

# POSTURAL INTEGRATION®

## Verandering van de hele mens

**Jack Painter, Ph.D.**

Het lijkt vanzelfsprekend dat wij bereid zijn om onszelf te veranderen als we daardoor rustiger worden, meer in vorm, meer betrokken bij het leven. Maar juist daar ligt de wortel van het probleem van de hele menselijke transformatie. Zelfs als we zouden toegeven dat we anders willen leven, ja zelfs al we bezig zijn met een dergelijk proces, dan, nog is er altijd in ieder van ons een tegenstribbelende persoonlijkheid die zich verzet tegen een fundamentele herwaardering van wie we zijn.

Die persoonlijkheid, dat gedeelte dat weigert zich te laten gaan, zich over te geven, is ons pantser. We noemen het een "pantser" omdat dat het aspect van ons is dat zich verhardt en ons lijf ongevoelig maakt. Ons lichaam is bang gemaakt door verschillende ervaringen van pijn of verwarring en slaagt er zodoende in de absolute controle te houden over onze emoties en onze gedachten. "Pantser" noem ik de reeks goed ontwikkelde houdingen waarvan wij ons stuk voor stuk in het leven bedienen: een stijve hals, een ingetrokken buik, goed verpakte heupen, een rubberachtige huid. Deze serie emoties houdt men goed in de gaten : droefheid maskeren we op de één of andere manier, woede houden we in, angst verlammen we. En er is nog dat hele leger van gevoelens waar we niet aan toegeven, maar dat ons niettemin controleert: "als ik het écht probeer, zal ik slagen", "als ik aardig voor jou ben, ben jij het voor mij".

Denk eens na over je eigen gedrag. Let op de trucjes die je bedenkt om je dagen door te komen : hoe slaag je erin om je 's morgens te motiveren; hoe blijf je in vorm terwijl je geen negatieve gedachten in jezelf toelaat; hoe slaag je er steeds weer in om de beste kant van jezelf te tonen als het erom gaat indruk te maken op de ander ? Een groot gedeelte van al deze houdingen wordt een soort tweede natuur: ze zetten zich op een onbewuste manier in beweging en ze functioneren trouwens heel goed, ze behoeden ons namelijk voor elk verdriet en elke verwarring. Het is in ieder geval belangrijk om te begrijpen dat die houdingen ons ook beperken en dat altijd het moment aanbreekt waarop ze veranderen in een onbeweeglijke structuur die al onze spontaniteit inkapselt.

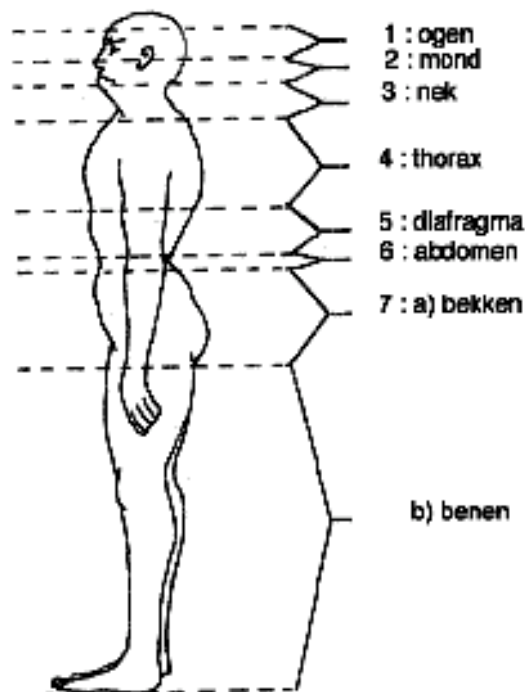
Eén van de belangrijkste obstakels die men ontmoet in zijn veranderingsproces, is juist dat pantser, dat voor een groot deel onbewust bestaat. Het slaagt er in om zijn controlerende functie te behouden, zelfs wanneer we verschillende van onze gedragingen trachten te veranderen. Telkens als we op de één of andere manier trachten te veranderen, doen we dat door gebruik te maken van onze oude houdingen en onze oude, onbewuste gedragingen. Om een voorbeeld te geven: je hebt de neiging om het onderste gedeelte van je rug teveel te hollen, wat je een ondraaglijke pijn oplevert en je besluit dit te verhelpen door yoga te doen. Waarschijnlijk zal je het accent leggen op gemakkelijke oefeningen waarbij je je goed voelt, zoals de Cobra of de Vis, en je zal leren om je rug nog meer te

hollen. Mettertijd zal die serie oefeningen slechts je fysiek onevenwicht vergroten en zal de pijn zal ondraaglijker worden. En zelfs als je buitengewoon gedisciplineerd bent en je werkt met yogahoudingen die de rug werkelijk strekken, dan zullen deze houdingen ervoor zorgen dat de spanning naar elders in je lichaam wordt overgebracht. Om erin te slagen die knoop onderin je rug te doen verdwijnen, zal je waarschijnlijk je schouders ronden of de spieren in de thorax samentrekken.

Laat ons een ander voorbeeld nemen: je voelt dat je spieren aan de oppervlakte hard zijn en je besluit om enkele ingrijpende massages te ondergaan teneinde je te ontspannen. Als gevolg van frekwente dieptebehandelingen zal je misschien soepeler worden ...soepeler aan de buitenkant, aan de oppervlakte. En zo zal het gebeuren dat een groot gedeelte van die oppervlaktetenspanning zich naar binnen zal verplaatsen, op het niveau van de dieperliggende spieren. Je pantser is er nog altijd, net zo beperkend als daarvoor, behalve dan dat het zich dieper in jezelf heeft teruggetrokken.

De spanningen van het lichaam zijn duidelijk onverbreekbaar met elkaar verbonden: ze zijn te zien aan onze hele lichaamshouding en onze oude gewoontes. Het feit dat we aan gelijk welk deel van het lichaam werken en niet streven naar ontspanning van de hele lichaamsstructuur, leidt in feite slechts tot een herschikking van onze problemen en niet tot een werkelijke transformatie.

