

Touch binnen Touch – een reis naar binnen, over Intimiteit en aanraking

Door Marjolein Hermans, Kinesiologisch Coach en eigenaar van Senzij – Praktijk voor Vrouw en Intimiteit

Achtergrond

De mens is gemaakt voor interactie, om zich te ontplooiën en ontwikkelen. Dat proces begint vanaf de eerste celdeling – als er alleen nog een centrale as is en de meridiaan Chong Mai (Vital) het leven initieert. Dit leven wordt in gang gezet door beweging en intimiteit: het samenkomen van een man en vrouw. Daar vindt ook de eerste imprint plaats: was de samensmelting prettig, gewenst, vol positieve energie? Aanraking is de basis van leven – letterlijk, maar ook daarna. Cellen komen in beweging als ze worden aangeraakt – door neurotransmitters, hormonen, elektro-impulsen. Die aanraking kan neutraal, positief of negatief zijn. Het is onze eerste taal – de taal die we spreken en begrijpen vóór welke andere communicatieve interactie ook. Onze zintuigen vertalen alles meteen naar een fysieke impuls – via het lichaam en het lichaamsgevoel kunnen we ons manifesteren in de wereld. Elke energetische trilling, elke frequentie, vindt pas echt plaats als deze ontvangen wordt – gevoeld wordt, door een antenne, in dit geval het lichaam. Aanraking gaat dan ook veel verder dan alleen het daadwerkelijke contact van huid op huid.

In het contact – het aanraken en gevoeld worden, speelt van alles mee. Intentie, doel, verwachting. Eerdere ervaringen sturen bijna volledig hoe de uitwisseling wordt ontvangen, verwerkt én of het leidt tot aanpassing. Stephen W. Porges, bekend van de Polyvagaaltheorie, heeft hier veel onderzoek naar gedaan. Hij stelt dat het autonome zenuwstelsel een orgaan op zich is, dat bestaat uit meerdere lagen. Het is volledig gericht op veiligheid en hanteert daarbij een hiërarchie. Is alles veilig en ok, dan is vooral je Ventrale Vagus actief. Je staat dan open voor spel, contact en leren. Als jouw zenuwstelsel oordeelt dat er geen sprake is van veiligheid, dan wordt vooral het sympatisch zenuwstelsel actief, en bij een gevoel van echte dreiging schakelt deze weer door naar de Dorsale Vagus. Je neocortex, nodig om situaties in te kunnen schatten en te analyseren, wordt pas actief nádat je autonome zenuwstelsel al heeft geacteerd.

Het zenuwstelsel en het lichaam kan zo direct en buiten de neocortex om reageren, omdat elke cel een eigen geheugen heeft. De imprint komt van zintuigelijke informatie opgeslagen tijdens eerdere ervaringen. Dit celgeheugen komt niet alleen vrij door gedachten, maar ook bij fysieke activatie. Deze wisselwerking is er eigenlijk helemaal niet – gedachten en fysieke reactie zijn er gelijktijdig en beïnvloeden elkaar heen en weer zonder tijdsonderbreking. Omdat wij de wereld alleen kunnen bevatten als we zaken opeenvolgend waarnemen denken we dat er eerst een gedachte komt – of eerst een fysieke handeling. Dr. Bruce Lipton heeft hier veel onderzoek naar gedaan. Als kinesioloog werken we veel met deze kennis – als wij een spiertest doen spreken we immers dit celgeheugen direct aan, ook in relatie tot hele andere zaken dan dat wat zich op dat moment in de ruimte bevindt.

Met Touch for Health worden we uitgenodigd onze vrienden, geliefden te helpen als ze ergens tegenaan lopen. Als je Touch for Health toepast in een professionele praktijk, vertrouwen klanten je om ze te begeleiden met onderwerpen waarbij juist het autonome zenuwstelsel – en meestal het sympatisch zenuwstelsel actief is. Aanraking krijgt dan een extra dimensie – het brengt inzicht in wat aanraking doet en betekent. De intentie van de therapeut kan dan van enorm belang zijn in het

vergroten en verdiepen van de resultaten.

De taal van het lichaam en trauma

Trauma kent vele definities en in mijn praktijk kom ik het tegen in vele vormen. Het lichaam beweegt, ademt, eet, drinkt, leeft. Elke inbreuk die de *verwachte* gang van zaken verstoort, kan door het lichaam opgevat worden als bedreigend. Alles wat er dan gebeurt: geluid, licht, kleur, geur, de mensen, de stemmen, de muziek... alle details worden opgeslagen. Er wordt razendsnel een scenario geconstrueerd om een herhaling te voorkomen én om te zorgen dat je verder kunt.

