

"Lichaamswerk" van in de oudheid tot nu... Een optimistische visie.

Dirk Marivoet, lic. -

Lichaamswerk is "een verzamelnaam van de vele technieken, zowel antieke als moderne, die gebruik maken van bewegingslessen, posturale re-educatie, oefening, massage en andere vormen van therapeutische lichamelijke manipulatie en behandelstrategieën met als primair doel lichaamstensionering te bevorderen en te onderhouden en gezondheid en herstel te ondersteunen". Dirk Marivoet

1. De Griekse Oudheid. Lichaam en Geest ten tijde van Homerus

Mycene, Pylus en Cnossos bestonden niet meer. Een grootse tijd was voorbij. De taal van de kleitabletten was verstomd, het schrift vergeten of verworpen, als nutteloos en overbodig in een milieu dat geen uitvoerige administratie van grote rijken meer kende. Het is in deze tijd dat de blinde zanger **Homerus** (10e eeuw voor Chr.) zowel de Ilias als de Odyssee heeft gedicht. Ontegenzeggelijk behoren de Homerische gedichten, die waarschijnlijk hun oorsprong vinden in oeroude sagen en liederen, die in de volksmond leefden, tot het grootste en schoonste wat de wereldliteratuur heeft voortgebracht. Zij vormen het eerste overtuigende bewijs van de geestelijke scheppingskracht van de Grieken. De Ilias en de Odyssee zijn voortbrengselen van een naïeve tijd, een tijd met primitieve instincten en wilde, onbeheerste hartstochten. De mensen, die er in voorkomen, barsten even gemakkelijk in huilen als in lachen uit. Woede en verdriet doen stromen tranen vloeien. Maar men weent ook van blijdschap en geluk. Plastisch schildert de Ilias hoe het wapengeweld woedt onder de vijanden; voor gruwelijke details deinzen de dichter en zijn toehoorders niet terug. Het afgeslagen hoofd van de held vliegt als een bal door het strijdgewoel en de overwinnaar in de tweekamp steekt zijn doorboorde vijand aan zijn lans in de lucht, zoals de visser met zijn hengel een vis naar de oever zwaait. Strijd tussen rede en emotie was niet echt besteed aan deze tijd. Het woord "Psyche" verwees toen nog naar bepaalde aspecten van het organisme zoals adem en bloed, die van doorslaggevend belang zijn voor wat we tegenwoordig bewustzijn noemen. Het was in de Homerische tijd, dat de Griekse godenwereld de vorm aannam, welke wij nu kennen. "Het zijn Homerus en Hesiodus, die de Grieken hun godenleer gegeven hebben" (dixit Herodotus).

2. Olympia en de Olympische Spelen (van 776 v. Chr. tot 393 na Chr.)

Meer dan enig ander volk leefden de oude Grieken naar de zinspreuk: 'Een gezonde geest in een gezond lichaam'. Een slap en verwaarloosd lichaam was voor hen een even duidelijk bewijs van gebrek aan beschaving en opvoeding als onwetendheid in de zogenaamde leervakken. 'Het lichaam van een dapper man mag niet vet en wit zijn als dat van een vrouw, dat door het verblijf binnenshuis is verbleekt. Zie naar onze rood verbrande jongelingen! Zij zien er uit zoals een man er uit moet zien: zij zijn vol van leven, warmte en mannelijke kracht, stralend van gezondheid, niet rimpelig of verdroogd, en evenmin te zwaar, daar zij al het overvloedige vet hebben weggewerkt en uitgezweet en alleen dat hebben overgehouden, wat krachtig is en vast. Dat is een gevolg van dieet en gymnastiek. Want die beide zijn voor het menselijk lichaam, wat de

wan voor het koren is: alle kaf vliegt weg, en het zuivere koren wordt in een hoop verzameld.', schrijft Lucianus (2e na Chr.) in een satirische dialoog tussen een Scyth ('een barbaar') en Solon.