#### SEGMENTEN VAN KARAKTERIËLE PANTSERS



*Als natuurlijke reactie op pijn of gevaar hebben we de neiging bepaalde delen van ons lichaam te verstarren of zelfs te verlammen. Het pantser (een*

*overspannen of overzachte weefselband) is een soort reflexmatig antwoord dat al ontstaat nog voor er werkelijk gevaar is. Het pantser kan beschouwd worden als een segment dat het lichaam omringt en dat zowel fysiek, emotioneel als mentaal is. Het blokkeert alle flexibiliteit en spontane beweging. Dit zijn de 7 voornaamste segmenten of banden van het pantser :*

*1. Het oculair segment is een verdediging onder de vorm van contractie, verstijving of verstarring rond de schedelhuid, het voorhoofd, de wenkbrauwen, de ogen, de traanklieren. Het manifesteert zich als een levenloos masker, zonder uitdrukking.*

*2. Het orale segment, omvat de lippen, de kin en de keel. Het belet de expressie van behoeften zoals zuigen, bijten, schreeuwen.*

*3. Het halssegment kan niet geaccepteerde woede vasthouden of gevoelens die men liever wegslikt.*

*4. Het thoracaal segment : dit kan verstijfd zijn zoals in het geval waarbij de schouders naar achter getrokken worden ter controle. Het kan ook ingedrukt zijn zoals bij droefheid of chronische zwakte.*

*5. Het diafragmaal segment omvat de maag, de pancreas, de lever en de nieren. Het verdringt "viscerale " gevoelens zoals afkeer en angst voor de dood.*

*6. Het abdominale segment : verdeelt het lichaam in twee : het bovenste deel (hoofd en hart) is niet meer afgestemd op de energie van het onderste deel (bekken).*

*7. Het segment van de bekken bestaat uit twee delen. A. Het bekken, waar zich de diepste sexuele frustraties en verlangens verbergen; B. De benen die steun geven aan onze onzekerheid en gebrek aan stabiliteit (aarding).*

Hoe kan men er dan in slagen om deze verankerde gewoontes, deze onderliggende structuren, te raken ? Men zou kunnen geneigd zijn te denken dat de sleutel van een algehele verandering te vinden is in onze emotionele en mentale "grond"houding. Toch, zelfs als wij trachten daar serieuzer op in te gaan door ook rekening te houden met die emoties en gedachten die verbonden zijn met de pijnen en de onevenwichten waar we een hekel aan hebben, dan nog komen we slechts een even subtiele manier tegen van "onzelf te spelen". Telkens als ik tegen mezelf zeg dat ik zover ben om dit of dat gedeelte van mijn lijf te ontdekken door te trachten de emoties en de daaraan verbonden gedachten op het spoor te komen, maak ik waarschijnlijk gebruik van een, onbewust gedeelte van mijn pantser. Er zit daar dikwijls een impliciete boodschap aan vast : "Ik doe erg mijn best, maar nooit werkt iets echt voor mij". Die onbewuste boodschap manipuleert zowel mijn geest als mijn lijf, zelfs wanneer ik denk te werken aan het ontspannen van die twee aspecten van mijn wezen. Achter elke van onze bewuste gedragingen verbergen zich dergelijke

emotionele en mentale -onbewuste- houdingen. Ze hebben zich tegelijk met ons fysieke gedrag ontwikkeld en ze hebben controle op de pogingen (hoe goed deze ook bedoeld mogen zijn) om de kwaliteit van ons leven te verbeteren.

Waarschijnlijk begint u zich af te vragen welke benaderingswijze, wat voor soort proces erin kan slagen om een onbewust verdedigingssysteem, dat zo vast verankerd zit, te doorbreken. Al werkend met mezelf, alsook met anderen, heb ik ontdekt dat men absoluut het wezen moet bereiken in zijn totaliteit, in de eenheid van alle delen van het lichaam, van buiten zowel als van binnen, in de diepe eenheid van lichaam en geest. Als men oude, stijve houdingen wil veranderen moet men ook de gevoelens en de stijve denktrant veranderen waarin ze verankerd liggen. Als je een heleboel geblokkeerde gevoelens en de daarbij behorende innerlijke houdingen lost, dan is het ook belangrijk om het spierweefsel te ontspannen zodat een nieuwe soepelheid werkelijk mogelijk wordt.

Ik zou u een methode willen beschrijven die ik in de loop van 15 jaar experimenteren en werken heb ontwikkeld. Het is een soort "lichaamswerk", d.w.z. een methode die rechtstreeks werkt op de spieren, de houdingen en de bewegingen van het lichaam. Maar de lichamelijke benadering gaat verder dan het fysieke aspect van het wezen: ze houdt ook een directe werking in op de emotionele en mentale houdingen die door dat fysiek gegeven uitgedrukt worden. Ik noem deze methode, dit proces, "Postural Integration".

Als je niet vertrouwd bent met lichaamswerk als een manier om te werken aan de transformatie van de ganse persoon, dan zou je waarschijnlijk erg verrast zijn als je plotseling midden in een werksessie terecht zou komen. Je zou er een beoefenaar kunnen vinden die over een individu gebogen is, terwijl hij met zijn handen, vingers of ellebogen werkt, en de persoon zucht, kreunt, of zelfs schreeuwt en stamp. Je zou ook een beoefenaar kunnen zien die heel zacht werkt: het individu wiegt, streelt, en sust, en hem daarbij aanmoedigt diep te ademen. Evengoed zouden ze beiden bezig kunnen zijn met een gesprek waarin bepaalde ideeën of gevoelens opgehelderd worden. Hoe moet je dit alles opvatten? Wat gebeurt er nu eigenlijk? Betreft het hier een cultus, een ritueel of zelfs een nieuw soort perversie?