Een trauma kan dus ook ontstaan in situaties die voor de omstanders helemaal niet bijzonder zijn. Regelmatig een kind laten huilen omdat er geen tijd is het te troosten kan bijvoorbeeld in een trauma resulteren. De meest voorkomende tegenreactie bij trauma is dissociatie en het niet langer registreren van gevoelens. Als je dan zelf in contact gaat, handel je met een afgesloten of teruggetrokken sensorisch systeem. Daardoor registreer je niet langer of het contact ok is en kun je zelf gedrag gaan vertonen dat bij de ander weer een negatieve reactie oproept. Binnen een gezin bijvoorbeeld kan hierdoor zelfs generationeel trauma ontstaan, omdat gedrag gebaseerd op trauma normaal is geworden en wordt doorgegeven. Dr. Gabor Maté heeft hier een prachtige documentaire over gemaakt: 'De wijsheid van Trauma'. En soms gaat het zelfs nog verder. Maarten Oversier, regressie- en re-incarnatietherapeut, beschrijft in zijn boek 'Bestaansrecht' hoe trauma doorgegeven wordt in generaties en soms zelfs vanuit vorige levens.

Teruggetrokken gedrag en dissociatie is *altijd* een verdedigingsmechanisme. Fysiek leidt het tot onder-registratie van gevoel, het negeren van grenzen of ongemak. Je ziet het op vele manieren terug in het lichaam, oa. doordat iemand weg gaat kijken, minder beweegt, geen respons geeft. Dat vraagt observatie en afstemming. Niet alleen toestemming vragen vooraf, maar blijven kijken, terugkoppelen en regelmatig feedback vragen.

Mijn praktijk richt zich op intimiteit; de mate waarin iemand in staat is in contact te blijven met zijn of haar eigen lichaam, die te voelen en ervaren en van daaruit in staat is fysiek en mentaal in contact te gaan met een ander. Pas als je ontspannen in je eigen lijf kunt zijn, kun je echt voelen wat het contact met een ander met je doet. Als iemand daar moeite mee heeft en dissocieert, ontstaat er functioneel contact. Je laat het dan toe zodat de handeling, die als 'nodig' is bestempeld, uitgevoerd wordt. Maar je bent er niet mee verbonden. Als je werkt met Touch for Health betekent dat het verschil tussen toestaan dat een spiertest wordt uitgevoerd en de spiertest voelen, ervaren en de betekenis ervan kunnen doorwerken. Als je als tester mist dat de persoon op je tafel getriggerd wordt en zich terugtrekt, is je balans nauwelijks nog effectief.

Het vraagt tijd, geduld en begrip om een patroon dat is gebaseerd op trauma te doorbreken. Simpelweg zeggen dat iemand moet openen, kwetsbaar moet zijn en delen werkt niet en kan in sommige gevallen juist leiden tot meer dissociatie en terugtrekking. De persoon zelf heeft dat zelden zelf in de gaten. Ondertussen kan het gedrag van deze persoon contraproductief of zelfs destructief zijn; die probeert vanuit de beste bedoelingen te overleven.

De rol van jou als therapeut

Het belangrijkste als je lichaamswerk doet is dat je je bewust bent van de ongelijkheid in de uitwisseling. Jij als therapeut hebt de leiding en je kunt werken vanuit gelijkwaardigheid, maar de klant komt bij jou met een vraagstuk en gaat ervan uit dat jij meer kennis en kunde hebt. Het lichaam

reageert daarop. Als er veiligheid en ontspanning is, kun je open onderzoeken wat er speelt en is de balans het meest effectief. Als er spanning ontstaat, kan het lichaam in een defensieve staat gaan. De input van de spiertesten en correcties wordt dan niet meer geregistreerd. Vaak valt een klant dan makkelijk terug in zijn of haar klachten, omdat er niet echt een verandering in gang gezet is, maar slechts een tijdelijke relief.

Veiligheid vanuit het zenuwstelsel creëer je door afstemming, maar wat is dat dan? Het gaat vooral om de ander zien en volledig ok zijn met wat er zich ontvouwt. Observeer je klant en benoem wat je ziet, vraag of het nog ok is en of de klant klaar is voor de volgende stap. De balans daarin dien je zelf te vinden. Voor en na elke spiertest is wellicht wat veel, maar alleen bij de intake of het voorgesprek is meestal te weinig.

