

# ESBIMA

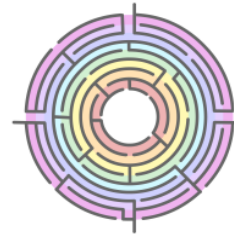
Expressieve Structurele Bindweefselmassage



## Heel de Mens

Bevrijding uit het keurslijf

# 'T LABORINT



'T LABORINT

Centrum voor Heelwording, Zelfontplooiing en Levenskunst,  
Arnhem, [www.laborint.nl](http://www.laborint.nl).

E-mail: [info@laborint.nl](mailto:info@laborint.nl)  
T 026-3512967  
M 02-22492501

Foto's: © Conny van Rijswijk

## Wat is Esbima?

Esbima is een lichaamsgerichte methodiek voor het ontspannen en in balans brengen van de hele mens, met als doel heelwording door bewustwording en als neveneffect het oplossen van fysieke, psychische, geestelijke en existentiële klachten en problemen.

Deze methodiek is in de afgelopen jaren ontwikkeld door Yoyo van der Kooi, ([www.yoyo.nl](http://www.yoyo.nl)) van het Centrum voor Levenskunst 't Laborint in Arnhem. Esbima vindt haar wortels in de levensbeschouwingen van het Taoïsme, het Sufisme, de Advaita Vedanta en Tantra. Westerse inspiratiebronnen zijn o.a. Gurdieff, Krishnamurti, Osho, Ken Wilber, Almas en Eckhart Tolle.

Daarnaast worden elementen gebruikt uit methodieken als Reichiaans ademwerk, Rolfing, Bio-energetica, Gestalt, Rebirthing, Reiki, Postural Integration, Kinesiologie, Cranio-sacraal therapie, Rebalancing, Neuro-Emotionele Integratie en Mindfulness.



## Visie

Bij Esbima wordt de mens gezien als een ingenieus samenspel van lichaam, voelen en denken, aangestuurd door een kracht die vele namen kent, zoals God, Bewustzijn, Chi, Brahman, Allah, de Grote Intelligentie, Levensenergie, Liefde, de Natuur of de Ziel.

Ziekte en onvrede zijn vanuit deze visie veelal terug te voeren tot een verstoring van de balans tussen deze drie componenten, waardoor de doorstroming van de levenskracht wordt belemmerd of geblokkeerd.

Heelwording en optimale zelfontplooiing vragen dan ook om een onderzoek naar het samenwerken en functioneren van deze componenten, gevolgd door interventies gericht op het ontspannen c.q. activeren en herstructureren van het lichaam, het gevoelsleven en de denkpatronen, waardoor de natuurlijke balans zich kan herstellen.



## Voor wie?

Expressieve Structurele Bindweefselmassage kan worden ingezet bij:

- lichamelijke klachten: chronische vermoeidheid, hoofd-, nek- of rugpijn, r.s.i., spijsverteringsklachten, motorische stoornissen, seksuele problematiek;
- stress, burn-out, depressie, a.d.h.d., slaapstoornissen, fobieën en andere klachten van psychosomatische of geestelijke aard;
- relatie- c.q. communicatieproblemen;
- existentiële onvrede.

De methodiek is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is heelwording, persoonlijke groei en bewustwording - en die verantwoordelijkheid wil nemen voor het eigen welzijn.

Verrassende resultaten zijn geboekt bij mensen van zeer uiteenlopende leeftijden en achtergronden. Ook 'uitgeprocedeerde' patiënten vinden dikwijls baat bij de Esbima behandelingen.

Contra-indicaties voor het toepassen van Esbima zijn het gebruik van drugs of emotieremmende medicijnen



## Achtergrond

Medio vorige eeuw ontdekte de kinderarts Ida Rolf, grondlegster van de Rolfing methodiek, dat chronische spierspanningen (waardoor het lichaam uit balans raakt) veelal veroorzaakt worden door contracties in het bindweefsel die het gevolg zijn van onderdrukte emoties.

Emoties zijn trillingsfrequenties die het lichaam spontaan genereert om de verstarring te doorbreken die optreedt bij schrik of een schokkende ervaring. Huilen, lachen, schreeuwen en bibberen zijn natuurlijke, functionele reacties van ons systeem, die tot doel hebben om na een spannende of levensbedreigende situatie de energie weer door te laten stromen.

Echter, als wij tijdens onze opvoeding ontdekken dat (bepaalde) emoties door onze ouders of de samenleving worden gezien als ongewenst of ongepast, leren wij met onze wilskracht de trilling van emotie tegen te houden of stop te zetten door bepaalde spieren aan te spannen.