Ook de staat heeft belang bij de sportbeoefening van zijn jonge burgers: *'Men oefent zich niet alleen om prijzen te krijgen bij de feesten, want dat kunnen slechts weinigen bereiken, maar men verwerft zowel voor de staat als voor zichzelf een veel groter goed. Alle goede burgers moeten immers deelnemen aan veel belangrijker wedstrijd - ik bedoel de strijd voor de vrijheid van de enkeling en de zelfstandigheid en welvaart van heel het vaderland. Voor die wedstrijd zijn de oefeningen en moeiten, waarover wij spreken slechts voorbereidingen.'* Lucianus wijst ook op de esthetische kant van de gymnastische oefeningen: *'Daar de jongelingen ten aanschouwe van een grote mensenmenigte hun kleren moeten afleggen, geloven wij, dat zij moeite zullen doen om een schoon uiterlijk te verkrijgen, zodat zij zich er niet voor behoeven te schamen, naakt op te treden.'* Daarmee toont hij het belang van de gymnastische oefeningen aan voor de kunst. Beeldhouwers en schilders hadden voor hun werk steeds de schoonste modellen voor ogen. De Grieken verheerlijkten de schoonheid; niet alleen in de kunst, maar ook in het werkelijke leven. In oudere tijden werden ter ere van gestorven helden wedstrijden gehouden. De Ilias vertelt van de spelen waarmee Achilles de nagedachtenis van Patroclus eerde. De Olympische Spelen van toen waren de beroemdste van alle wedstrijdspelen. Honderdduizenden mensen volgden de manifestaties (hardlopen, springen, boksen, worstelen, vijfkamp, wagenrennen) enthousiast in Olympia. Standbeelden werden opgericht voor de overwinnaars. Het lichaam had zijn plaats...

3. De eerste bloeitijd van de wetenschap. Hippocrates, vader van de geneeskunde.

In dezelfde tijd als Socrates (°469 v. Chr.) en Plato (°427 v. Chr.) leefde ook Hippocrates (460-377), die men wel de vader der geneeskunde heeft genoemd. Hippocrates, die een menslievend mens met een warm hart moet geweest zijn, vergat nooit de lijdende mens voor het ziektegeval. Bij de behandeling van de ziekten keek hij dieper dan de plaatselijke ziekteverschijnselen: hij was er allereerst op bedacht, het hele organisme te versterken en het zo de kracht te geven, "het kwaad" te bestrijden en te overwinnen. Daarbij toonde hij een sterk vertrouwen in de eigen genezende kracht van de natuur. Het werd voor hem de eigenlijke taak van de arts, de natuur te helpen bij haar strijd tegen ziekte. *'Soms is het een goed middel om in het geheel niets te doen'*, zegt hij. Het belangrijkste bij deze hulp is rekening te houden met de individuele aard en eigenaardigheden van de patiënt. Hij beschrijft 4 temperamenten (flegmatisch, sanguinisch, choleric, melancholisch), verbonden met de 4 lichaamsvochten (flegma, bloed, gele gal en zwarte gal) Om de vier lichaamsvochten in evenwicht te houden (en dus gezond te blijven) of om het onevenwicht te herstellen, raadt hij o.a. *ponos* (algemene inspanning en arbeid) en gymnasium (systematische oefeningen) aan. Ook baden en massage met oliën en zalven en dieet zijn zeer belangrijk. Men moet er tevens voor zorgen dat alles met mate gebeurt en aangepast is aan de individuele omstandigheden (principe van de *panta metra*). Hippocrates was een wijs mens....

4. De oude Romeinen.

We vinden de ideeën van Hippocrates later terug in de Romeinse cultuur. **Galenus van Pergamon** (129-199 na Chr.) baseert zich o.a. op de ideeën van Hippocrates, en geeft daarbij meer gedifferentieerde richtlijnen.

-massage moet zowel vòòr als na de inspanning, na de lichaams oefeningen, worden toegepast. Zo moet worden vermeden dat de lichaamsopeningen dichtslibben.
-naast actieve oefeningen zijn ook passieve oefeningen van belang. Bij actieve oefeningen maakt hij daarenboven gebruik van het principe van de progressie (van lichte naar progressief zwaardere oefeningen) en van intervaltraining. Romeinse efficiëntie....