Jij als therapeut bent de helft van de therapie. Jouw stem, jouw kennis, jouw ervaring maakt dat de ander bij je aan kan sluiten, kan ontspannen. Het is dus belangrijk dat je zelf weet hoe je lichaam reageert en handelt als het spannend wordt en hoe je zelf staat ten opzichte van aanraking. Een mooie manier om hier vertrouwd mee te raken is via de 'Cirkel van Overeenkomst', ontwikkeld door Betty Martin. Deze is bijgevoegd in bijlage I. In haar boek gaat ze uitgebreid in op de functie en impact van aanraking en hoe we als mens zonder niet kunnen functioneren – in geen enkele context. We leren als mens te weinig over de kracht en intentie van ons fysieke contact en dat geeft veel verwarring en onduidelijkheid.... En uiteindelijk leidt het tot grensoverschrijdingen en onveiligheid.

In de Cirkel van Overeenkomst zijn er vier kwadranten: Dienen, Nemen, Toestaan en Aannemen. Alle vier uitgangspunten van aanraking. Het is van wezenlijk belang te voelen en begrijpen vanuit welk standpunt je fysiek in contact gaat met de ander. Bij elk uitgangspunt horen andere vragen, een andere intentie en een andere manier van afstemmen. Hoe beweeg jij door de kwadranten binnen een sessie en ben je je bewust van de impact van het verschuiven van de intentie? Als je bijvoorbeeld de 14 spieren balans hebt uitgelegd en halverwege een ingeving krijgt, kan het zijn dat je 'even checkt' hoe het met bijvoorbeeld een Riddlerpunt zit, waarna de klant ineens vraagt: wil je mijn andere arm als indicatiespier gebruiken? Je verschuift dan van 'dienen' naar 'nemen' naar 'toestaan'.

Het is in aanleg allemaal niet heel spannend en dient ook niet volledig geanalyseerd te worden – tot er bij je klant stagnatie optreedt doordat er traumatische imprints worden getriggerd. Dan is het van belang dat je tijdig kunt registreren en bijsturen. Het is helpend als je dan in elk geval je eigen lichaam kent en weet waar je bent – wat je aan het doen bent.

Hoe ga jij om met aanraking, voel je je daar echt comfortabel bij? De drie minuten game is een mooie startoefening. In tweetallen ga je aan de slag. Bijvoorbeeld met de handen: de ontvanger vraagt hoe hij of zij 3 minuten lang aangeraakt wordt. De ander geeft. Beiden stemmen af: klopt de formulering, klopt de handeling met wat aangenomen of gegeven mag worden? In haar boek geeft Bette Martin je veel oefeningen om met deze kwadranten te spelen – op haar website vind je er ook een aantal.

Reflexzones en acupressuur: De-armouring

Hoe hebben deze zaken – de werking van het autonome zenuwstelsel, celgeheugen, de taal van aanraking en het Wiel van Overeenkomst impact op jouw werk met Touch for Health en hoe kun je deze kennis zo inzetten dat je begeleiding dieper en effectiever doorwerkt voor jouw klant?

Als we werken met de technieken uit Touch for Health, werken we automatisch ook met spierkettingen en fasciale platen. Door aanraking komt er beweging in de cellen, wat een reactie

teweegbrengt. Afhankelijk van wat er speelt, hoeveel ruimte er is om het toe te laten en hoelang alles al vastzit, kan er van alles loskomen.

Elke cel van het lichaam heeft dit vermogen, om informatie en imprints op te slaan. De functie daarvan is regulatie – opslaan voor een later moment als er tijd is om het te verwerken. Een andere functie is leren – de informatie wordt gebruikt gedrag en keuzes te sturen om herhaling of erger te voorkomen. Het lichaam heeft ook specifieke punten waar opslag vaak plaatsvindt: de structuur van de cellen op die plekken en de functie van die delen van het lichaam matchen met de structuur van trauma. Door op deze plekken rustig en geleidelijk de druk flink op te bouwen, kun je de testpersoon helpen de opgeslagen imprints los te laten en te doorvoelen.