Als dit stelselmatig gebeurt, heeft het op den duur tot gevolg dat het bindweefsel rondom en in de spieren krimpt. Daardoor kan scheefstand in de lichaamshouding ontstaan. Ook kunnen organen, zenuwen en bloedbanen in de knel komen. Dit kan uiteindelijk leiden tot zowel lichamelijke als psychische klachten.

Bij de behandeling van dergelijke klachten moeten dus niet alleen de verkortingen in het bindweefsel ongedaan worden gemaakt: er moet ook ruimte zijn voor de expressie van de 'bevroren' emoties en het opsporen (via dialoog) van de beperkende denkpatronen die ten grondslag liggen aan het onderdrukken daarvan.

Bevrijdende inzichten ontstaan als het besef doordringt dat bepaalde denkpatronen ons misschien ooit hebben gediend (om te kunnen overleven), maar nu niet meer nodig zijn. Deze inzichten en de emotionele en fysieke bevrijding die het gevolg zijn van de Esbima behandeling maken de kans klein dat de oude spanningen weer terugkomen.

## Opbouw van het Esbima behandeltraject

Het behandeltraject bestaat uit vier fasen:

1. Het openen van de oppervlakkige bindweefsels. Hierbij wordt breed en ondiep gewerkt.
2. Het bewerken van de dieperliggende weefsels en intrinsieke spieren; Hierbij wordt plaatselijk en diep gewerkt.
3. Een selectieve verdere bewerking van aanvankelijk moeilijk toegankelijke gebieden.
4. De integratiefase. Hierbij wordt breed en diep gewerkt om alle componenten met elkaar te verbinden in één dynamisch en soepel werkend systeem.

Het totale traject kan zo'n 15 tot 50 uur omvatten, afhankelijk van de mate waarin de balans is verstoord



## Beschrijving van de werkwijze

De consulten (1-2 uur) beginnen met een gesprek over wat er op dit moment speelt in het leven van de cliënt. Er is aandacht voor de thuis- en werksituatie, de sociale contacten, het liefdesleven, de toestand van het lijf, gevoelens die er spelen en weerstanden die er zijn tegen aspecten van het bestaan, de omgeving en de eigen persoon.

Vervolgens wordt gezamenlijk gekeken naar de lichaamsbalans. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van een spiegel. Chronische spanningen in het lijf zijn doorgaans zichtbaar in houding en beweging.

De behandeling zelf is een subtiel samenspel tussen cliënt en practitioner, waarbij de cliënt de regie heeft.

Op de behandeltafel wordt in eerste instantie selectief gewerkt in de gebieden die op dat moment pijnlijk zijn of waar contracties direct waarneembaar zijn. Daarnaast wordt in etappes het lichaam rondom gepalpeerd, waardoor niet direct met het oog waarneembare spanningen (die zich verraden als gevoeligheid bij druk) aan het licht komen.

Waar spanningen worden aangetroffen wordt het bindweefsel via 'extensies' opgerekt. Een extensie bestaat uit een langzaam opgevoerde en enige tijd aangehouden druk met vingers, handrug, vuist, onderarm of elleboog. De verkorte collageenvezels in het bindweefsel krijgen zo de gelegenheid om hun gefixeerde weerstand op te geven en zich uit te strekken tot hun oorspronkelijke lengte.

De cliënt ondersteunt het 'verlossingsproces' door de spier die bewerkt wordt te activeren, grenzen aan te geven, de ademhaling aan te passen en geluiden/emoties die spontaan opkomen (trilling) de ruimte te geven.

Als er emoties vrijkomen, kan worden ingegaan op de oorsprong ervan en de achterliggende denkpatronen. Hierdoor kunnen verhelderende inzichten ontstaan. De locatie van de gevoelige plekken is betekenisvol: de benen hebben te maken met 'gaan of staan', de armen met 'handelen, uitreiken of

afweren', de keel met 'slikken of stikken' de maag met 'verteren', de (onder)buik met seksuele gevoelens en diep weggestopte emoties.

Ook kunnen conclusies worden getrokken uit gevoeligheden aan de linker- of rechterkant van het lichaam: de linker lichaamshelft wordt aangestuurd door de gevoelsmatige ('vrouwelijke' of 'yin') rechter hersenhelft en de rechter lichaamshelft door de rationele ('mannelijke' of 'yang') linker hersenhelft. Zo kan pijn aan de linkerkant van het lichaam te maken hebben met het vrouwelijke (de moeder) en aan de rechterkant met het mannelijke (de vader) in je leven.