5. De Middeleeuwen.

De essenële symbolen van de Middeleeuwen bestaan uit Kastelen, kathedralen, edelen, ridders blinkende harnassen, heksen, vergeetputten, gothische pracht en bijna constant oorlog. De Middeleeuwen zijn dat alles en nog veel meer. Er is zeer weinig opgetekend i.v.m. het gebruik van lichaamswerk in Europa tussen de Romeinse tijden en de vroege Middeleeuwen. Van de schaarse referenties die een aanwijzing geven van het gebruik van lichaamswerk kunnen we het in 1363 door **Guy de Chaulic** gepubliceerde boek over chirurgie vermelden, waarin hij verschillende methodes van lichaamswerk in samenwerking met chirurgie beschrijft. Wat we van de middeleeuwen verder kunnen onthouden is dat de clerus alles wat met massage of lichaamswerk te maken had, verbood en de mensen aanmoedigde om zich bezig te houden met gebed. **Paracelsus** vond lichaamswerk niet enkel belangrijk, maar noodzakelijk. Het is tegen de zestiende eeuw dat de geneeskunde langzaam opnieuw leert wat het was verloren.

6. De Renaissance 16e Eeuw

In de Renaissance wordt diezelfde draad terug opgenomen. **Hieronimus Mercurialis** (1530-1606) stelt in zijn "de Arte gymnastica" voor zieke of herstellende bejaarden een bijzondere vorm van gymnastiek voor. Qua principes is alles nog een blauwdruk van Hippocrates maar breidt dus stilaan de patiëntengroepen uit. **Ambroise Paré**, de vader van de chirurgie, gebruikte massage bij sommige van zijn patiënten die niet in staat waren om oefeningen te doen. **Andry** door zijn observatie van de effecten van frictie op de circulatie en de huidskleur had de idee om massage te gebruiken om de bloeddorstroming te onderhouden.

7. De 17e Eeuw.

In navolging van fundamentele onderzoekers zoals **Vesalius**, **Harveus** komt stilaan ook het onderzoek op gang naar de eigenlijke inwerking van fysische agentia op de mens. Volgend op Harvey's ontdekking van de bloed circulatie in de 17e Eeuw, kwam er een hernieuwde interesse in mechanische therapie.

8. De 18e Eeuw: De Aufklärung.

In de 18e eeuw, de periode van de Verlichting begint het zoals in vele levensdomeinen ook in het domein van de fysische therapiën te dagen. Onderzoekers volgen mekaar in snel tempo op. **Hoffman** (1668-1738) onderzoekt de samenstelling van minerale baden en hun inwerking op het menselijk lichaam. De Zweedse professor, **Per Henrik Ling** (1776-1839) reisde naar China om er de complexe massagetechnieken te leren, en genas zichzelf van rheuma. Hij ontwierp een wetenschappelijk systeem van therapeutische massage dat bekend werd als het "Ling systeem" of de "Zweedse Bewegingsbehandeling" of Zweedse massage en hij vestigde een opleidingsinstituut (Koninklijk Gymnastisch Centraal Instituut) in Stockholm.

Tissot (1747-1825) in Frankrijk is de vader van de **gymnastique medicale**. Hij laat zijn patiënten schermen, paardrijden, dansen zodra ze voldoende op kracht zijn gekomen.

Naast de gymnastiek wordt opnieuw veel aandacht besteed aan het gebruik van massage. **Piorry** ook in Frankrijk was de eerste, in 1818, die de "fysiologische" effecten van massage bestudeerde. Hij noteerde reacties op de huid en zijn componenten, op de spieren en gewrichten, en vernoemde voor het eerst "tapoteren".

