

# VROUW

*'Als zelfstandig therapeut, moet ik nu wel heel creatief zijn'*

Susanna Redeker heeft in de proeflokalen aan het Vispoortplein een praktijk voor Cranio Sacraal therapie. We hebben daar met elkaar afgesproken. Het is een gure dag, daarom voelt de warmte van haar praktijkruimte extra prettig aan. We nemen plaats aan een tafeltje voor het raam, met uitzicht op de oude haven van Zutphen.

Door Jolien Wilmar

Ik ken deze vorm van therapie niet en ben nieuwsgierig naar wat Susanna erover te vertellen heeft. Susanna legt uit: "Dit is een therapie waarbij de therapeut met zachte aanraking verstoringen van het cranosacraal systeem behandelt. Cranio is het Latijnse woord voor schedel en het woord 'sacraal' verwijst naar het heiligbeen, ons stuitje. Tussen de schedel en het stuitje stroomt het ruggenmergvocht op een ritmische puls, dat op diens beurt verbonden is met ons bindweefsel. Het bindweefsel is een netwerk van cellen, dat alles in ons lichaam met elkaar verbindt, zoals de aderen, de spieren, de zenuwen en onze organen. Het geeft ons lichaam vorm en structuur en is de snelweg waarbinnen het lichaamsvocht kan stromen. Als we psychisch of lichamelijke trauma oplopen, zetten we dat vast in ons bindweefsel. Het ritmisch pulseren van het hersenvocht is als een soort bron, waarvandaan er beekjes stromen. Als die beekjes stagneren, kan een Cranio Sacraal therapeut behulpzaam zijn bij het herstellen van de stroom. Deze vorm van therapie is niet primair geschikt voor het oplossen van ziektes, maar kan wel heel doeltreffend ingezet worden om iemand zich lichamenlijk en emotioneel ontspannen en thuis te voelen." Dat klinkt mij allemaal wat cryptisch en abstract in de oren, daarom vraag ik haar of ze het me wil laten voelen.

Het was in het 'voor corona tijdperk' dat we elkaar spraken,



Susanna Redeker. Foto: Jolien Wilmar

aanraken was dus geen probleem. Ik mocht op haar behandeltafel komen liggen. Op mijn rug, met al mijn kleren aan. Ze begint met het aanraken van mijn voeten. Met zachte strijkbewegingen maakt ze contact en helpt ze me 'te aarden'.

Susanna vertelt me dat een deel van de therapie erop gericht is om je 'thuis' te brengen in je lichaam. Gedurende ons leven maken we ervaringen mee die ons uit evenwicht brengen en meestal reageert het lichaam daarop met een soort kramp.

Als je bijvoorbeeld een botsing meemaakt met de auto, dan zet de schrik, de boosheid en de spanning zich vast in het bindweefsel en spieren en wordt de doorstroming belemmerd. De client ervaart daardoor pijn in schouders en nek, met wellicht hoofdpijn tot gevolg.

Susanna vraagt me of ik ergens in mijn lichaam spanning voel en ik vertel haar dat ik vaak pijn heb tussen mijn schouderbladen. Ze neemt plaats aan het hoofdend van de tafel en schuift haar handen via mijn schouders onder mijn rug. Daar begint ze druk uit te oefenen.

Tegelijkertijd stelt ze me vragen. Ze luistert niet alleen naar mijn antwoorden maar houdt ook de reactie van mijn lichaam in de gaten. Zo ziet ze hoe mijn handen zich ineen grijpen als ik het over iets specifiek heb. Zelf heb ik dat niet in de gaten, tot ze me erop wijst. Zo helpt ze me bewust te maken, waar ik onbewust mee worstel. Tegelijkertijd helpt haar aanraking mij om te ontspannen op de plek waar het gespannen voelt en dat geeft een enorm gevoel van ruimte. Ze luistert rustig naar wat ik haar vertel en stelt vragen waardoor ik inzicht

krijg in hetgeen mij dwars zit. Door haar aandacht, durf ik dit thema ook aandacht te geven en wordt het vanzelf zacht in plaats van krampachtig.

Soms zijn we stil, terwijl Susanna haar handen met een lichte druk tegen de onderkant van mijn rug houdt, of juist aan de onderkant van mijn schedel. Ik zak daardoor in een weldadige rust, ik ervaar een diepe diepe stilte. Alsof ik teruggebracht wordt naar een stilte die ergens onberoerd in mij huist.