Zodra het verdichte weefsel zich opent, wordt direct opluchting en bevrijding ervaren. Fijne trillingen of tintelingen worden waargenomen als de levens-energie weer doorstroomt en de verbinding tussen geïsoleerde lichaamsdelen wordt hersteld.

De sfeer tijdens de sessies is licht, warm en humorvol. Begeleider en cliënt vertrouwen zich bieden toe aan een proces van interactie dat als vanzelf ontstaat en waarbij een rode draad zichtbaar wordt die wordt gevolgd.



## Effect van de behandeling

Na de behandeling voelt de cliënt zich doorgaans loom en relaxed, maar soms ook fris en energiek. De bewerkte plekken kunnen nog enige tijd 'beurs' aanvoelen (zoals na intensief sporten). Daarnaast kan er intense vermoeidheid optreden, met name daar waar men zich lange tijd 'groot' heeft moeten houden. Ook kunnen alsnog oude weggestopte emoties naar de oppervlakte komen. Deze verschijnselen verdwijnen na enige tijd, en maken plaats voor een weldadig gevoel van ontspanning, levenslust en herwonnen souplesse.

In de loop van het traject wordt niet alleen de lichaamsbalans hersteld, ook lichamelijke en geestelijke klachten kunnen verdwijnen en de cliënt krijgt meer duidelijkheid over wat hem of haar 'bezielt'. Als vanzelf openen zich nieuwe perspectieven en voltrekken zich positieve veranderingen in het zelfbeeld, het contact met de omgeving en het wereldbeeld.

## DE PRAKTIJKEN

Op dit moment zijn er in Nederland acht praktijken waar consulten kunnen worden geboekt:

- 'Arati Touch', Arati Bonte, Malden, T 06-40066052, [arati.touch@gmail.com](mailto:arati.touch@gmail.com)
- 'De Ruimte', Sangito Bruins, Arnhem, T 06-13155033, [abruins@scarlet.nl](mailto:abruins@scarlet.nl)
- Reflexie Shiatsu, Ilse van den Boom, Elst, T 048 1785018, [ilse@reflexie.nu](mailto:ilse@reflexie.nu)
- Ingmar van Ek, Rotterdam, T 06-28976821, [Ingmarvanek@zonnet.nl](mailto:Ingmarvanek@zonnet.nl)
- 't Laborint', Arnhem, T 026-3512967, [yoyo@laborint.nl](mailto:yoyo@laborint.nl)
- Marco Bijlemeer, Elst, T 06-33909856, [marco@bijlemeer.nl](mailto:marco@bijlemeer.nl)
- 'Ten Touch', Tineke Tetteroo, Arnhem, T 06-18603821, [T.Tetteroo2@kpnplanet.nl](mailto:T.Tetteroo2@kpnplanet.nl)
- 'Vingerdruk', Vanessa Lakhdari Elst, T 06-10082760, [vanessa@vingerdruk.nl](mailto:vanessa@vingerdruk.nl)

## DE OPLEIDING

't Laborint biedt een leertraject aan voor mensen die in een eigen praktijk met mensen (willen) werken aan heelwording en bewustwording.

Het traject omvat 3 niveau's. Niveau's 1 en 2 bestaan ieder uit 5 modules van 32dagen (soms ook in één keer aangeboden als 'Intensive'). Niveau 3, de integratiefase, omvat 3 modules van 2 dagen. Na elk niveau is er een eindtoets met diplomering.

Het traject is met name geschikt voor mensen die met mensen (willen) werken aan heelwording en bewustwording en daarbij het lichaam willen betrekken als invalshoek.

Voor data van introductiedagen en opleidings-modules: raadpleeg de website [www.laborint.nl](http://www.laborint.nl).

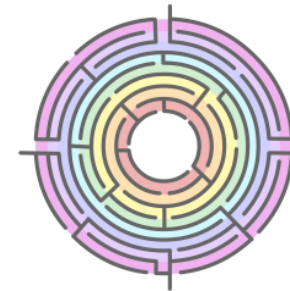
## ANDERE FACILITEITEN VAN 'T LABORINT

- Wandel counseling
- Relatie-verbetering
- Traditionele hypnotherapie
- Lezingen (op uitnodiging)
- Ontdekkingsavonden
- Meditatie-avonden
- Bohemi Mind-shifting
- Buitenlandse retraites

## INFORMATIE

't Laborint  
Oost-Peterstraat 25 - 6822 AD Arnhem  
[www.laborint.nl](http://www.laborint.nl) - [info@laborint.nl](mailto:info@laborint.nl) - T 026-3512967 - M 06-22492501

## 'T LABORINT



[www.laborint.nl](http://www.laborint.nl)  
LEVENS Kunst IN ACTIE