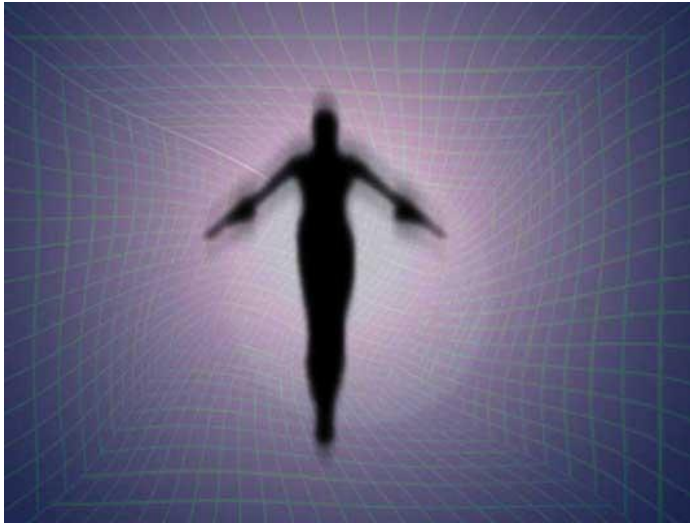


## Een Holistische blik op ons lichaam.



Ons lichaam geeft het beeld van wie wij zijn. We kunnen veel leren over onszelf door er aandacht aan te schenken hoe iets voelt, hoe iets werkt of juist niet werkt. Maar ook als we ons er niet bewust van zijn, nemen we die signalen toch waar. Dan merken we dat we ergens in belemmerd worden of dat iets verkeerd voelt, of pijnlijk is. Veel mensen zien dat als een hinderlijk verschijnsel van hun lichaam. Een verschijnsel dat 'gerepareerd' moet worden, door medicijnen, een operatie of door alternatieve geneeswijzen, zoals bijvoorbeeld reflexzonetherapie.

### Onbewuste reacties

Als we naar een ander mens kijken nemen we hun signalen ook vaak waar. We zien pijn, verdriet, angst, bezorgdheid, maar ook vreugde of verliefdheid. Soms wordt er een snaar in ons geraakt, dan willen we die ander helpen. Maar het kan ook zijn dat we ons er juist van afkeren, omdat we daar niet mee geconfronteerd willen worden. Dit zijn gewoonlijk allemaal onbewuste reacties. Het zijn reacties op iets in onze omgeving.

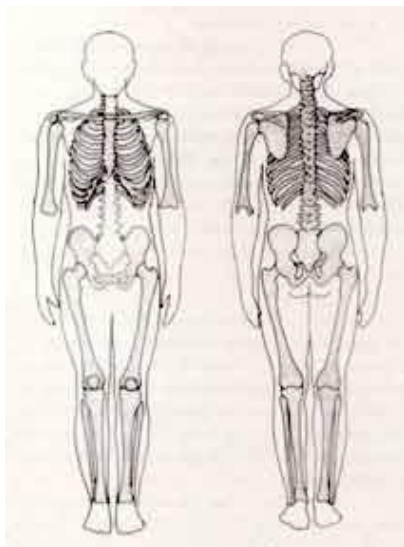
Wij bevinden ons als het ware in een kamer, die we goed kennen, die ons vertrouwd is en van waaruit we de wereld bekijken. Door die reflecties wordt er op de deur of het raam geklopt. Daardoor verandert er iets in onze kamer. De luiken gaan ervoor en de deur wordt vergrendeld, we verkrampen. Of de deur wordt juist opengegooid en we worden overspoeld door emoties. Of we zetten de deur voorzichtig op een kier, waardoor angstgevoelens kunnen ontstaan, omdat je niet weet wat je te wachten staat. Het kan ook zijn dat er gedubd wordt over wat we moeten doen: afsluiten of opendoen? Dan ontstaat er onrust. Die kamer bepaalt ons 'zijn' in het leven, hetgeen tot uiting komt in ons lichaam. Maar in feite doen we onszelf hiermee tekort. Er zijn veel meer kamers in ons huis, en als we die gaan verkennen, als we daarmee vertrouwd worden, dan wordt onze levensruimte groter en schrikken we niet meer van onze reflecties. Die (onbekende) dingen die op onze kamerdeur kloppen wonen in onze andere kamers.

