Van overleven naar stralend leven

Een eerste kennismaking met Be Bright kinesiologie in Hilversum



Ontdek de kracht van kinesiologie



Be Bright kinesiologie – Bregje

Fijn dat je dit leest. Misschien herken je het: je bent moe, gespannen, niet meer helemaal jezelf, zonder dat je precies weet waarom. Je loopt vast met klachten waar je zelf ook niet van weet hoe je er aan komt.

Ik ben Bregje van Hemert, ik help mensen uit Hilversum en omgeving om weer in contact te komen met hun lijf. Ik heb zelf meerdere keren gevoeld hoe het is om vast te zitten, in angst, paniek, uitputting, te zoeken, niet meer te weten welke kant je op moet. Kinesiologie bracht mij weer in beweging. Door te leren luisteren naar wat mijn lichaam liet zien, maar ik zelf nog niet begreep op dat moment. Nu vertaal ik die klachten voor mijn cliënten, zodat ze begrijpen wat hun lijf wil vertellen.

> *"Bregje is een heel lieve vrouw die echt naar je luistert en je goed helpt. Ze gaat zorgvuldig te werk en werkt vanuit haar passie. Mijn angst- en paniekklachten zijn enorm verholpen na haar sessies.."*

Je lijf heeft een alarmsysteem. En dát staat soms te scherp afgesteld.

Je lichaam heeft van nature een ingebouwd alarm in je brein, bedoeld om je te beschermen bij gevaar. Heel handig, als er écht gevaar is. Maar soms blijft dat alarm maar aanstaan, ook als dat niet meer hoeft . Je lijf blijft dan continu voorbereid: er kan iets misgaan en dat kost bergen met energie.

Dat noem ik de *overlevingsstand*. Je herkent het misschien aan dingen als:



- Je bent voortdurend moe, ook na genoeg slaap
- Je kunt je moeilijk concentreren
- Je voelt je gespannen, zonder duidelijke reden
- Je blijft maar 'aan staan'
- Je lijf doet dingen die niemand kan verklaren: hoofdpijn, buikpijn, duizeligheid

Tiener zonder energie

Een meisje van 13 kwam bij mij omdat zij nauwelijks meer naar school kon, hooguit een uurtje, maar dan wel gehaald en gebracht met de auto. Ze was compleet uitgeput, kon alleen maar slapen en iemand wist precies waarom. Haar lijf stond volledig in de overlevingsstand. Stap voor stap lieten we haar lichaam weten dat het veilig was. Het alarmsysteem mocht uit. Inmiddels gaat ze weer volledig naar school en is zij een fanatieke sporter geworden.

Wat is kinesiologie precies?

Kinesiologie betekent letterlijk "bewegingsleer". Het ontstond in de jaren '60 toen ontdekt werd dat spieren niet alleen iets zeggen over kracht, maar ook over wat er in het lichaam speelt. Die ontdekking groeide uit tot een methode waarbij de spiertest wordt gebruikt als ingang naar communicatie met het lichaam: een manier om te luisteren naar wat het lijf zelf laat zien.

Met een spiertest kan ik aan je lichaam vragen wat er speelt. Je spieren reageren eerlijk, ook op dingen die je met je hoofd allang was vergeten of niet meer als belangrijk zag. Dat maakt de spiertest een directe manier om bij informatie te komen die met praten alleen soms lastig naar boven komt.

Daarbij kijk ik naar jou als geheel, niet alleen naar de klacht die je noemt. Dat doe ik op vier manieren tegelijk:

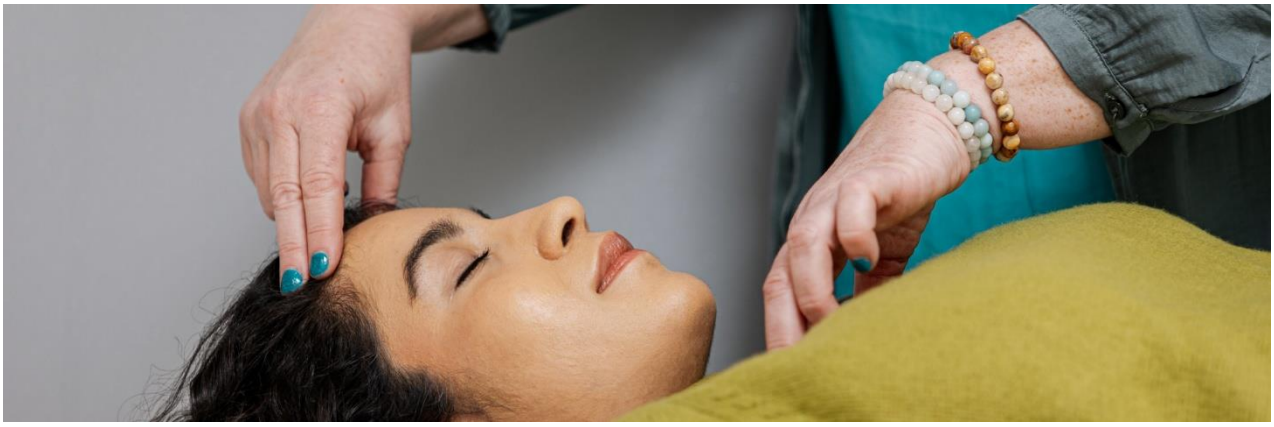
- **Je lichaam zelf**: spieren, houding, en hoe je lijf daadwerkelijk beweegt en functioneert
- **Wat je binnenkrijgt**: voeding en andere dingen die van invloed zijn op hoe je je voelt
- **Wat je voelt**: emoties en ervaringen die een plek hebben gekregen in je lijf
- **Je energie**: hoe ontspannen of juist gespannen je systeem aanvoelt

