



Ziels- lezers

Verschillende delen van het
lichaam kunnen je ziel weerspiegelen.
Een handlezer, twee chiropractors
en een tenenlezer vertellen hoe.

TEKST JESSICA VAN ZANTEN FOTOGRAFIE ELLEN VAN BENNEKOM
STYLING TILLY HAZENBERG VISAGIE BIANCA FABRIE



'Een lezing herinnert
aan wat je al weet,
maar bent vergeten'

‘Ik kan in iemands handen zijn essentie zien, en ook de ruis die er door levenservaringen overheen is gelegd’

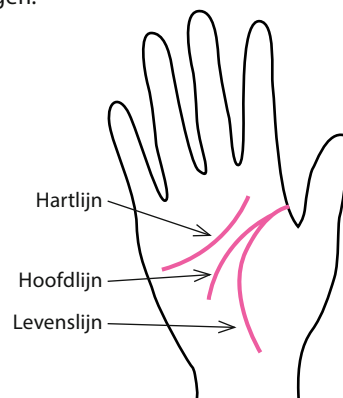
Toen **ELLEN DUIM** (59) in aanraking kwam met handlezen, gooide ze haar leven om. Ze zegde haar baan op en werd handlezer.



“In tranen was ik tijdens mijn eerste sessie bij een handlezer. Ik was de lezing behoorlijk sceptisch ingegaan, zwaar overspannen zocht ik naast therapie naar andere wegen om mezelf te helen. Ik had een stoere baan bij een reclamebureau en werkte heel hard. De handlezer liet me zien dat ik in essentie een heel gevoelige en intuïtieve vrouw was, die haar kwetsbaarheid niet durfde te tonen. Wat ze zei raakte me zo diep. Het voelde alsof ik naakt was: zij zag me. Dat was het startsein voor mijn ommezwaai: ik zegde mijn baan op, mijn relatie ging uit en ik ging de opleiding handlezen doen. Een handlezing is een ontmoeting met jezelf en een prachtige manier om inzichten te krijgen. Over je verlangens, kwaliteiten, onzekerheden, angsten en valkuilen. Ik kan in de handen iemands essentie zien en ook de ruis die er door levenservaringen overheen is gelegd. Door beide te benoemen geef ik de ander de keuze: houd ik vast aan de ruis of ga ik aan de slag zodat de essentie meer kan schijnen. De lezing is een herinnering aan iets wat je allang weet, maar misschien door de drukte van alledag bent vergeten. Handen zijn goudgeleerd en zonder oordelen: ze vertellen wat er is en als dat je niet bevalt, dan moet je het aanpakken. Ik maak de eerste sessie een afdruk van de hand en lees heel de hand. Ik kijk naar de kleine en grote lijnen en of de hand open, gesloten of hoog wordt neergelegd. Het allerleukst vind ik de vingerafdrukken. Die zijn gekoppeld aan de vier elementen die we allemaal in ons hebben en laten

zien met welk element je de wereld instapt. Ik heb bijvoorbeeld veel watertekens op mijn vingers en dat verklaart waarom ik bij het reclamebureau uitgeblust raakte door in het competitieve stuk mee te gaan. Ik heb veel meer behoefte aan rust en harmonie. Ik heb geleerd om me in het element van een ander te verplaatsen, maar daarna wel weer terug te gaan naar mijn eigen element. Zo is mijn praktijk letterlijk op het water. Aan het einde van een werkdag verbind ik me weer met mezelf door heerlijk naar het water te staren. Zo blijf ik in balans en daarom is het zo fijn om via handlezen deze inzichten te krijgen en toe te passen in je leven. Een vurig type zou bijvoorbeeld meer in balans komen na een drukke werkdag door te gaan hardlopen. In mijn praktijk komen mensen van alle leeftijden. Kinderen hebben vaak zo’n wijsheid dat ik me soms afvraag: ben ik nou de oudste of jij? Elke ontmoeting is bijzonder, en hoewel ik de meeste sessies goed naast me neer kan leggen, zijn er ontmoetingen die me behoorlijk kunnen raken. Zo mag ik af en toe iemand begeleiden die terminaal is. Soms voor diegene zelf, soms als nalatenschap voor geliefden - de opname en handafdrukken worden vaak bewaard. Dat vind ik prachtig om te doen. Als materie en zekerheden wegvallen, blijft er puurheid over en kun je het alleen nog maar over de essentie hebben. Ik zie een handlezing als een reis die we samen maken. Je handen weten de weg, ik ben de gids die het kompas

draagt en het boek voorleest. Ik werk liever niet met een vraag. Handen zijn zo’n open boek, wat belangrijk is dient zich vanzelf aan. Zo ontstaan de grootste inzichten en de mooiste gesprekken. Het raakt me elke keer weer dat mensen zich zo veilig bij me voelen dat ik hun ziel mag blootleggen.”



