

Overgave aan de klank

Kalliope

SOUND HEALING BIJ ELINE - KLANKTHERAPIE

Sound healing, klanktherapie, klankschalen: we horen het steeds vaker. Maar wat gebeurt er nu eigenlijk als je uitlevert aan trillingen en klanken? Ik besloot het zelf te ondervinden met een sessie bij Eline in Lier, energetisch therapeut en sound healer.

Het is een druilerige lentedag als ik aanbel bij Eline in Lier. Na een hartelijke ontvangst begeef ik me via de trap naar de eerste verdieping, al hoeft dit geen belemmering te vormen. De behandeltafel kan met gemak beneden gezet worden voor wie moeilijk ter been is. In de knusse, lichte ruimte hangen intuïtief geschilderde kunstwerken. Ik ontdek al snel dat Eline van vele markten thuis is en deze schilderijen zelf maakt. In de open kasten staan verschillende instrumenten die Eline gebruikt tijdens haar sound healing.

Als energetisch therapeut is het voor Eline belangrijk dat mensen patronen durven en kunnen doorbreken, dat ze zich bevrijden van stress en dat ongemakken kunnen worden verzacht. Haar visie luidt dan ook zonder aarzelen:

"Mensen ondersteunen in het proces van zichzelf bevrijden."

Voor Eline aan de sound healing start, geeft ze me twee opties. Of ik laat het over me heen komen, of ik vertel haar aan welk thema ik wil werken. Ik besluit om de sessie 'blind' in te gaan en alles te laten gebeuren in het moment.

Eline benadrukt voor ze aan de sessie begint dat ik op elk moment kan aangeven wanneer een geluid niet goed voelt. Daarnaast geeft ze aan dat ze tijdens de sessie een aantal keer mijn enkels zal vastnemen om me opnieuw te gronden. Het is fijn om deze dingen vooraf te weten. Welke instrumenten er zullen gebruikt worden, blijft nog geheim -ook voor Eline, die vooraf niet weet wat ze zal gebruiken. Ze volgt volledig haar gevoel.

Ik neem plaats op de tafel en sluit mijn ogen. Vanaf het eerste moment dat Eline mijn enkels vastpakt, voel ik rust over me heen komen. Haar warme handen en zachte stem zorgen ervoor dat de wereld om je heen even stil staat. Met verschillende instrumenten bereikt Eline een dieper niveau in mijn onderbewuste. De trillingen van de klankschaal die aan mijn voeten begint, gonzen helemaal naar boven tot in mijn haren. De stemvork wordt op verschillende plaatsen op mijn onderbenen en in mijn nek gezet. De ene trilling voelt al intenser dan de andere, al verbaast me dit niet.





Ik voel hoe mijn lichaam opgaat in de geluiden en klanken. Op het moment dat Eline de regen op me loslaat, heb ik de neiging om aan te geven dat ik dit niet zo prettig vind. Maar dan begeleidt haar stem de klanken van de regen en is het net alsof de zon doorbreekt. Wat een heerlijk gevoel! Ik moet mezelf af en toe terug naar het hier en nu roepen, anders zou ik wegdommelen!

Tegen het einde van de sessie word ik uitgenodigd om mee te chanten: een aangereikte hand die ik graag aanneem.

Ik merk meteen dat mijn 'probleemgebied' hapert en moeite heeft om mee te chanten. Maar nadat ik via mijn enkels opnieuw gegrond ben, gaat het een stuk makkelijker.



Na een laatste paar diepe ademteugen kom ik helemaal terug naar het hier en nu. Ik krijg het advies om de volgende uren voldoende water te drinken en de sessie te laten landen. Mogelijk komen er nog beelden die diep vanuit mij hun weg naar buiten zoeken.

Het is nog steeds koud en nat als ik terug naar mijn auto loop, maar ik voel me rustig en ontzettend licht na deze sound healing.



Wil je zelf een sessie boeken bij Eline? Dat kan via haar website elinde.be. Klik op afspraken en boek online een sessie naar jouw wens. Je krijgt een bevestigingsmail met de datum en het uur, en daarnaast voor je sessie een herinnering.

Elinde
Woudstraat 14, 2500 Lier
info@elinde.be

+32 (0)456 900667 (telefonisch beperkt bereikbaar)

Volg Eline ook op [Facebook](#).