Vooreerst moeten we zowel onze weerstand tegen verandering op lichaamsniveau als op bewustzijnsniveau erkennen. Dan pas zullen we de behoefte aan een geheel van diverse werkwijzen kunnen begrijpen, werkwijzen die ons tot werkelijke gedaanteveranderingen, op de 2 niveaus tegelijkertijd zullen brengen. Bij Postural Integration gebruikt de therapeut zijn vingers, zijn vuisten en zijn ellebogen om verschillende soorten weefsel aan te pakken en te verplaatsen en zo het gehele spierstelsel opnieuw te ordenen. Men mag hier de term "lichaamswerk" niet opvatten als zijnde een behandeling gescheiden van emoties en mentaal gedrag. Integendeel, het Postural Integration proces is slechts een lichamelijke benaderingswijze waarbij het lichaam een onmiddellijk begrijpelijke en toegankelijke vorm is van het geheel: lichaam, geest en emoties. De buitengewone kracht van Postural Integration berust op de wil om

tegelijktijd op verschillende niveaus met de cliënt te werken. Terwijl ik langzaam maar zeker contact krijgt met het lijf van de cliënt, maken mijn handen diepe spierspanningen los terwijl ik oogcontact maak. Als ik druk begin uit te oefenen vraag ik de cliënt om datgene wat hij voelt met behulp van klanken, bewegingen of zelfs woorden te delen. Slechts door het contact te onderhouden, door voortdurend dit kanaal open te houden, zal de therapeut zich voldoende flexibel kunnen tonen om naargelang van het geval, het brandpunt van zijn aandacht te verplaatsen en te beantwoorden aan de behoeften van de cliënt, behoeften die constant wisselen. De therapeut en de cliënt werken samen, nu eens op de spierweefsels, dan weer met woorden of met geluiden : altijd echter herkennen zij de diepe fysieke, emotionele en cognitieve eenheid van het proces.

Als men het belang van onze weerstanden beschouwt, impliceert een diepgaande verandering van het menselijk wezen in ieder geval meer dan deze gedeelde momentane ervaring, hoe één die ook moge zijn op fysiek en emotioneel gebied. Postural Integration is inderdaad veel meer dan een tijdelijke ontspanning: het is een systematische benaderingswijze die het globale wezen van de mens raakt, een stapsgewijs proces waarin wij, daarin geleid door de therapeut, ertoe zullen komen om onszelf opnieuw te ontdekken : onze gezondheid, onze buigzaamheid en onze spontaniteit. Gedurende de meer dan 12 jaar van verschillende ervaringen -experimenten, observaties en "sharen"- hebben de Postural Integration therapeuten en leerlingen ontdekt dat in dit proces van eenwording het bijzonder belangrijk is:

1. Om de verschillende aspecten van het "lichaamsbewustzijn" (bodymind) te bewerken, d.w.z. zowel zijn buitenste structuren en de gevoelens die zij laten zien, als zijn diepliggende, inwendige spierstelsels en de gevoelens die ze vergezellen.
2. Ertoe te komen een evenwicht te vinden van de beschikbare energie en die te regelen op zodanige wijze dat we niet vast blijven zitten aan een patroon volgens hetwelk wij ons steeds in een toestand van zwakte en lusteloosheid bevinden, ofwel steeds op het punt staan om los te barsten en ons in een voortdurende staat van opwinding bevinden.
3. De veranderingen die men doormaakt, te assimileren en te begrijpen en zich te realiseren, dat men zijn oude ik kan accepteren, terwijl men toch volledig open kan staan voor nieuwe ervaringen.

### **Het loslaten van het uitwendige en het inwendige**

Onze persoonlijke ontwikkeling vertelt de geschiedenis van die aangeleerde antwoorden die mettertijd tot rigide gewoontes verstarren. Het aanvankelijke doel van deze reacties was ons te beschermen voor de pijn : nu zijn het in ieder geval diezelfde gewoontes die ons verhinderen om compleet en spontaan te zijn. De oudste gewoontes vormen zelfs het centrum van onze weerstanden. De trauma's die wij beleven vanaf de eerste momenten van ons bestaan, vanaf het moment

van de conceptie en dan de hele lange weg tot aan de geboorte, tonen reeds beschermingsstructuren. Dat weerstandscentrum versterkt zich, nog als wij gedwongen worden om de schok van de geboorte te doorstaan en vervolgens om ons door onze vroegste kinderjaren heen te slaan, daarbij de orale, anale en genitale fases doormakend. Vanaf ons derde of vierde jaar hebben we bijna volledig onze karakteristieke houdingen ontwikkeld : onze persoonlijke manier om pijn te vermijden of elke niet-gewenste vorm van transformatie.

Gewoonlijk gebruiken we de rest van ons leven om deze "kern" te versterken door mettertijd een serie gelijksoortige antwoorden te verzamelen. Heel dat pantser is nog ingewikkelder gemaakt doordat wij een beschermlaag, een soort vernis, aanbrengen die de "kern" van onze spanningen steeds meer afschermt, want deze "kern", dat steeds het deel in ons was dat het meeste weerstand bood tegen dat wat we zijn, is tevens het meest kwetsbare deel voor de intense pijn. Die nieuwe beschermlaag, dat "schild" stelt ons in staat om zekere risico's te nemen : als we ooit gewond raken dan zal het slechts oppervlakkig zijn. Diep in ons binnenste zal het beschermingssysteem intact blijven.

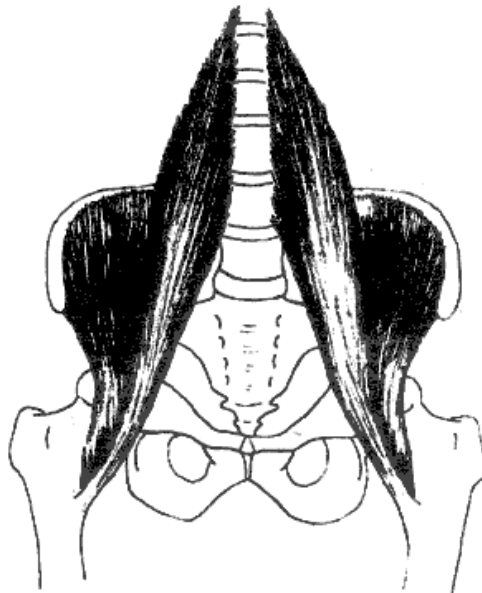
Deze heel duidelijke verdeling tussen de "kern" en het "schild" manifesteert zich op verschillende niveaus. Op het fysieke vlak kan men de buitenste spieren van het lichaam ontwikkelen, hetgeen men in de anatomie het "extrinsieke" spierstelsel noemt en dat de sterke spieren bevat die zorgen voor de voortbeweging en voor verschillende activiteiten zoals hardlopen of het neerzetten of optillen van voorwerpen. De ontwikkeling van deze spieren kan ons helpen om aan onze problemen voorbij te gaan door het accent te leggen op de kracht en de macht. Maar door zo te handelen vergeet men gewoonlijk de diepliggende, de "intrinsieke" spieren, die al onze bewegingen naar buiten toe inleiden en coördineren. In het laatste, uiterste geval kan dit gebrek aan evenwicht tussen het harde "schild" en een zwakke "kern" ons tot onhandige wezens maken met opgezwollen spieren. Op dezelfde manier kan men op het mentale en emotionele vlak ertoe komen om te geloven dat ons innerlijk leven voldoende gevuld zal zijn als men erg actief kan zijn in zijn uiterlijke gedragingen.

