ervaringen of onuitgesproken emoties worden volgens deze methode vastgehouden in het lichaam, wat spierspanning veroorzaakt. Door de spieren zacht aan te raken, wordt de cliënt bewust gemaakt van de spanning en kan hij of zij deze loslaten. Kijk voor meer informatie op de website van Marie-José: [www.rosenmethode.info](http://www.rosenmethode.info).**