Elk mens maakt deel uit van de totale levensenergie en in zijn huis bevindt zich alles wat er op aarde aanwezig is!

We hebben heel veel dingen afgegrensd omdat we er bang voor zijn, omdat het onaangename associaties oproept of omdat we het afkeuren, omdat het verkeerd is. Maar als dingen van jezelf zijn, als je ze kent, dan ben je er niet meer bang voor, dan hoef je ze niet meer af te keuren, omdat je begrijpt waarvoor ze dienen. Uiteindelijk hebben we immers zelf de keus wat we ermee doen, we zijn zelf verantwoordelijk voor ons leven.

Een holistische blik op het lichaam kan niet zonder besef van deze mechanismen. Mijn ervaring heeft me geleerd dat het allerbelangrijkste voor werkelijke heling is dat we onszelf accepteren. Daarvoor is het nodig de eigen meningen en opvattingen te leren kennen. Als we die niet kennen verhinderen die namelijk de volledige acceptatie. Ze bepalen de muren van de kamer waarin we ons bevinden, én de kracht van de drangers op de deur!

Door ons via ons eigen lichaam bewust te worden van onszelf hebben we een prachtig instrument om de andere kamers te openen. Essentieel hierbij is het gevoel van aanvaarding, van liefde voor wie je bent, en hoe je reageert. **NIETS IS VERKEERD**, je hebt die houding nodig gehad om die kamer volledig te leren kennen, zoals andere mensen andere kamers verkennen. Door je te openen voor jezelf, kan er tevens begrip komen voor de ander, waardoor deze ook de mogelijkheid krijgt zijn deur (voorzichtig) te openen.



Het skelet vormt het frame van ons lichaam.

## De schouders

De schouders bieden een belangrijke uitingsvorm van wie we zijn. Als we naar mensen kijken dan is de stand van de schouders er vaak bepalend voor hoe iemand overkomt.

Die stand van de schouders bepaalt ook de stand van de rest van het lichaam, het hoofd en de nek, de rug, de armen en ook van het bekken en de benen. Dit alles hangt nauw met elkaar samen.

Het skelet vormt het frame van ons lichaam, zoals ook kolommen, muren en vloeren van een huis worden aangeduid als het skelet. De regels van de mechanica voor een bouwwerk gelden dan ook voor ons lichaam.

Als de schouders naar voren hangen ontstaan er krachten die de boel voorover zouden doen kantelen als er geen tegenkrachten werden ontwikkeld. Het bekken en de benen bieden die tegenkrachten. Dat betekent dat we eigenlijk nooit één enkel lichaamsdeel kunnen bekijken zonder de rest van het lichaam erbij te betrekken. Alles beïnvloedt elkaar, hetgeen een bevestiging is van onze holistische benadering!

Kijken we naar de schouders van andere mensen dan ontvangen we signalen over hun houding in het leven. Meestal geeft ons dat meteen een bepaald gevoel over iemand, we hebben een oordeel. Doen we die houding echter na, dan kunnen we meer waarnemen.

Dan kunnen we voelen wat iemand vastzet, en is het zelfs mogelijk om de emoties die daarmee gepaard gaan te voelen. We kunnen daarmee een blik in iemands levenskamer werpen! Maar tegelijk beseffen dat we die kamer ook kennen, anders zouden we het niet kunnen voelen.

We zijn gewend om onze waarneming te richten op dingen die zich buiten ons bevinden. Met onze zintuigen kunnen we iets zien, voelen, ruiken, horen of proeven.