Als men zich bewust wordt van deze overontwikkeling van dit beschermende "schild", opgebouwd uit allerlei stukjes, gericht op het uiterlijk, dan zou men geneigd kunnen zijn om dit verdedigingssysteem te versoepelen, geleidelijk aan werkend van het uitwendige naar het inwendige, naar de "kern" toe. Het is trouwens één van de werkwijzen die het meest wordt toegepast bij het werken met het lichaam, nl. te werken vanuit het "schild" naar de "kern". Bij deze benaderingswijze beschouwt men het lichaam een beetje als een ui. Om erin te slagen de diepste niveaus te bereiken, moet men slechts de beschermende schillen één voor één afpellen.

Men kan iets meer begrijpen van deze methode als men de aard en de structuur van de weefsels dat men manipuleert eens goed bekijkt. De spieren van het lichaam zijn omgeven met een soepel weefsel, fascia genaamd. Het is dit weefsel dat de bewegingen van onze spieren regelt en leidt, opgebouwd uit een systeem van lagen en diepteniveaus : het myofasciale systeem. Vlak onder de

huid bevindt zich een alomtegenwoordige laag die, als een soort grote zak, al onze spieren in bedwang houdt. Op een iets dieper niveau vindt men een reeks omhulsels voor iedere spier individueel. Als we stijve bewegingen gaan ontwikkelen in onszelf, zowel op het fysieke als op het emotionele vlak, dan wordt dit weefselsysteem steeds minder soepel en beperkt de fascia zowel onze bewegingen als onze hele houding. De benaderingswijze waarover wij hiervoor spraken bestaat erin om de delen van het myofasciale systeem die vastgeroest zijn, te versoepelen en opnieuw te ordenen. Zo hopen wij, zullen de spieren die door de fascia worden tegengehouden hun beweeglijkheid en hun evenwicht kunnen terugvinden.

Ervaring heeft mij bewezen dat men vergeet met welk een subtiliteit ons pantser zijn verdedigingssysteem kan mobiliseren, als men begint met aan de buitenkant te werken, denkend dat men het inwendige zal kunnen bereiken. De spanning die men aan de oppervlakte verlicht kan zich simpelweg verplaatsen naar een dieper terrein, dat beter beschermd is. Het is zeker belangrijk om het werkritme en het opnemingsvermogen van een cliënt te respecteren en Postural Integration zal veelvuldig zijn aandacht richten op de oppervlaktelagen van de fascia, om vervolgens geleidelijk meer en meer naar de diepte te werken. In ieder geval, als een werkelijke transformatie tot stand komt, dan is deze niet slechts aan de buitenkant te zien : ze laat zich tegelijkertijd van binnenuit zien.



*De iliopsoas is een intrinsieke spier die diep in het bekken ligt. Indien hij niet ondergeschikt is aan de extrinsieke spieren, die rond de buitenkant van het bekken liggen, is de iliopsoas de bron en de regulator van onze basisenergie.*

Als ik begin te werken aan de buitenste lagen, vraag ik de cliënt om zijn diepliggende spieren te activeren door bijvoorbeeld zachtjes het bekken heen en weer te rollen of door de wervelkolom te bewegen. Terwijl ik deze buitenste spierlagen bereik, evenals de lichaamshoudingen en de emoties die zij met zich

meebrengen, gebeurt het vaak dat ik tegelijkertijd het inwendige van de mond bewerk. Daar houdt men die emoties, structuren en houdingen tegen die dieper zitten in het lichaam. Veeleer dan het lichaam te behandelen als een ui, samengesteld uit verschillende lagen, kan men het dus, met behulp van de ervaren beoefenaar, beginnen waarnemen als een trillende en soepele massa. Een massa die op bepaalde plaatsen min of meer verkleefd is, maar die fundamenteel samengesteld is uit hetzelfde levende materiaal, in de diepte zowel als aan de oppervlakte. Op welk diepteniveau ook aangeraakt, dit levend geheel antwoordt onmiddellijk terwijl het eveneens een nieuwe vorm aanneemt, op alle andere niveaus, in alle andere delen.