Lekker in je lijf en een opgeruimd hoofd

Meestal behandelt Susanna nek en rugklachten, want dat hebben nou eenmaal heel veel mensen. Of de oorzaak

## COLUMN



### Noabers

Dus. Daar zitten we dan. Met z'n allen in een soort science fictionfilm. Maar dan echt. Wat we ons niet konden voorstellen, is toch gebeurd. Wereldoorlogen, financiële crises, kindersterfte, armoede, de uitgetutte aarde, ze kregen het allemaal niet voor elkaar. Een ineniemienvirusje dat je niet eens met het blote oog kunt zien, deed dat wel en zette de wereld zo goed als stil. Zoals we 2000 met allerlei doemscenario's tegemoet gingen, waar niets van uitkwam, zo gingen we positief het magische jaar 2020 in, maar kwamen al gauw bedrogen uit. Lijkt het.

En toch... hoe mooi is het dat mensen op alle mogelijke manieren naar elkaar omkijken, dat de regering voorbij partijen gaat en zich echt in dienst van de samenleving stelt? Hoe goed is het dat de aarde (in elk geval even) rust gegund is, een adempauze krijgt? Hoe bijzonder is het dat wildvreemden samen concerten geven, wijkbewoners op hun balkon meedoen aan een sportles van een buur? Hoeveel spelletjes worden er nu niet uit kasten getrokken? Creatieve oplossingen gezocht voor van alles en toch wat? Wat blijkt er veel mogelijk als we allemaal van het belang doordrongen zijn.

Natuurlijk zijn er ruzies, is er gedoe en gaat er van alles mis, worden er mensen ziek en gaan er mensen dood. Dat is echt niet leuk, maar ook niets nieuws, ook al is het virus dat wel. We voelen ons meer dan ooit één, één volk, één wereld. We zijn allemaal persoonlijk betrokken, niemand uitgezonderd, en we worden allemaal hoe dan ook geraakt. Ja, er zullen relatieperikelen zijn, maar ik hoor vooral dat mensen echt tot rust komen. Er zullen vast scheidingen komen, maar hoeveel huwelijken zullen hier juist veel beter van worden?

Laten we deze prachtige, vriendelijke, creatieve en menselijke kant behouden en zorgen dat wij hier als mensheid beter uit zullen komen, wat er ook gebeurt. Noaberschap als medicijn. Voor ons allemaal en niet in de laatste plaats voor onze aarde.

Anouk Plantinga

nou puur fysiek is, of van emotionele aard, dat doet er niet zoveel toe, de behandeling is hetzelfde en het resultaat ook: je voelt je weer lekker in je lijf en ervaart een opgeruimd en rustig hoofd. Ondertussen zitten we helemaal niet meer in het pre-corona-tijdperk, maar zitten we er middenin.

Susanne heeft al haar cliënten een brief gemaald, waarin ze zegt de actuele richtlijnen te volgen. Dat betekent voor haar geen inkomsten uit haar Cranio Sacraal praktijk.

Gelukkig wedt ze niet op één paard en heeft ze haar vroegere kunstacademie talenten gebruikt om prachtige ansichtkaarten te maken en die online aan te bieden voor een wel heel vriendschappelijk prijsje. Daarmee hoopt ze de samenleving te helpen en tegelijkertijd een extra bron(netje) van inkomsten te genereren.

Daarnaast werkt ze in de natuurvoedingswinkel Odin in Velp, in de lunchroom, maar helaas is die ook gesloten. Nu springt ze bij in de winkel zodat die open kan blijven. Susanne is blij dat ze nog wat werk heeft, maar verheugt zich op de tijd weer cliënten te kunnen ontvangen.

Na afloop van het gesprek en mijn cadeau behandeling voel ik me her-ijkt en het woord 'vredig' komt in me op. Vergeef me de zweverigheid van het woord, het is toch wat ik voel. Ik hoop van harte dat er veel zelfstandig ondernemers zijn die net als Susanna het hoofd boven water weten te houden. Als ik haar kan helpen door iets te kopen wat ik toch wil hebben, dan doe ik dat graag. Ik ga een kijkje nemen op haar website om haar kaarten te bekijken en bestellen.

www.susannaredeker.nl