Maar onszelf waarnemen is met die zintuigen niet goed mogelijk. Daarvoor hebben we spiegels nodig, of geluidsopnamen e.d. We kunnen de buitenwereld wel gebruiken als spiegel. Gevoelens van affectie, afkeer, vreugde of angst die opkomen bij het waarnemen van dingen, mensen of situaties, zijn signalen die ons iets over onszelf vertellen. Ze hangen samen met ons oordeel daarover: iets is fijn, afschuwelijk, prachtig of bedreigend.

Zoals gezegd vormen onze oordelen de begrenzingen van onszelf, de muren van onze levenskamer. Onze gevoelens zijn een indicatie voor die oordelen. Zo kunnen we onze gevoelens gebruiken als een sleutel voor de toegang tot andere delen van onszelf, onze andere kamers.

Ons lichaam is verbonden met onze gevoelens en onze oordelen. Elk oordeel gaat gepaard met spanning in het lichaam: we zetten ergens iets vast. Door ons bewust te worden van die spanning komen we in contact met de oordelen en gevoelens die ermee verbonden zijn. We kunnen dan kiezen wat we ermee doen.

Lichaamstherapieën als massage en reflexzonetherapie zijn belangrijke hulpmiddelen om mensen bewust te maken van hun lichaam. Ze gaan het beter voelen en merken waar

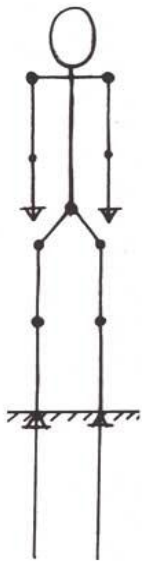
spanning zit. Door de gespannen gebieden extra aan te spannen kan duidelijk worden waarvoor die spanning dient en wat ze met ons doet.

In het algemeen zijn de schouders het lichaamsgebied waar mensen zich het meest bewust van zijn. Dit komt omdat dit lichaamsgebied zo essentieel is in ons functioneren, in ons doen en laten.

De schouders vormen de verbinding tussen onze armen en romp. Ze helpen de lasten die de armen dragen over te brengen naar de romp, naar met name de wervelkolom. Deze brengt die lasten weer over naar de benen en voeten.

Het lichaam is zo gebouwd dat het mogelijk is zware lasten te dragen. Hiervoor is echter een bepaalde houding vereist, die de belasting van de spieren zo veel mogelijk ontziet. Dat wil zeggen dat de last die gedragen wordt zo dicht mogelijk bij het lichaam wordt gehouden. De rugspieren zijn uiteindelijk degene die de last dragen, maar de schouder spieren helpen ze daarbij.

We hebben het hier over fysieke lasten. Iedereen kent het pijnlijke gevoel dat het dragen van een zware tas of rugzak geeft in zijn schouders. Als die last te zwaar gaat worden gaan ook de rugspieren protesteren en krijgen we rugpijn. Om dat laatste te voorkomen trachten we de last echt op onze schouders te dragen. Vaak worden de schouders daarvoor opgetrokken en als het ware vastgezet



De wetten van de mechanica gelden ook voor ons lichaam. De krachten die op de schouders worden uitgeoefend worden via de rug, bekken en benen naar de aarde overgebracht.

We doen dat niet alleen bij fysieke lasten, maar ook als we iets moeilijks moeten doen. De schouders worden dan gefixeerd in een opgetrokken stand, waardoor de spieren in een gespannen toestand blijven.

Laat men op een gegeven moment die spanning los, bijvoorbeeld na een massage, dan vloeit deze af via de rug naar de voeten.

Pas dan voelen we hoe zwaar die last was en krijgen we vaak pijn in de onderrug. Het vastzetten van de schouders heeft dan ook te maken met het onbewuste gevoel dat de rug en de benen de last niet kunnen dragen.