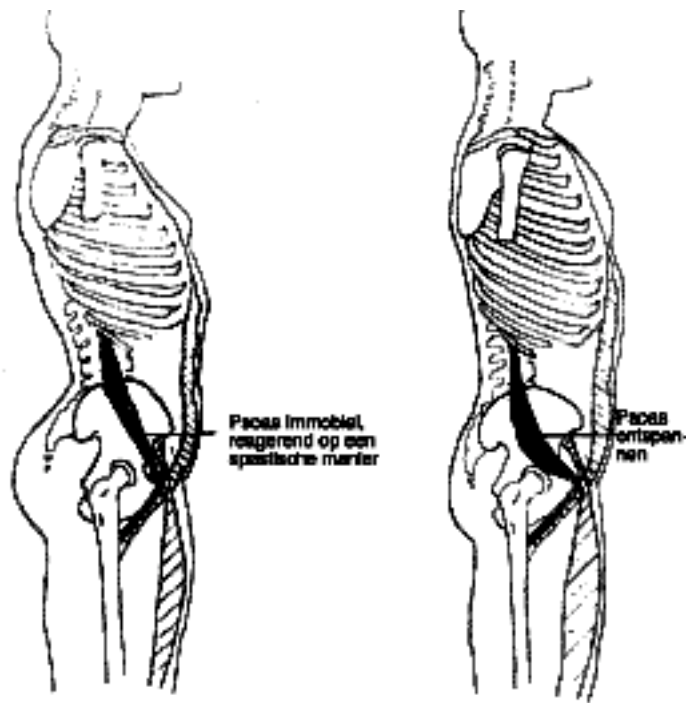
### **Het opladen en ontladen**

Ons verdedigingsharnas (pantser) houden we eveneens op een andere wijze in stand: door onze energie (nl. onze fysieke kracht, onze emoties en onze lichaamshoudingen) tegen te houden of te verjagen. Aan de ene kant bespeurt men de behoefte om zijn energieniveau te verhogen zonder een afdoend middel te vinden om zich uit te drukken: sommigen zijn erg gespierd, maar slagen er niet in om die potentiële kracht te uiten; men kan ook erg stijf zijn en weigeren om de woede, sinds zijn jeugd opgekropt, te uiten; ofwel kan men zich beschermen door zich te verbergen achter goed geponeerde meningen. Aan de andere kant kan men de neiging hebben om zijn energie te verspillen zonder dat men zich de kans geeft om op verhaal te komen, totdat men instort van moeheid. Men kan ook zijn gevoelens en ideeën uiten op een ongecontroleerde wijze, onbegrensd, totdat het geen zin meer heeft.

Maar ook is het mogelijk om zich op een andere manier te bewegen, nieuwe emoties en houdingen te ontdekken, totdat zij op hun beurt gewoonte worden en men ze kan veranderen (maar niet opgeven) voor een nieuw, spontaan gedrag.

Om dit proces beter te begrijpen, kan men zich bedienen van het beeld van de batterij die men oplaadt en onlaadt. Door onze fysieke kracht, onze gevoelens en onze ideeën te voeden en te herbronnen, slaan wij energie op; door ons te uiten, laten wij deze verzamelde energie los. Dit is een cyclus van laden en ontladen die zich constant herhaalt. Als men weigert op te laden, dan houdt men een toestand van zwakte in stand en dan is men nog harder op zoek naar energie. Als men weigert zich te ontladen dan raakt men gespannen onder de buitengewone druk van de energie die men tegenhoudt. Slechts door de cyclus opladen-ontladen toe te laten tot al onze activiteiten kan ons leven een natuurlijke richting nemen.



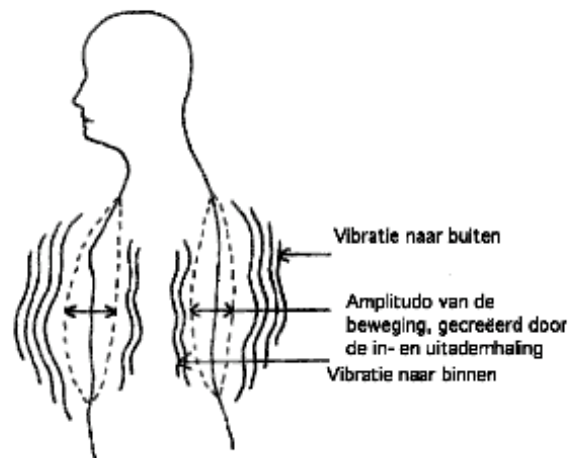


*Wanneer de buikspieren en de dijspieren (rectus abdominis en rectus femoris) te sterk ontwikkeld zijn dan verkorten ze de voorkant van de romp : het bekken kantelt naar voor. De psoas is dan uitgerokken en inactief. Als de buik en de dijnen versoepelen en verlengen kantelt het bekken naar een meer evenwichtige positie. De psoas ontspant en is klaar voor actie.*

Deze cyclus van laden en ontladen impliceert tegelijk "het oude en het nieuwe". Ik aanvaard en bedien me van mijn oude gewoontes en ik ben tegelijkertijd vrij om spontaan te zijn. Elke beweging, iedere emotie en elk idee van mij geniet volkomen alle ruimte en alle energie die nodig is om dit tot uitdrukking te brengen. Niets belast het moment dat komen gaat. Als bijvoorbeeld, ik mijn woede begin te voelen, heb ik er behoefte aan om deze irritatie naar boven te laten komen. Ik heb tijd nodig opdat de energetische lading zich kan opbouwen. En als het me dan te gortig wordt dan heb ik nog tijd nodig om uiting te geven aan wat ik voel, om mijn woede te ontladen. Als ik het groeien van de irritatie tegenga of als ik die woede niet laat zien, dan zal ik gevangen blijven in mijn frustratie. Als ik daarentegen doorga met het uiten van mijn woede tot aan het punt dat ze al haar zin verliest, dan put ik me uit en zet ik me vast in dat gedrag.

De ademhaling is de sleutel om een balans te behouden tussen het laden en het ontladen. Als ik teveel lucht inadem dan bouw ik de energetische lading op zonder dat ik de opgehoopte lucht de kans geef om zich ten volle te verspreiden. Als ik daarentegen de lucht enkel uitstoot en me opspan, dan zet ik me steeds op mijn grenzen vast. Als één van de manieren om dit pantser te ontspannen zal de therapeut de aandacht verleggen van de overheersende ademhaling naar de ademhaling die men verwaarloost. Als de uitademing excessief is en de ontlading te uitgesproken dan zal men ervoor zorgen om die zachter te maken en langzamer te laten verlopen door een diepere inademing aan te moedigen, vooral in de verwaarloosde regionen van de borst, de buik en de rug. Op

soortgelijke wijze zal men te werk gaan als de inademing te sterk is : door ze te accentueren met stemgeluid zal men van een diepe inademing tot een ruimere en sterkere uitademing komen, zelfs als die overdreven is.



