



Sanderijn Hubertse is massagetherapeut, integratieve medicine-zorgverlener en werkt als docent (onder andere klachtgerichte massage en supervisie) bij Esoterra. veenendaal.massagetomove.nl



De lichaamstaal als universele moedertaal

In voormalig klooster Samaya ontmoet ik arbeids- en organisatiepsycholoog en docent lichaamspsychologie Tessa Harts. Waar psychologie gaat over het innerlijk leven, gaat de psychologie van het lichaam over de interactie tussen lichaam en geest. Hierbij komen de oosterse en westerse visie samen. In haar opleiding De Psychologie van het Lichaam ontwikkelt een coach zijn lichaamsbewustzijn en de vaardigheden om de lichaamswijsheid van de ander aan te spreken. Hoewel in de medische wetenschap het dualistisch denken van belang is geweest voor het ontstaan van diverse specialismen, wordt de holistische visie in toenemende mate wetenschappelijk onderbouwd. Lichaam en geest worden als geheel beschouwd en als zodanig benut.



Tessa Harts

Terwijl ik op het puntje van mijn stoel zit, bedenk ik mij dat dit niet ontspannen overkomt. Subtiel schuif ik naar achteren en laat mijn schouders zakken, wat Tessa ongetwijfeld opvalt. Ik leid mijn aandacht terug naar het gesprek. Tessa introduceert de lichaamspsychologie: 'Het lichaam is het meest concrete en

tastbare deel van ons. Het heeft meestal alleen onze aandacht als een onderdeel niet werkt, terwijl we juist via het lichaam met onszelf in contact komen. Hoe beter we onszelf ervaren, hoe meer we ook van de ander kunnen waarnemen. Voorafgaand aan een ontmoeting verdeel ik mijn gewicht over beide voeten, adem bewust, onderzoek aanwezige spanning en ontspan waar mogelijk. Van nature ben ik veel in mijn bovenlichaam aanwezig. Zodra ik in contact ga met de ander, maak ik contact met mijn buikgebied, zodat ik ook mijn onderlichaam ervaar. Ik voel op dit moment nog wat spanning in mijn buik, mogelijk omdat ik zo goed mogelijk mijn verhaal wil delen. In de ontmoeting voel ik mijn lichaam veranderen en merk ik signalen op in het contact. De kwantumfysica, waar onder andere wetenschapper Bruce Lipton over schrijft^[1], heeft aangetoond dat we uit energiedeeltjes bestaan. Hierdoor beïnvloeden we elkaar en als we ons lichaam goed kennen, merken we niet alleen visueel op wat er bij de ander gebeurt, maar kunnen we dat ook op de gevoelslaag en aan de energie waarnemen. Zo zijn verschuivingen ervaarbaar. Wij ontspannen nu allebei, wat ook zichtbaar is doordat we allebei achteruit zakken in de stoel.'

Lichaamsbewustzijn

'Psychologen zijn voornamelijk gericht op wat iemand vertelt. Het werkelijke verhaal wordt verteld door het lichaam met de intonatie van onze stem, houding, gebaren, adem en bewegingen. In gesprekstherapie kunnen we gemakkelijk de essentie missen, wat de behandelduur langer maakt. Toen ik de kracht van lichaamswerk ervaarde, kreeg ik veel energie. De informatie ontstond vanzelf en voelde kloppend. >

[hoe beter we onszelf ervaren, hoe meer we ook van de ander kunnen waarnemen]