De schouders hebben ook een functie voor de bewegingsvrijheid van de armen. Ze maken het mogelijk dat de armen ver uit kunnen zwaaien naar voren en naar achteren. Daarmee nemen we onze plek, onze ruimte in. Houden we de schouders vast dan wordt die bewegingsruimte van de armen beperkt.

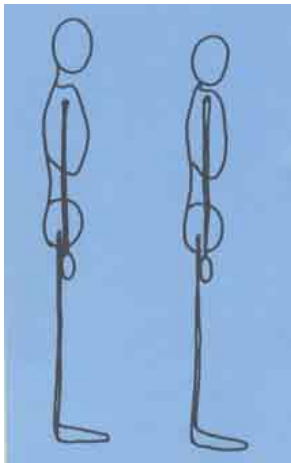
Dit kan dus ook voortkomen uit een angst om die ruimte in te nemen, om de eigen kracht te tonen.

Er zijn vele standen mogelijk van vastgezette schouders. Ik beperk me hier tot opgetrokken schouders, naar voren getrokken schouders en naar achteren getrokken schouders.

De lichaamshoudingen die hiermee gepaard gaan zijn dus een uiting van de wijze waarop we in het leven staan. Ze maken deel uit van de muren van onze kamer.

Voor elk mens zijn deze muren uniek. Er zijn echter vaak overeenkomsten, die ik hier wil aangeven. Ik nodig u uit deze houdingen eens aan te nemen en te voelen wat die met u doen.

## Opgetrokken schouders



Het verschil tussen een houding met ontspannen schouders (links) en opgetrokken schouders (rechts).

Deze zijn een uiting van zichzelf omhoog houden, van het gevoel te moeten voldoen aan bepaalde taken en verplichtingen en aan het gevoel die taken goed te moeten doen. Er is geen vertrouwen dat het leven daar wel voor zal zorgen. Men voelt zich verantwoordelijk. Zulke mensen zijn vaak niet goed verbonden met de aarde, ze hebben weinig contact met hun voeten en benen.

Dit betekent niet dat ze daar geen spanning hebben. Gewoonlijk zijn hun benen en voeten heel gespannen. Deze houding heeft namelijk te maken met controle, met zorgen

dat de dingen gaan zoals ze moeten gaan. Ontspanning en overgave kunnen angst oproepen of onrust, omdat ze dan de controle loslaten. Heel opvallend bij deze mensen is ook de spanning in de nek. Het hoofd erbij houden is hun attitude. De ratio overheerst vaak. Er is sprake van uitgesproken oordelen over zichzelf en de wereld, over hoe de dingen behoren te zijn. Men zit met de aandacht in het bovenste deel van het lichaam: schouders, nek en hoofd.

Het gevolg van deze lichaamshouding is dat de ademhaling beperkt is en er weinig contact is met de buik en het onderlichaam; dat wil zeggen met de eigen behoeften.

De armen zullen gespannen zijn om de controle te houden bij het dóen van dingen. Als we gaan kijken wat deze houding voor gevolgen kan hebben voor het totale functioneren van het lichaam, dan kunnen we concluderen dat eigenlijk het hele lichaam uit balans is en alle mogelijke lichamelijke klachten kunnen voorkomen. Een aantal opvallende klachten die ik in mijn praktijk ben tegengekomen wil ik hier echter noemen.



Nekklachten, zoals verschoven wervels, whiplash, stijve nek. Je kunt je hoofd niet goed bewegen, niet meer alles in de gaten houden.



Hoofdpijn/migraine. Dit zorgt ervoor dat je niet meer kunt denken, je moet je overgeven aan nietsdoen.



Te snel werkende schildklier. Men wordt nerveus, druk, gejaagd. De boodschap is dat men te veel wil, geen rust neemt.



Spijverteringsklachten (maagproblemen, darmklachten). Spanning of men het wel goed gedaan heeft, of genoeg heeft gedaan verhindert dat er aandacht (rust) is voor de vertering van alles wat binnenkomt. Het blijft zo zwaar op de maag liggen. Dit heeft ook gevolgen voor de darmen. Vooral de dikke darm is gevoelig voor stress, voor spanning in het lichaam. Het is dan moeilijk om los te laten wat geweest is, wat niet meer nodig is.