*De ademhaling is een deel van de globale mens. Als de ademhaling spontaan is, d.w.z. vol en vrij, helpt ze ons een soepel centrum te ontwikkelen rond hetwelk ons persoonlijk energieniveau van opladen en ontladen zich kan stabiliseren en herbronnen. De inademing doet de ganse borstkas vibreren. Het gebeurt dat men de inademing tijdelijk onderbreekt, of dat ze vermindert door een subtiele tegendruk en dat ze dan weer hernomen wordt tot aan de volgende pauze. Hetzelfde fenomeen kan zich voordoen tijdens de uitademing. Het algemeen effect is een vibratie zowel naar binnen als naar buiten die zijn weerslag heeft op de borstkas, zich uitbreidt over het ganse lichaam en tenslotte over alle dimensies.*

Hoe meer de cyclus opladen-ontladen in evenwicht raakt, hoe meer de beoefenaar de "spontane ademhaling" zal aanmoedigen. Dit kan men beschrijven als een vibratie, als een onvoorziene beweging van het gehele ademhalingsapparaat en eventueel het hele lichaam. Dit soort energie in beweging is essentieel doordat ze het om te beginnen mogelijk maakt om een niveau van evenwicht en flexibiliteit te vinden en het vervolgens te behouden. Als de therapeut het weefsel binnendringt zullen de benen, de dijen, het bekken en het hoofd beginnen te golven op het ritme van de ademhaling die vibreert vanuit de borst. Op die manier komt de energie die men bij elke uitademing loslaat weer terug met de volgende inademing.

### **Accepteren en begrijpen**

De Postural Integrator moet voldoende ontvankelijk zijn om de mate van druk te

kunnen aanvoelen die jij van moment tot moment kan verdragen. Hij werkt in feite in dat kleine gebied tussen ontspannende massage en soms pijnlijke penetratie van het spierweefsel. Als de druk te zwak is dan zal zich niets nieuws aan het bewustzijn voordoen. Als hij te diep of te snel werkt dan zal je pantser de kans zien om zich te versterken. De cliënt moet zijn harnas onder ogen zien, maar in een ritme dat hem in staat stelt om geleidelijk datgene wat er gebeurt te onderzoeken en op te nemen. Per slot van rekening is hij het die altijd besluit om ontvankelijk te zijn voor het werk van de beoefenaar, om die gedeelten van hemzelf open te stellen die tot dan toe verworpen of onbewust aanwezig waren. In de loop van het gehele proces zou de beoefenaar hem kunnen helpen om de belangrijke etappes te nemen die men moet passeren, zodat de ervaring werkelijk geassimileerd en begrepen kan worden.

Of het pantser nu de vorm aanneemt van een erg hard schild of van een heel zacht kussen, het is oorspronkelijk ontwikkeld als middel om pijn en frustratie te vermijden; dit alvorens een serie aangeleerde gedragspatronen te worden, waaraan wij ons bij pijn onbewust hebben vastgeklampt. In contact treden met dit harnas wil zeggen, zich bevrijden van gedragingen en houdingen uit het verleden, maar het is geenszins een manier om tenslotte zijn persoonlijke geschiedenis uit te wissen of zich daarvan te ontdoen. In contact komen met zijn pantser is een specifiek proces waarbij men zich bevrijdt van zijn verleden terwijl men het zich tegelijk geheel en al toeigent. Zich bevrijden van zijn harnas impliceert niet enkel er contact mee te leggen door de rol ervan te herkennen in ons leven, maar ook door het op te eisen als een deel van datgene wat we zijn.

We sussen ons vaak in slaap tot we ons bijna volledig onbewust geworden zijn van onze verdedigingssystemen. We scheppen dan een omgeving waarin we aan geen enkel probleem het hoofd hoeven te bieden of waar alles zorgvuldig is voorzien en waarin niets gebeurt. Welnu, de eerste voorwaarde opdat een gedaanteverandering plaatsvindt, is dat men zich incompleet voelt, zelfs gefrustreerd. Vervolgens komt het moment waarbij men weerstand tegen de verandering begint te voelen. Zonder deze noodzakelijke stap zal geen enkele lichamelijke inspanning, geen enkele ademhalingstechniek of beweging, geen enkele mentale bevestiging, ja zelfs geen enkele geestelijke leermeester erin slagen om een duurzame en belangrijke ontspanning van het pantser uit te lokken.

De volgende stap is de erkenning van het feit dat de frustratie, het gevoel van onvolledigheid, op zichzelf een probleem is. Zolang vader, moeder of de maatschappij beschouwd worden als de oorzaak van de problemen die we hebben, zullen we vastzitten aan deze problemen, zelfs als we ons zeer goed bewust zijn van hun bestaan. Zolang het "de pijn in de rug" of "die voeten die me doen afzien" ons beheersen, hebben we ons harnas niet als zodanig herkend, nl. als een verdedigingssysteem dat zich tegen onszelf keert. De bevrijding die ontstaat wanneer men zijn harnas opgeeft, heeft niets geheimzinnigs. Het is geen kracht van buitenaf die onze kleine ongelukken, op zich zou nemen. Als de therapeut in mijn spieren begint door te dringen is het belangrijk dat ik bereid ben om toe te geven dat ik weerstand bied: door het simpele feit dit te erkennen kan

ik ertoe komen de strijd te voelen die ik met mezelf voer of ik kan gewoon mijn weerstand erkennen.

Tenslotte, als laatste etappe van dit proces van bevrijding van mijn pantser, moet ik een beroep doen op mijn gevoel van onvolledigheid, op mijn pijn en mijn ontevredenheid en ze ontvangen als belangrijke elementen van mijzelf. Nu ik de verantwoordelijkheid van mijn pijn op me neem, accepteer ik hem ook als één van mijn vitale bestanddelen. Het lijkt paradoxaal maar vanaf het moment dat ik werkelijk de houding accepteer die ik niet accepteerde, bevrijd ik me ervan. Een, voorbeeld is : als ik de haat die ik jegens mijn vader voel, accepteer, wordt mijn haat compleet, machtig, en ben ik klaar om andere emoties te beleven. Nu ik mijn vader haat, kan ik hem ook volledig liefhebben. Het is in deze zin dat de pijn die via dit diepe lichaamswerk vrijkomt, zich transformeert : het betreft niet meer louter pijn, maar het is een deel van mijzelf dat ik aanvaard en dat ik opeis, niet slechts als pijn, maar als de verlichting van een oude wonde. Ik bevrijd me van het verleden door het een deel van mezelf te maken.

