

Marly Mertens: "Veranker het positieve"

Marly: "Wanneer je met angst na een val bij mij als hypnotherapeut komt, beginnen we de sessie zittend in een lekkere stoel, zodat ik altijd zicht heb op jouw emoties. Hypnose is een staat waarin je enerzijds diep ontspannen bent, maar tegelijkertijd super geconcentreerd op mijn stem. Je hartslag daalt, je bloeddruk zakt en je komt in een andere hersenfrequentie, een staat tussen waken en slapen in. Het voelt als een soort dagdroom onder begeleiding, waarbij ik contact maak met je onderbewustzijn. Het onderbewustzijn is te vergelijken met de harde schijf van een computer waarop programma's draaien die jou van binnenuit aansturen, verantwoordelijk voor jouw emoties en overtuigingen. Met bepaalde technieken laat ik je eerst lichamelijk ontspannen en daarna breng ik je door middel van mijn stem in een trance. Dat zet de deur naar je onderbewustzijn open. Ik blijf daarbij duidelijk vertellen wat ik doe."

Angst op harde schijf

"Bij ruiters die hard zijn gevallen draait het programma van angst mee op de harde schijf. Soms begint dat al te draaien op het moment dat

bijvoorbeeld altijd al wat angstig geweest en zijn er vaker dingen gebeurd? Waar zit hem de angst in? Ook wil ik weten hoe het paard is, op welke stal je staat en hoe dit eruit ziet. Als een paard altijd in een bepaalde hoek schrikt dan neem ik je in de visualisatie mee naar die bewuste situatie en plek en laat ik je ervaren hoe het is om ontspannen en vol zelfvertrouwen door te rijden. Als je angstig bent ga je anders en

"Het voelt als een soort dagdroom onder begeleiding"

je een rijbroek aantrekt. Door middel van positieve suggesties aan het onderbewustzijn zet ik dit negatieve programma om in een positief gevoel. Daarvoor moet ik eerst goed weten waar de angst vandaan komt en wat er is gebeurd. Dat bespreken we tijdens het voorgesprek. Ben je

afwachtend rijden. In hypnose leer ik ruiters om de leiding te nemen en door te rijden, ook wanneer het paard een keer opzij springt. Ik gebruik veel positieve woorden en suggesties om de negatieve gedachten om te zetten in een gevoel van innerlijke veiligheid, vertrouwen en



STUDIO KARSTEMANS

OVER MARLY

Marly is gediplomeerd Internationaal Register Hypnotherapeut. Ze heeft een zeer effectieve behandelmethode voor ruiters met angst of wedstrijdstress ontwikkeld. Hiervoor heeft ze haar praktijk Hypnotherapie 't Gooi.

ontspanning. Hypnose voelt heel aangenaam. Je bent niet 'weg', maar zit in die dagdroom. Soms is die ervaring zo echt dat ik mensen zie meebewegen met het paard terwijl zij in de stoel zitten. Het gaat erom dat je weer op je gevoel gaat rijden. Meestal heb ik twee tot drie sessies nodig om de knop om te zetten. Hoe vaker je het oefent, hoe dieper geïnstalleerd het programma zal zijn dat je vervolgens meeneemt als je echt op je paard stapt, zodat je de val achter je kan laten en weer verder kunt."