Dit vraagt aanwezigheid en afstemming, liefdevol, maar ook genadeloos: kunnen blijven staan en observeren, opmerken en benoemen. Loslaten is loshouden: beweging brengen, zodat het milder wordt, zonder het weg te willen halen. Dat kan namelijk niet: alles wat je meemaakt blijft onderdeel van je zijn. Onderdeel van je verhaal, van je zijn, maar niet meer vasthoudend, verkrampend, beperkend.

In Bijlage II vind je de zogenaamde ‘Openingspunten’. De hier beschreven acupressuurpunten zijn het startpunt. Het gebied eromheen is waar de acupressuurpunten overgaan in weefsel, naar spieren, naar fasciale platen. De punten en gebieden zijn doorgegeven en komen terug in verschillende stromingen, waaronder het Boeddhisme en de Tantra. Het zijn punten/ gebieden die door druk en massage in beweging gebracht worden om de energie te laten stromen en bewustwording te brengen op wat er in iemand leeft en omgaat. Binnen Touch for Health werken we ook met acupressuurpunten. Door deze techniek toe te voegen en te testen wat er nodig is, kun je jouw balansen aanzienlijk verdiepen en effectiever maken.

Touch!

Neem jezelf mee in het balanceren; jij als therapeut bent de belangrijkste sleutel, belangrijker dan de technieken. Laat jezelf zien, en wees je bewust van je eigen meningen, oordelen en standpunten. Raak aan, vanuit de juiste intentie, met de juiste bedoeling. En stem af. Neem de ruimte en tijd om te zien, voelen en ervaren hoe je spiertest wordt ontvangen, waar de klant zich terugtrekt en waar het lichaam wel of niet ontvankelijk is voor het aangaan van de balans. Dan kun je dieper komen en zullen de resultaten meer vruchten afwerpen. Werken volgens de Cirkel van Overeenkomst geeft een helder framework en inzicht in hoe je kunt monitoren wat er gebeurt bij je klant en hoe je beter kunt afstemmen.

Aanraking is onze eerste lichaamstaal. Het zenuwstelsel reageert onmiddellijk als je je hand op iemands arm legt. Als de intentie vriendelijk is, wordt dat meteen opgepikt en begint het lichaam meteen met deregulatie. De oplossing voor een verstoorde dorsale vagus en een opgeslagen negatieve imprint is de-regulatie. Dat kan op vele manieren – een 14 spieren balans kan al heel veel rust en ruimte bieden. Het diep masseren van de openingspunten en het directe gebied eromheen geeft daarop een aanzienlijke verdieping en geeft ruimte opgeslagen negatieve imprints los te laten en milder te ervaren.

Belangrijk is je als geveer en ontvanger echt samenwerkt, elkaar ruimte geeft en helder hebt wat de liefdevolle intentie is achter het veranderingsproces dat plaatsvindt. Zorg dat je afstemt, op elk moment in de balans. Hou jezelf en de ander bij de les, in het hier en nu en vooral: hou vast en laat

de energie weer stromen. Beweging is leven, en leven is een dans. Of je nu kookt of werkt, met je geliefde samen bent of een wandeling maakt.

Wil je meer weten, meer ervaren?