Menstruatieproblemen. De menstruatie heeft ook te maken met loslaten, met overgave. Ze is verbonden met het vrouwelijke aspect van rust en innerlijke creativiteit (intuïtie). Het met de ratio onder controle houden van zichzelf hindert de vrouwelijke energie, wat tot problemen kan leiden bij de menstruatie en de vruchtbaarheid.



Depressiviteit. Het gevoel dat men in een diep gat zit. Dit komt vaak voort uit de onbewuste teleurstelling dat men niet heeft kunnen bereiken wat men (van zichzelf) had verwacht. Dit is ook het mechanisme wat we zien bij mensen die 'burn out' zijn. De controle heeft niet gewerkt en ze hebben alle energie daarvoor verbruikt.

Bij al deze klachten is het belangrijk dat men zich bewust wordt van de eigen mechanismen en oordelen. Voetreflexologie en massage van de nek en schouders kunnen daarbij helpen. Aandacht geven aan iemands basis, aan zijn voeten, benen en bekken helpt om het vertrouwen te geven dat men de controle los kan laten, waardoor de schouders kunnen zakken.

## Schouders naar voren



Het hoofd hangt naar voren. Men voelt zich slachtoffer en heeft zich daar bij neergelegd.

Is een andere lichaamshouding. Men gaat gebukt onder een last. Het hoofd kan dan ook naar voren hangen. Dan beeldt iemand uit dat hij een slachtoffer is van zijn omstandigheden, hij heeft zich erbij neergelegd. Het is heel zwaar voor hem of haar. De borst is ingevallen, waardoor de longen maar gedeeltelijk gebruikt kunnen worden. Heel vaak is hier sprake van een diep verdriet, waar men als het ware in vast zit.

Houdt men het hoofd echter wel omhoog dan geeft men aan dat men ondanks de last moedig voort gaat. "Het leven is nu eenmaal geen pretje, maar ik kan het wel aan".

Men is zich vaak niet bewust van die last, ontkent hem zelfs. Toch geeft de hele lichaamshouding aan dat men niet veel meer kan hebben. Men zal dat echter niet uiten. Er is ook geen vrije uitingsmogelijkheid omdat de keel gespannen is, de arm-bewegingen ingeperkt zijn én de adem niet volledig is.

Het is alsof iemand zich schrap heeft gezet met zijn schouders; op zijn hoede is voor wat er o hem afkomt. Hij heeft zich verschanst in zijn kamer. Hij heeft echter wel contact met zijn emoties, die zijn waarnemingen zullen kleuren. Agressieve mensen vertonen vaak deze houding.

Deze mensen zijn moeilijker te bereiken in een therapie, omdat ze in een slachtofferrol zitten. Ook als het keelgebied wordt vrijgemaakt, waardoor ze zich kunnen uiten, hun gevoelens naar buiten kunnen brengen, betekent dit nog niet dat ze de last minder zullen gaan voelen. Die is er gewoon en dat komt door wat ze hebben meegemaakt.

Mijn ervaring is dat het moeilijk is om deze mensen bewust te maken van hun eigen verantwoordelijkheid voor hun huidige gevoelens en ervaringen. Om ze bewust te maken van het hier en nu. Als therapeut loop je ook gauw het risico om meegesleept te worden in hun gevoel van slachtoffer zijn. Voetreflexologie helpt mensen op eigen benen te zetten, net als massage van de benen en het bekken. Dat zijn goede ingangen om iemand uit te nodigen om zijn verschansing af te breken.

De lichaamsklachten die met deze houding gepaard gaan kunnen natuurlijk weer divers zijn. In mijn praktijk ben ik de volgende tegengekomen:



Reumatische klachten in armen, handen en schouders, die ze voortdurend pijn geeft en ze verhindert zichzelf tot expressie te brengen. De boodschap kan zijn: kijk eens wat een pijn je bij je draagt en hoe het je belemmert jezelf te zijn.



