

# Postural Integration®

door Dirk Marivoet, lic.  
psychotherapeut en opleider

**"Postural Integration"** is een holistische, gespecialiseerde benadering voor het werken met de bodymind. Op een systematische manier wordt met adem, emotie, gedachte, weefsel en beweging gewerkt om het individu naar vrijheid en vitaliteit te begeleiden. De nadruk ligt op het reorganiseren van de fascialagen die het spierstelsel omhullen en coördineren.

De methode werd in de jaren '60 door **Jack Painter** ontworpen en sinds 1973 als professionele training verspreid over meer dan 20 landen van de vijf werelddelen, met duizenden beoefenaren.

Postural Integration helpt de persoon om chronische spanningen los te laten, en verzekert de harmonie van deze ontspanning door het bevrijden van de emoties en de ademhalingsblokkades. Bodyreading, ademhalingstechnieken, manipulatie van het bindweefsel, alsook (Body)Gestaltdialogen, acupressuur en 'fijne energie' worden samengebracht tot een therapeutisch symfoniewerk.

De interactie tussen beoefenaar en cliënt wordt gedurende het hele proces onderhouden op diverse niveaus: verbaal, via aanraking, oogcontact, gedeeld gevoel,...

De buitengewone kracht van Postural Integration ligt precies in deze bereidheid van cliënt en therapeut om op veel niveaus tegelijk te werken.

In de naam **"Postural Integration"**, slaat **"Postural"** op het feit dat er gewerkt wordt aan het losmaken van rigiede lichaamshoudingen. **"Integration"** slaat op de mogelijkheid die we krijgen om via deze methode de energie die wordt vrijgemaakt als vrijheid en spiritualiteit in ons leven te integreren.

De rigiede houdingen ontstaan in onze dagelijkse omgang met de realiteit. Als kind zijn we soepel en spontaan, maar reeds vanaf de babytijd, en zelfs van voor de geboorte, reageren we op bedreigende stimuli met reflexen die lijken op een knipmes, d.w.z. armen en benen worden fors gebogen, de ogen samengeknepen, rug overstrekt. Het verstijvingsproces begint heel vroeg, en gaandeweg doorheen de ontwikkeling als kind, adolescent en volwassene wordt onze structuur meer en meer onbuigzaam. We komen terecht in wat we een 'harnas' of **'karakterpantser'** kunnen noemen. Dit harnas is een configuratie van lichamelijke, emotionele en mentale vervormingen die de afweer van iemand weerspiegelt, tegen een werkelijkheid die als pijnlijk of gevaarlijk wordt waargenomen.

Als iemand te lijden heeft aan herhaalde aanvallen, zal hij defensies opwerpen tegen het gevaar ervan in de toekomst. Met het instandhouden van deze defensies echter, wordt niet alleen de gevaarlijke impuls geneutraliseerd, maar ook de beweeglijkheid en de spontaniteit.

We kunnen naar het beeld verwijzen van de middeleeuwse ridder die in zijn harnas bescherming vond, maar tegelijk in zijn bewegingen beperkt werd.

**Wilhelm Reich**, de oervader van de lichaamstherapie in het westen, zag het pantser als een serie starre ringen rond het lichaam, waarmee onze natuurlijke spontane beweging - een fijne vibratie van stromende energie en gevoel door ons lichaam- gebroken wordt.

Deze starre segmenten van gespannen bindweefsel en spieren rond de ogen, mond, keel, borst, middenrif, buik en bekken, bevatten elk een deel van ons karakter (de manier waarop we gewoonlijk met onszelf en de maatschappij omgaan). Bijvoorbeeld het bekken kan meer vooruitgeschoven zijn, de schouders kunnen afhangen of er kan sprake zijn van een holle rug en een uitgerekte nek. Reich zag het pantser als een samentrekking van het spierstelsel. Maar het pantser kan ook apathie zijn en bestaan uit weefsel dat slap en los is, zoals in het geval waarin we bijvoorbeeld niet langer reageren - uit angst - omdat er pijn kan op volgen

**Postural Integration** is een stapsgewijs proces. De methode is opgebouwd rond **10 etappes**.

Eerst worden in **twee etappes** - één voor het bovenlichaam, en één voor het onderlichaam - de oppervlakkige fascialagen bewerkt die vlak onder de huid liggen.

Vervolgens komt in een **derde etappe** de intermediair diepe fascia aan de beurt. In deze etappe komt vooral een verlenging van de flanken tot stand.