TIP

Kijk regelmatig naar je handen. “Zijn je handen bezaaid met kleine lijntjes? Hoe voller de hand, hoe voller het hoofd: het zenuwstelsel staat snel onder druk. Het is de hoogste tijd om pas op de plaats te maken of hulp te roepen in te schakelen. Ook de drie grote lijnen in de hand, de Hartlijn, de Hoofdlijn en de Levenslijn, kunnen van energie veranderen. Als een van deze drie dunner is, kan het helpen deze regelmatig te masseren en je af te vragen: doe ik wat ik wil doen op de manier waarop ik het wil doen? Of wel: zijn hart, hoofd en buik in balans?”

Zelf aan de slag

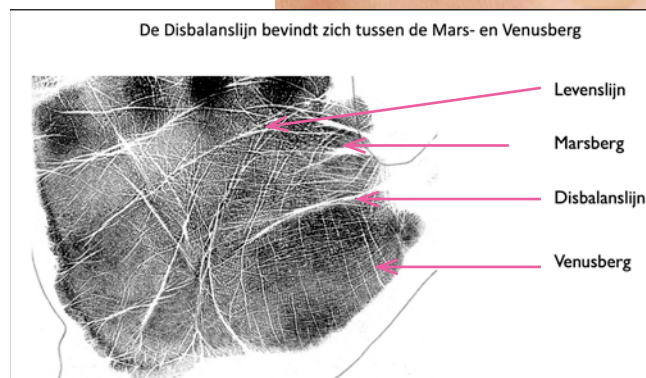
Iemand die je 'leest', kijkt naar alle tekenen en maakt verbindingen, want één teken is geen teken, aldus handlezer Ellen Duim, 'Je wilt ergens anders op de hand een bevestiging zien.' Met deze oefeningen kun je af en toe inchecken bij jezelf en inzicht krijgen.



2X HANDLEESOEFFENING VAN ELLEN DUIM

Maak omtrekken van je handen

"Leg je hand spontaan op een vel papier en trek hem netjes om met de pen. Doe dit ook met je andere hand. Hoe heb je je handen neergelegd? Zijn de vingers open of gesloten? Hoe opener de vingers op het papier staan, hoe opener je op dit moment in het leven staat. Is je linkerhand open en rechterhand gesloten? Je heb het verlangen vrij te zijn en je plek in te nemen, maar je ervaart nog belemmeringen. Wat maakt het spannend om jouw grootsheid in de wereld te zetten? Is je rechterhand open en linkerhand gesloten? Je komt open over, maar zal je gevoelens en verlangens niet snel met anderen delen. Wat heb je nodig om je te laten voeden door je omgeving? Staan je handen midden op het papier? Je kunt goed je plek innemen. Helemaal onderaan het papier? Je maakt jezelf kleiner dan je bent. Vind je het spannend om gezien te worden? Bovenaan het papier: hoogste tijd om meer te aarden. Uit het hoofd, terug naar hart en buik. Let op: dit is een momentopname en over een half jaar kunnen je handen heel anders op papier staan."



Heb je een Disbalanslijn?

"Venus en Mars bevinden zich samen binnen de Levenslijn en staan voor het vrouwelijke Yin en mannelijke Yang in ons. Op de Venusberg staan vaak fijne lijntjes. Ook kun je een dikkere lijn tegenkomen, ongeveer tussen Mars en Venus of iets lager op de Venusberg, de Disbalanslijn. De lijn toont een disbalans tussen het mannelijke en vrouwelijke in ons. Dit uit zich als volgt: het ene moment heb je alle begrip, het volgende moment komt de Marsenergie omhoog, is de grens bereikt en sla je met je vuist op tafel (meestal tegen de verkeerde persoon om de verkeerde reden op het verkeerde moment). Gevolg: je wordt boos op jezelf. Grote kans dat je je gaat verontschuldigen, begrip toont en het hele verhaal kan zich weer opnieuw kan opbouwen. Met een Disbalanslijn moet je leren duidelijk te zijn en je grenzen aan te geven op het moment dat er iets speelt, en niet als de grens allang bereikt is. Dan kun je namelijk volwassener communiceren en liefdevol blijven, zonder over je grens te laten gaan of over de grens van de ander te gaan. Ook al werk je nog zo hard, het zal even duren voor de Disbalanslijn verdwijnt. Het gaat hier om thema's op diep niveau."