Tijdens het Postural Integration proces moedigt de therapeut ons aan om volledig voeling te houden met wat er gebeurt door ons de confronteren met onze grenzen en door elk van die delen die ons gehele wezen vormen, op te eisen. In deze context kunnen onze oude pijnlijke ervaringen zich transformeren in nieuwe en bevrijdende belevenissen en kunnen we een bewustzijn ontwikkelen, waarin we het lichaam niet meer behandelen als een voorwerp dat men kan analyseren of manipuleren. In de meeste westerse modellen van het bewustzijn plaatst men het bewustzijn op een plaats "hier", terwijl de voorwerpen "daar" gelegen zijn. De geschiedenis van het bewustzijn beperkt zich dus tot het analyseren volgens criteria die min of meer van elkaar verschillen in hun samenstelling van dingen of gebeurtenissen. Volgens dit model bemerk ik de pijn die ik onderin mijn rug voel als een probleem dat men kan bestuderen, als het resultaat van oorzaken die men eventueel gaat leren begrijpen en vervolgens uitbannen. Maar het probleem berust juist in het feit dat ik de pijn die ik voel ga scheiden van mezelf. Zoals we hierboven hebben gezien : zolang ik die pijn beschouw als iets dat mij vreemd is, zolang bouw ik een pantser op dat me verhindert om werkelijk die pijn te onderzoeken en me ervan te bevrijden.

De bewustzijnsmodellen volgens Zen en Gestalt tonen duidelijk aan dat de ervaring van de bevrijding een proces is dat berust op het feit dat men delen van zichzelf opeist waarvan men is vervreemd. Als ik volledig in contact kom, als ik een deel van mezelf ken en opeis, ben ik me niet meer bewust van een afzonderlijk voorwerp : ik word dit voorwerp. In Zen wordt ik volledig een deel van het voorwerp, ik word de toeschouwer én het voorwerp van beschouwing. Bij Gestalt belicht ik het onbewuste gegeven van mijn ervaring door mijn onderbewustzijn te laten praten.

Op het moment dat de therapeut het goed omwikkelde pantser onderin mijn rug tegenkomt voel ik het contact, herken ik mijn weerstand voor wat zich diep in mij verborgen houdt en tenslotte begin ik mijn rug op te eisen door er mijn aanwezigheid in te schrijven. Precies vanaf dat ogenblik zeg ik tegen mezelf :

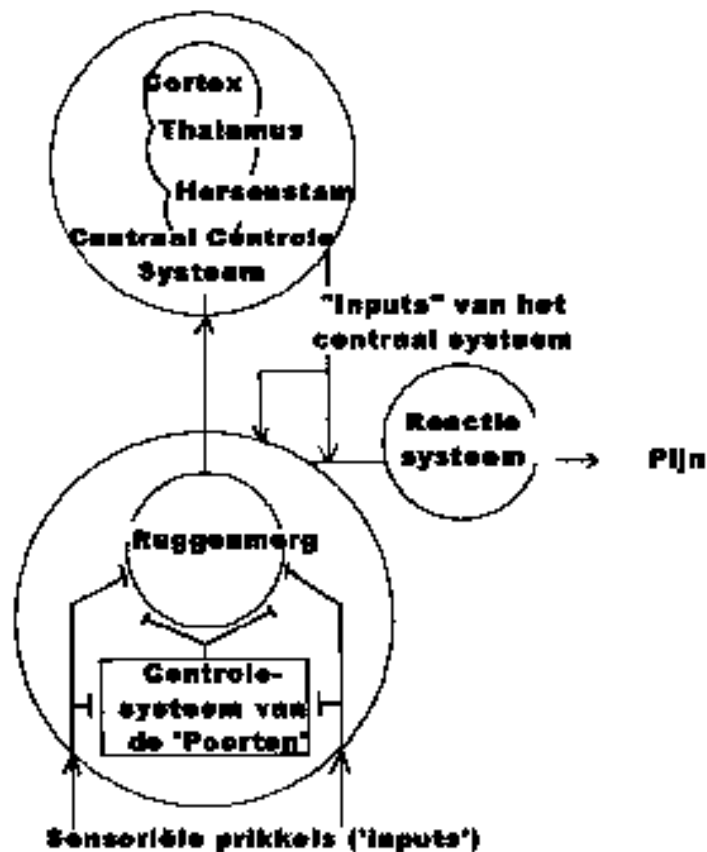
"Jack, ik heb pijn. Je moet het wat langzamer aan doen en me alle aandacht geven die ik verdien". Zelfs als hier het gesprek stopt, ben ik reeds begonnen met het ontspannen van het onbewuste verdedigingssysteem dat ik onderin mijn rug heb opgeslagen. Maar het gesprek kan zich ook voortzetten. Niet alleen kan ik al enkele delen van mijn harnas ontspannen, maar ook kan ik er dwars doorheen, verbinding krijgen met die andere aspecten van mezelf die moeten leren om onderling samen te werken en zich de kans moeten geven om te experimenteren met nieuwe bewegingen, nieuwe gevoelens, nieuwe gedachten.

Het is mogelijk om deze manier van zelfbegrip en acceptatie wat technischer te analyseren. Zo kun je de pijn die boven komt wanneer men een oude houding of een oude gewoonte loslaat, zien als een bijzondere gebeurtenis die het zenuwstelsel transformeert. Volgens de meest gangbare uitleg van de aard van pijn (de specificiteitstheorie), brengt een eenvoudige prikkel van buitenaf op de zenuwuiteinden van het spierweefsel een geconditioneerd antwoord mee, dat men ervaart als pijn. Die uitleg houdt echter geen rekening met de bijdrage ter plaatse van het spierweefsel (noch met het geheugen van de spieren in de ervaring van de pijn zelf). Dat wat men ervaart als pijn, hangt niet alleen af van het antwoord van de hersenen (volgens de achtereen volgende, algemene antwoorden van het zenuwstelsel) maar ook van de manier waarop het plaatselijk weefsel de prikkel toestaat om het systeem binnen te dringen. De specificiteitstheorie geeft geen adequate verklaring voor de rol van het pantser en van de bevrijding van dit pantser in de bepaling van de reactie op de prikkel.