Deze vier hangen voortdurend met elkaar samen. Spanning op het ene vlak werkt vaak door op een ander vlak, en dat is precies waarom een klacht soms niet oplost als je er maar op één manier naar kijkt.

Je lichaam heeft daarnaast van zichzelf het vermogen om te herstellen, zoals een wondje dat vanzelf geneest. Bij langdurige spanning of stress raakt dat vermogen soms overvraagd of geblokkeerd. Met kinesiologie help ik dat eigen herstellend vermogen weer op gang te brengen, door je lijf de ruimte en het signaal te geven dat het weer mag ontspannen.

Ik werk hierbij met zachte technieken, zoals acupressuur, om je lijf stap voor stap te laten merken: het is nu veilig. Ik laat jouw lichaam voelen dat het die spanning en stress mag loslaten.

*Acupressuur is het vasthouden van bepaalde punten met je vingers



> *“Bregje kijkt verder dan het voor de hand liggende en zoekt samen met je naar wat er onder zit. Je mag alles voelen, ze vindt niets raar en ze helpt je hier rustig en liefdevol doorheen”*

Hoe ik dat doe: je brein terug naar de fabrieksinstellingen

Een deel van mijn werk doe ik met een methode die speciaal gericht is op je brein en zenuwstelsel. Simpel gezegd: ik help de verschillende delen van je brein weer met elkaar te laten samenwerken, zodat je lijf weer in het sein “veilig” durft te geloven.



Dat kun je na de sessies merken door:

- Rustiger worden, ook in situaties die je eerder stress gaven
- Beter kunnen nadenken en je concentreren
- Meer energie overhouden voor de dingen die ertoe doen
- Minder snel overweldigd raken door emoties
- Lichamelijke klachten die afnemen

Eindelijk weer slapen

Een vrouw kon al maanden helemaal niet meer slapen en was compleet uitgeput. Gaandeweg een aantal sessies werd duidelijk dat haar lijf slapen was gaan koppelen aan gevaar, door iets ingrijpends uit het verleden. Iets waar ze zelf helemaal niet meer bij stilstond. Door haar lichaam te laten merken dat die situatie voorbij was en slapen nu weer veilig is, kon ze eindelijk weer ontspannen en slapen.

Hoe ziet een sessie eruit

- We beginnen met een kort gesprek: wat speelt er, waar loop je tegenaan, wat heeft focus nodig
- Met spiertesten onderzoeken we wat je lijf op dat moment laat zien aan stress en spanning
- Ik werk met zachte technieken om je lichaam te helpen ontspannen
- Als je voor het eerst komt starten we met 3 sessies, zodat er echt beweging kan ontstaan



Voor wie is kinesiologie?

Voor volwassenen: wanneer je lijf al jaren meer draagt dan je beseft

Bij veel volwassenen die bij mij komen, zit het patroon al jaren vast, vaak zonder dat ze dat zelf doorhebben. Jouw lijf heeft geleerd om *te overleven in plaats van te leven*, en dat uit zich op heel verschillende manieren.

Als doorgaan de enige optie lijkt

Sommige mensen hebben al heel vroeg geleerd dat het nooit genoeg was: meer leren, meer presteren, meer doen. Dat went, totdat ontspannen of stilzitten gewoon niet meer lukt.

Als kind altijd het gevoel gehad hebben dat het nooit genoeg was, vind je het gek dat je als volwassene niet kan ontspannen of tot rust komen?

Een strenge opvoeding, twijfelen aan alles: kan ik dit wel beslissen, ben ik hier wel goed genoeg voor? Je perfectionisme tot in het uiterste ontwikkeld. Ook bij burn-out zie ik dit patroon steeds terug: altijd dezelfde hoge lat. In de sessies leer je die lat weer wat lager te leggen, zonder dat het voelt als falen.

Als je lijf na een zware periode niet meer bijtrekt

Na een ingrijpende periode, zoals een ziekteproces, kan je lijf ook in de overlevingsstand blijven staan, zelfs als het medisch gezien weer goed gaat. Er was onderweg vaak geen ruimte om alle emoties echt te voelen en het vertrouwen in je lichaam is ook vaak zoek.

In een kinesiologische sessie kan wat je hebt meegemaakt eindelijk de ruimte krijgen die het nodig heeft.

Als vertrouwen in jezelf ver weg voelt

Een laag zelfbeeld of een diepe onzekerheid staat vaak niet op zichzelf. Het is een patroon dat ergens is begonnen en dat met je lijf is meegegroeid. Er is in verankerd. Soms komt het niet eens bij jouzelf vandaan maar is het een mening die door anderen is opgelegd en waar jij in bent gaan geloven.