Keelklachten, problemen met de stem. Het is moeilijk om een heldere toon te maken, d.w.z. jezelf volledig te laten horen.



Problemen met de urinewegen. Er is geen controle over het laten lopen van het water in het lichaam. Het komt te vaak of te snel of het komt niet wanneer je aandrang voelt. Dit heeft een relatie met emoties. Veel plassen is als het ware een afvoer van emotie.



Pijn in nek en schouders. Het is zwaar te dragen, behoefte aan bevrijding.



Rugklachten in bovenrug én onderrug. Het is moeilijk overeind te blijven, om het leven te dragen.



Knieklachten. De veerkracht is eruit. Het is moeilijk alles wat nog op je afkomt op te vangen.

## Schouders naar achteren



Men zet het stoere, sterke deel van zichzelf neer.

Is een derde lichaamshouding waarbij men de schouders gespannen heeft. Deze geeft een heel ander signaal dan de vorige twee.

Kijken we naar de houding op zich, dan zien we dat de rug als het ware wordt ingetrokken. Dat duidt op een zekere afscherming, als het ware tegen aanvallen van achteren af. De borst vooruit gericht en straalt iets uit als “kom maar op, mij kan niets gebeuren”. Tegelijk zien we echter dat de ademhaling niet volledig is, die blijft boven in het lichaam en de beweging van de armen wordt ingeperkt. Dat betekent dat iemand slechts een deel van zichzelf neerzet. Dat is het stoere, sterke deel. Het zachte, kwetsbare blijft verborgen, blijft afgeschermd.

Deze mensen zijn met lichaamswerk goed te helpen, ze krijgen daarmee de mogelijkheid om bij dat afgeschermd deel van zichzelf te komen. Vaak kennen ze het deel wel, maar zijn er bang voor.

Opvallende lichaamsklachten die hiermee gepaard gaan zijn bijvoorbeeld:



Pijn in de rug, met name de onderrug. Deze voelt breekbaar, kwetsbaar en vestigt zo de aandacht op het kwetsbare stuk. Vaak is de hele rug gespannen als een veer.



Problemen met de benen, vooral met de knieën en kuiten. Als het bovenlichaam wordt opgeblazen, dan zullen de benen zich moeten spannen om het lichaam in balans te houden. Die spanning voorkomt dat men de onzekerheid, de angst voelt.



Problemen in de maagstreek. Doordat de natuurlijke inwendige massage van de middenrifspier op de organen in de buikstreek achterwege blijft door de beperkte ademhaling, functioneren ze minder. Het betekent dat ze niet toe komen aan het volledig verwerken van het voedsel en de indrukken die tot ze komen.

Kijken we naar de voeten van mensen die vastgezette schouders hebben, dan kunnen we daar aan aflezen wat ik hiervoor beschreven heb. De kenmerken van de verschillende typen komen tot uiting in de voeten.

Bij de opgetrokken schouders is de controle opvallend. Vooral de enkels zijn moeilijk tot ontspanning te krijgen: men tracht controle te houden. Bij de voorovergebogen schouders is alles vrij neutraal. Er valt niet echt iets van af te lezen, men houdt zich verborgen.

Bij de naar achter getrokken schouders valt vaak het bleke, zachte middendeel van de voet op en de sterk gebogen voetboog.

Dit alles kan therapeuten helpen in het werk met hun cliënten, mits zij bereid zijn hen daarin te respecteren. Dat biedt de cliënt de ruimte en veiligheid om ook aandacht aan zichzelf te schenken. Het belangrijkste is dat ze zichzelf gaan accepteren. Als therapeut kun je hen daarin het voorbeeld geven.

Tekst,foto's en illustraties :©Titia Licht, voetreflexzonetherapeut en docent