Er is echter een interessant alternatief : men kan het zenuwstelsel zien als een systeem dat berust op de wederkerigheid, dat zich transformeert als om het even welk van zijn delen wordt aangedaan door welk ander deel dan ook. De algemene activiteit van het zenuwstelsel wordt dus niet meer alleen door de cortex gecontroleerd : de secundaire systemen spelen een rol. De algemene werking van het centrale zenuwstelsel is een ingewikkelde eenheid van poorten die zich openen en sluiten op het ritme van de prikkels die de plaatselijke ontvangers passeren. Datgene wat ik ondervind op een precieze plaats hangt niet alleen af van het antwoord van de hersenen op een prikkel, maar ook van de manier waarop het weefsel die poorten bewaakt. En zo kan men begrijpen dat de poorten van bepaalde delen van het lichaam "geregeld" worden door bepaalde pijnlijke ervaringen, geregeld door een beschermend harnas dat de spier doet "verharden", evenals het weefsel eromheen.

*Volgens de klassieke opvatting is pijn een geconditioneerd antwoord van de hersenen op een externe stimulus, welke ervaren wordt in het spierweefsel. Deze opvatting houdt geen rekening met wat er lokaal gebeurt in het spierweefsel bij pijn. De pijn staat in rechtstreeks verband met de manier waarop het lokale spierweefsel de externe stimulus ontvangt. Deze ervaring wordt bepaald door het geheugen van het spierweefsel. In dit alternatief model functioneert het zenuwstelsel volgens een "systeem van wederkerigheid dat inhoudt dat een verandering in een deel van het systeem het hele systeem beïnvloedt. Het zenuwstelsel wordt beschouwd als een complex geheel van "poorten" : deze openen en sluiten op het ritme van de stimuli die opgevangen*

worden door de lokale receptoren.



Als men het pantser beschouwt als een vast en onherstelbaar gegeven dan zou de specificiteitstheorie van de prikkel die een antwoord oproept, het grootste deel van onze vastgeroeste gedragingen kunnen verklaren. De poorten bewaren namelijk hun gewone posities en hun invloed zou altijd dezelfde zijn. En toch, als het gebeurt dat het pantser zachter wordt, ten gevolge van lichamelijk werk naar de diepte, dan lijkt het dat men werkelijk "opnieuw" bepaalde poorten kan "openen" die gesloten waren door zekere ervaringen. Het spierweefsel wordt opnieuw gestimuleerd want de therapeut dringt het verdedigingssysteem van het lichaam binnen. Zo kan de cliënt opnieuw bepaalde herinneringen en gebeurtenissen beleven die gevangen zaten in de spieren. Het lijkt alsof, als men echt bereid is om opnieuw ten volle zijn oude pijnen te ervaren, men een voortdurend proces in werking stelt van oplossing van het pantser, hoe oud of hoe vastgeroest dit ook moge zijn. Daaruit vloeit voort dat de poorten dus niet worden bediend door het pantser en dat zij opnieuw geopend kunnen worden en geschikt zijn voor alle ervaringen die men zal willen integreren.

In deze context lijkt Postural Integration dus een systematische benaderingswijze, waardoor men de diepe eenheid van zijn eigen innerlijke met zijn uiterlijke verschijningsvormen kan ontdekken. Tegelijkertijd is het een proces dat ons in staat stelt om een evenwichtig niveau te vinden van energetisch opladen en ontladen waardoor wij onze huidige evenals onze vroegere

levenservaringen kunnen contacteren, herkennen en opeisen. Men zou haar ook kunnen beschrijven als een proces dat zich ontwikkelt gedurende tien werketappes (per etappe zijn meerdere sessies nodig), in de loop waarvan ieder deel van het lichaam wordt bevrijd van zijn pantsering en vervolgens geïntegreerd wordt in de hele lichaamsstructuur. In de loop van de zeven eerste etappes worden de benen, het bekken, de borstkas, de armen en het hoofd diepgaand bewerkt en losgemaakt : vervolgens, bij de laatste 3 etappes wordt elk van deze lichaamsdelen zorgvuldig opnieuw gedefinieerd in een harmonieuze relatie met alle andere delen.

Er doet zich iets opmerkelijks voor wanneer het pantser zich begint op te lossen : het spierweefsel wordt aanmerkelijk soepeler, tegelijk steviger, elastischer en kneedbaarder. Men kan voelen hoe deze nieuwe souplesse toegankelijker en werkzamer wordt, zowel over de gehele oppervlakte en in de vezels van het extrinsieke spierstelsel als ook op dieperliggende niveaus, die het inwendige spierstelsel omhullen. Door deze algehele ontspanning ontdekt het lichaam ook nieuwe verhoudingen: brede heupen worden smaller, borstkassen worden groter, lijven worden langer, gezichten ontspannen zich en billen worden steviger.

Het gebeurt dikwijls dat mensen tot 5 cm. groeien en dat hun borstomtrek evenveel vergroot. In diezelfde beweging zal men zijn emoties en ideeën veel soepeler beleven en uitdrukken. Het wordt gemakkelijker te huilen, te roepen, te lachen, te zingen of te zuchten en de ideeën ontsnappen gemakkelijker uit hun kader van gewoonte. Wat de integratiefase betreft, helpt de therapeut de cliënt de ademhaling te stabiliseren, de energie beter te verdelen, de gedachten en de emoties opnieuw te sturen, in één woord, zijn bewegingen te harmoniseren terwijl men er zich meer bewust van wordt.

De persoonlijke ontspanning en de integratie doorheen Postural Integration is een diepgaande ervaring van transformatie die niet zonder problemen en spanningen zal gaan : men heeft het altijd nodig zijn angsten en frustraties te uiten. Maar men zal ze vlugger herkennen, ze direkter konfronteren en ze gemakkelijker laten gaan.

Copyright voor de tekst:  
Jack Painter 1985  
International Center for Release and Integration  
450, Hillside Avenue  
Mill Valley, CA 94941  
U.S.A.  
Tel : +1.415.383.4017

Verbeterde Nederlandstalige versie: Dirk Marivoet