Kinesiologie kan jou weer contact laten maken met jouw unieke en authentieke gevoel over jezelf. Dat kan weer hersteld worden. Zodat je een positief zelfbeeld kan creëren, veerkrachtig wordt voor de negativiteit van anderen. Kunt vertrouwen op jezelf en genieten van je leven.

Als een gebeurtenis in je lijf is blijven hangen

Soms is er een duidelijk fysiek of emotioneel moment aan te wijzen waarop het lijf is vastgelopen.

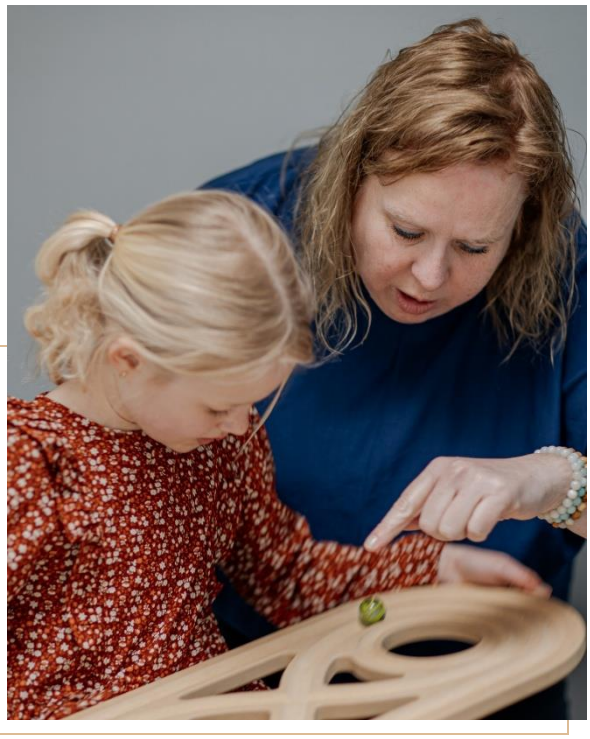
Bijvoorbeeld na een auto-ongeluk of een heftige emotionele gebeurtenis waarbij je langdurig last kunt houden van pijn, concentratie en focus, klachten die niet meer weg lijken te trekken. Door gericht met je lijf en de vastgehouden stress te gaan werken, kan dit voelbaar afnemen.

Voor kinderen en tieners

Moeite met leren, stilzitten of prikkels, op school of thuis. Emotionele uitbarstingen die niet goed te verklaren zijn. (hoogbegaafde) Kinderen die vastlopen, lopen vaak via een omweg bij mij binnen. Er zijn vaak al meerdere dingen geprobeerd.

Kinderen kunnen ook al een veel te strak afgesteld systeem hebben. Complicaties rond zwangerschap of geboorte kunnen hier een rol in hebben.

Kinderen hebben vaak baat bij het integreren van primaire reflexen, deze kunnen voor veel problematiek zorgen. Spelenderwijs ga ik met ze met ze aan de slag zodat ze beter in hun vel komen. Maar ook andere technieken uit de kinesiologie kunnen kinderen weer in hun kracht zetten.



Naar school zonder buikpijn

Een hoogbegaafd jongetje kreeg steeds buikpijn van school, omdat hij niet gezien werd door de juf. Zelfs na een schoolwisseling met passender onderwijs bleef het kinderlijf school koppelen aan onveiligheid. Door dat patroon met kinesiologie te doorbreken, ging de buikpijn weg en kreeg hij weer plezier in school.

Veelgestelde vragen

Heb ik een verwijzing nodig van mijn huisarts?

Nee. Je kunt direct een afspraak maken. Je hoeft ook niet precies te weten wat er aan de hand is, dat zoeken we samen uit.

Is er een wachtlijst?

Meestal kun je binnen een aantal weken of een maand al terecht.

Wordt een sessie vergoed?

Dat hangt af van je polis. Kinesiologie valt vaak onder alternatieve geneeswijzen in de aanvullende verzekering, met een vergoeding van ongeveer €40 tot €50 per keer.

Kan ik meer informatie krijgen?

Zeker, je kunt op mijn website www.bebrightkinesiologie.nl een heleboel informatie vinden. Over klachten, overleving, kinesiologie. Je kunt mij ook altijd vragen stellen via mail of Whatsapp over jouw persoonlijke situatie. Of je kunt een belafspraak maken.



Klaar om kennis te maken?

Nieuwsgierig wat kinesiologie voor jou of je kind kan betekenen? Je kunt direct een (telefonische) afspraak inplannen, of via mail of Whatsapp contact opnemen als je liever wat vragen stelt.



Hilversum
06-20 51 43 43 (ook WhatsApp)
www.bebrightkinesiologie.nl

"Trauma is niet datgene wat je is overkomen, het is wat je lijf er mee doet en wat het sindsdien niet meer heeft kunnen loslaten."

Van overleven naar stralend leven. Dat gun ik iedereen.

Liefs, Bregje