John Grosvenor (1742-1823) was een gerespecteerd Engels chirurg en een beoefenaar van "healing" met de handen. Hij maakte indruk op zijn collega's dat frictie een rol speelde in het verlossen van stijve gewrichten, en andere ziekten. Het was echter pas nadat Ling de interesse voor massage had opgewekt dat de Engelsen ernstig geïnteresseerd raakten in massage. **Gustav Zander** (1835-1920) in Zweden brengt in een tijd van industrialisatie een reeks oefentoestellen met katrollen en gewichten op de markt waarmee men zelf aan zijn gezondheid kan werken. Voor de upperclass een gelegenheid op, naast hun automobiel of fiets, zich met een privé-trainingszaaltje van het plebs te onderscheiden (de body-building en de fitnessrage zijn niet nieuw!); In Duitsland wordt de "ars gymnastica" van Hippocrates overgoten met een nationalistisch sausje en komt men tot **Uebungen**. Actuele duitse terminologie als "Krankengymnastik" of "Heilgymnastik" vinden daar hun oorsprong. Ook in Nederland wordt massage een belangrijke techniek, voornamelijk onder invloed van **Johan Mezger** (1838-1909) die zich geneesheer-masseur noemt en faam verwerft als de man met genezende kracht in de vingers. Het was rond 1880, met de hulp van Lucas-Chamionnière dat massage uiteindelijk geïntegreerd werd in de Franse medische wereld.

9. De Twintigste Eeuw:

In 1900, beveelt **Jacquet**, een Franse dermatoloog massage aan voor bepaalde huidandoeningen. Hij ontwikkelt in 1907 een gezichtsmassage die bestaat uit knijpen, pitsen en draaien en die hij later "plastische massage" zal noemen. De Duitse therapeute, **Elizabeth Dicke**, gooit de gevestigde noties omver door bindweefselmassage te introduceren. Zij toont aan hoe weinig we eigenlijk weten van het fenomeen massage. **Cornelius** gaf de voorkeur aan het behandelen van de reflexzones en noemde het "contact massage". **Wetterwald's** manoeuvres, gebruikt in Frankrijk in 1910 om neuralgie en cellulitis te behandelen gelijken sterk op de technieken die Cornelius gebruikt. **Emil Vodder** (Manuele Lymfe Drainage), Dr **James H. Cyriax** (Diepe Dwarse Frictie Massage) en nog vele anderen hebben een rol gespeeld bij de ontwikkeling van massage en lichaamswerk.

Steunend op de arte gymnastica, de medische gymnastiek van o. a. Per Henrik Ling, is de **bewegingstherapie** in de psychiatrische kliniek binnengestapt. Dit is een voorloper van de "psychomotorische therapie" waarbij duidelijk aandacht wordt besteed aan de psychologische aspecten van de beweging : de beweging wordt niet langer gebruikt als een technische act, maar wel als middel tot expressie, als sociale communicatievorm. Het was de Duitse psychiater **Simon** op het einde der 20er jaren die met zijn "actieve therapie" de passiviteit van de patiënten wil doorbreken. De term "bewegingstherapie" werd in 1939 voor het eerst gebruikt op een congres voor psycho-analyse in München. **Heyer** sprak daar over de bewegingstherapie als ondersteuning van de psychotherapie. De ideeën werden in Nederland verder bekend gemaakt door **Kraus** (1939). Door sport en spel hoopte deze psychiater de nog resterende mogelijkheden van zijn patiënten te reactiveren.

10. De Eenentwintigste Eeuw.

In deze eeuw kunnen we dromen...Lichaamswerk is een integraal deel van ons leven geworden. In een wereld die anti-stress promoot en de ontwikkeling van de zintuigen en de persoonlijkheid speelt Lichaamswerk een belangrijke rol in de gezondheidszorg en is een essentieel element in een kwalitatief optimaal leven.

Muziek en natuurgeluiden brengen het gehoor tot rust, gastronomie - de smaak, visuele kunsten - het gezicht, parfums-de geur, en massage - aanraking. Waar aanraking en intimiteit bestaan is er geen geweld. Dit is misschien het beste wereldprogramma voor de vrede.

Personalia: **Dirk Marivoet Lic.**, is Internationaal Opleider in *Postural Integration* en *Energetic Integration Psychotherapie*, methodes van *Bodymind Integration*. Lid van *BABT*, *ICPIT* en *ICEIT* en *APCI*. Hij is tevens opgeleid in *Psychomotorische Therapie (KUL)* en *Reichiaans Therapeut opgeleid in Core-Energetics* en *Pelvic-Heart Integration*.