Daarna wordt de diepe fascia grondig bewerkt. Deze laatste omhult alle individuele spieren, en er wordt dikwijls tot op het beenvlies gewerkt alsook aan de aanhechting van spieren en ligamenten.

In **etappes 4, 5 en 6** staat het heroriënteren van het bekken centraal. Eerst wordt de binnenkant van de benen diepgaand behandeld. Hierdoor ontstaat er meer ruimte tussen de zitbeenknobbels en aan de onderkant van het bekken. \_

In de **5e etappe** wordt de bovenkant van het bekken, met name de buikstreek bewerkt. De m. iliopsoas die we kunnen beschouwen als de ziel van het lichaam wordt bereikt om op die manier een diepe bron van persoonlijke energie aan te boren. Het vrijmaken van de iliopsoas is nodig voor een gracieuze beweging die geïnitieerd wordt door deze intrinsieke spier, en die in coördinatie dient te zijn met extrinsieke spieren zoals bv. de m. tensor fascia lata, de m. quadriceps of de hamstrings.

In de **6e etappe** werken we aan de achterkant van het bekken, met voornamelijk de billen en de rug. Hier ligt veelal diepe - anale - woede verborgen, die nu in deze fase bevrijd kan worden. Als de vorige fasen goed zijn afgewerkt, is de cliënt nu klaar om deze energie onder ogen te zien en op te eisen.

Tijdens de **zevende etappe** wordt gewerkt aan nek en hoofd: binnenin de mond, de neus, de keel en de ogen vinden we weefsel waarin intense en diepe emoties opgeslagen liggen. Zij maken in de evolutie gezien, deel uit van het primitieve reptiel in ieder van ons. Het diepe werk op de intrinsieke structuren van het hoofd werkt als een soort ventiel. Het verlangen van het bekken kan zich nu voegen bij de ontvankelijkheid van het hart in een complete cyclus van vloeiende energie die van kop tot teen kan gevoeld en uitgedrukt worden.

De laatste drie stappen brengen de lichaamsdelen zorgvuldig in harmonie met elkaar, en worden **integratiesessies** genoemd.

Tijdens het doorlopen van al deze etappes, werken we met een cyclus van energie die verbonden is met de **5 elementen**: vuur, aarde, metaal, water en hout, en de **ermee verbonden correspondenties** en **karakterdefensies**. We kunnen dit model hanteren en de persoon helpen om een meer complete cyclus van veranderende gevoelens te doorlopen. Angst kan in woede overgaan, woede in vreugde, vreugde in sympathie, enz. Soms kunnen we in een persoon verdriet tegenkomen aan de oppervlakte, en de expressie hiervan kan bv. leiden tot een diepere angst of een diepere woede. We hebben in elke sessie het gebruik van specifieke punten nodig om de energie vrij te maken en te balanceren. \_Na het ontvangen van de eerste zeven etappes voelt men zich soepeler, levendiger en meer open. Tegelijkertijd kan er echter verwarring ontstaan zijn rond de eigen houding en gedrag. Het hoofd, de romp en het bekken zijn nu veel mobieler, zij draaien en bewegen beter maar het algemeen effect is nog ongecoördineerd.

Het lichaam begint nieuwe proporties te krijgen. Brede heupen worden smaller, smalle borstkassen verwijden zich, rompen worden langer, gezichten ontspannen, billen vullen zich op en worden ronder. Tegelijk worden emoties en gedachten flexibeler. Het oude centrum is losgemaakt, maar het nieuwe nog niet gevonden. Het **myofasciale netwerk** dat de linker- en de rechter lichaamshelft, de boven- en de onderkant, de voor- en de achterkant verbindt, is nog niet in een nieuw evenwicht. De therapeut richt zich in de drie laatste etappes op de reorganisatie en het uitbalanceren van heel het lichaamsbewustzijn.

Wanneer de nieuwe houding (posture) geïntegreerd is, het nieuwe beeld van zichzelf geaccepteerd, kan de persoon deze uitdrukkingsvrijheid bewaren en zichzelf zijn in een niet altijd accepterende wereld.

***Dirk Marivoet, Ph.D.** was gedurende 11 jaar als lichaamstherapeut werkzaam aan de psychiatrische centra van de Katholieke Universiteit te Leuven. Hij heeft heden een zelfstandige lichaamspsychotherapeutische praktijk en specialiseerde zich in Bio-energetica, Core-Energetics, Neo-Reichiaans Lichaamswerk, Postural en Energetic Integration. Hij is directeur van 'ES'-Instituut voor Bodymind Integratie en Holistisch Lichaamswerk en van 'ES' - Centrum voor Postural Integration.*