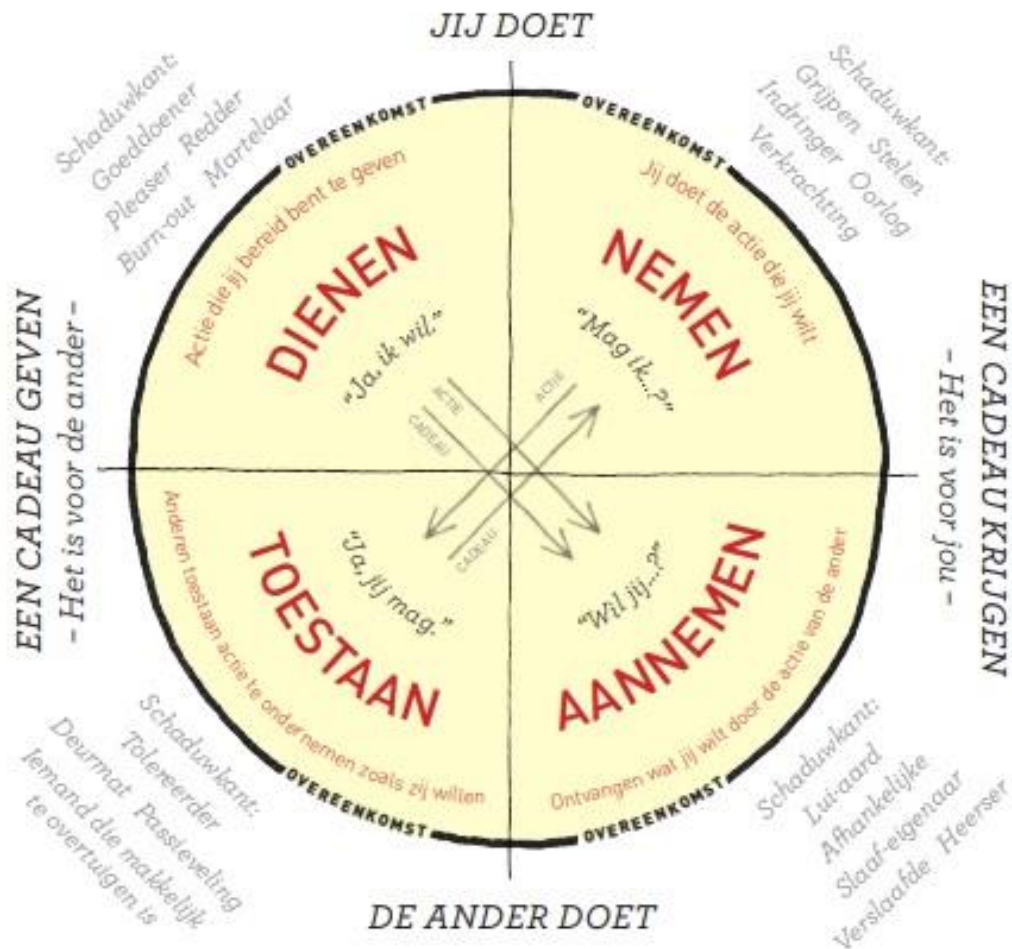
Op 3 november geef ik de training 'Touch binnen Touch – Een reis naar binnen'. Als je deze training volgt krijg je meer achtergrondinformatie over de de-armouring, de openingspunten. We gaan kijken naar de zogenaamde 'trigger-keys' – hoe zie je, ervaar je, dat de afstemming verandert. Maar vooral gaan we praktisch aan de slag – met oefeningen die je ook zelf kunt gaan toepassen, met beweging, dans en uiteraard het oefenen van het behandelen van de openingspunten.

Kijk op www.senzij.nl voor meer informatie en aanmelden, of stuur een mail naar welkom@senzij.nl. De dag kost 135 € inclusief cursusmateriaal, thee en wat lekkers. Maximaal 12 deelnemers. En meld je voor 15 oktober aan via de mail met verwijzing naar deze lezing, dan ontvang je 10€ korting.

Literatuur

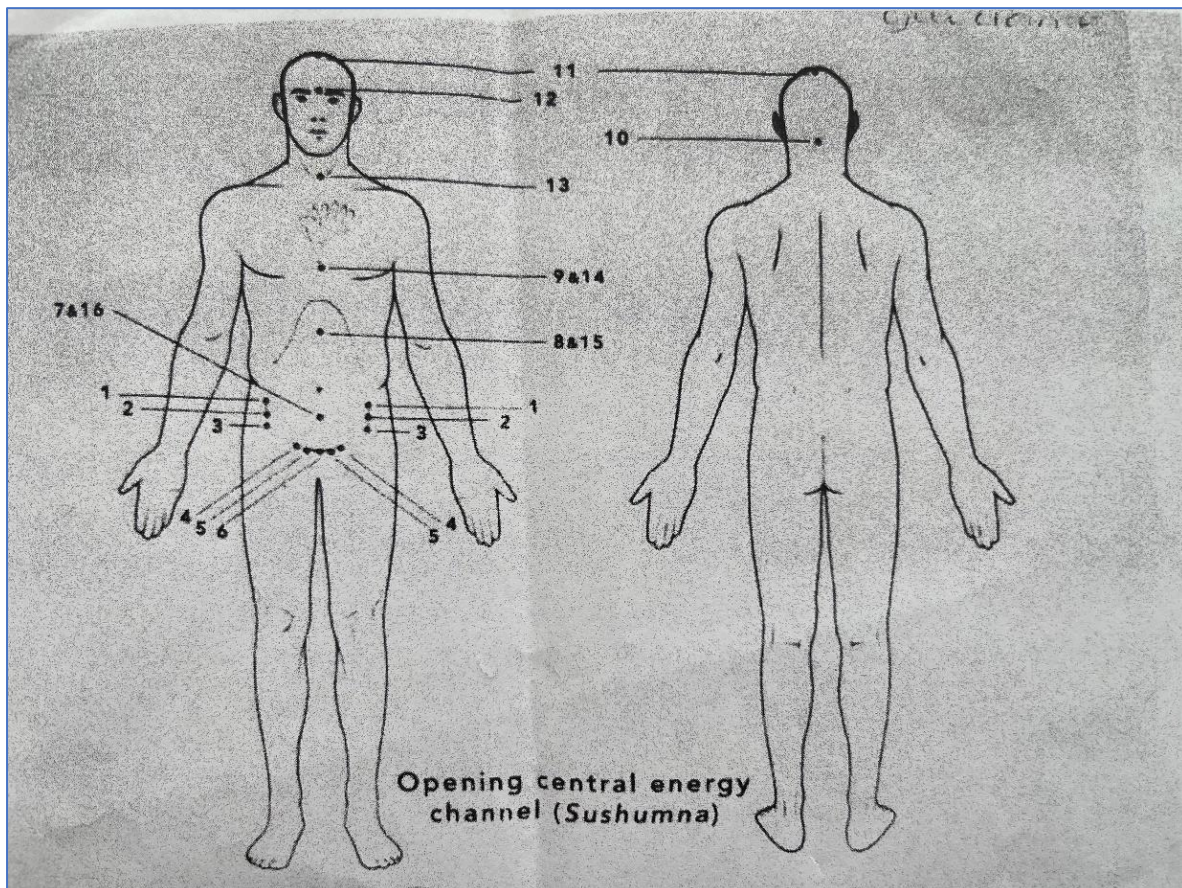
- Kolk, van der Bessel. (2015). The Body keeps the Score. Penguin.
- Martin, Betty, DC. (2021). The art of Giving and Receiving – The wheel of Consent. Luminare Press.
- Hawkins, R. David, M.D., Ph.D. (2013). Letting Go. Hay House.
- Dana, Deb. (2020). De Polyvagaal theorie in Therapie – Het ritme van regulatie. Uitgeverij Mens.
- Lipton, Bruce, Dr. (2017). De Biologie van de overtuiging. AnkhHermes.

CIRKEL VAN OVEREENKOMST



Bij iedere aanraking, zijn er twee factoren: 'wie doet er' en 'voor wie is het'. Deze twee factoren komen samen in de vier manieren van aanraking (kwadranten). Ieder kwadrant heeft zijn unieke uitdaging, lessen en plezier.

De cirkel vertegenwoordigt de 'overeenkomst' (jullie overeenkomst). Binnen de cirkel is er een cadeau dat wordt gegeven en één dat wordt ontvangen. Buiten de cirkel (zonder overeenkomst) wordt dezelfde actie stelen, misbruiken, etc.



Nr	Punt	Achtergrond
1	Galblaas 27	De plaats innemen die bij jou hoort.
2	Galblaas 28	Achter jezelf en achter je mening durven staan.
3	Maag 30	Het mooie en waardevolle van het lichaam zien, omdat je het wil zien.
4	Geen specifiek punt: tussen nier 11 en maag 30	- NI 11 De vrijheid nemen om over je eigen seksualiteit of seksuele pijn (als dader of slachtoffer) te praten. - MA 30 Het mooie en waardevolle van het lichaam zien, omdat je het wil zien.
5	Nier 11	De vrijheid nemen om over je eigen seksualiteit of seksuele pijn (als dader of slachtoffer) te praten.
6	CV 2	Leven vanuit je wortels, stevig in het hier en nu geworteld zijn.
7	CV 7	Punt van het leven in het hier en nu.
8	CV 13 of CV 14, Solar Plexus	- CV 13 Punt van de innerlijke rust - CV 14 Punt van de innerlijke levenskracht
9	CV 17	Punt van het gevoel

10	GV 15	Je diepe verlangen aan gewoonte als een levensles erkennen en een plaats in je leven geven. iets nieuws durven aangaan.
11	GV 21	Het kosmische verbindingpunt.
12	Glabella, brugverbinding GV	
13	CV 23	Punt van de eigen stem (spreken vanuit het hart).
14	CV 17	Punt van het gevoel.
15	CV 13 of CV 14, Solar Plexus	- CV 13 Punt van de innerlijke rust - CV 14 Punt van de innerlijke levenskracht
16	CV 7	Punt van het leven in het hier en nu.