



Haptotherapie

Lekker in je vel zitten

Haptotherapie is de kunst van het voelen. Toen ik voor het eerst op de haptobank lag, greep therapeute Eveline Assies me met twee handen stevig in mijn zij en zette wat extra druk. Ze hoefde niet te vragen wat er gebeurde. In één klap zat alles vast: nek, schouders, rug. 'Dat gebeurt er dus met jou bij stress.' Zo simpel. Je lichaam vertelt precies wat wel en niet goed voor je is. Het is alleen de kunst het te leren verstaan.

De balans tussen verstand en gevoel, tussen inspanning en ontspanning. Dat is een hele opgave in een steeds rationeler en op snelheid en effectiviteit ingestelde maatschappij. Vaak zijn we ons niet bewust van de factoren die stress opleveren. Zo ontdekte ik dat er eenzelfde verkrampte reactie als bij de haptotherapeute optrad in mijn schouders, als ik naast iemand in de auto zat en er plotseling een file opdook.

'Ergens onder gebukt gaan' of 'met lood in je schoenen ergens naartoe gaan'... Veel uitdrukkingen blijken helemaal te kloppen. Je lichaam vertelt je verhaal. Dat

je lichaam reageert op allerlei externe factoren, is niet zo verwonderlijk. Alleen lijken wij soms te vergeten dat het zo werkt, zijn we verleerd om naar die signalen te luisteren, en doen we zo veel op verstand dat we soms bijna vergeten dat we een heel lichaam hebben dat mee wil doen. Met het herkennen, benoemen en vooral serieus nemen van stressoren ben je al een hele stap verder. Maar om vervolgens die verstijfde spieren ook weer los te laten, dat is echt voor gevorderden. Toch kan het, heb ik gemerkt.

Gevoelsgeheugen

In de haptonomie gaat het over: hoe sta je in het leven, hoe communiceer je met de buitenwereld, wat doet dat met jou? Een fysiotherapeut kan z'n vak bij voorbeeld op haptonomische basis uitvoeren en noemt zich dan vaak 'haptonoom'. Haptotherapie gaat een paar stappen verder. Het is een zelfstandig therapeutisch vak, een lichaamsgerichte vorm van therapie. Haptotherapie biedt je de mogelijkheid om inzicht in je gevoelsleven te krijgen. De haptotherapeut kan je letterlijk aan den lijve laten voelen waar en wanneer je je afsluit of blokkeert, waar je grenzen liggen en hoe je daarmee omgaat. Een behandeling is meestal een combinatie van gesprek, oefening en aanraken op de behandelbank. Een haptotherapeut voelt waar spanning zit, waar je lichaam hard of leeg aanvoelt, waar de huid strak of slecht doorbloed is. Je lichaam heeft een 'gevoelsgeheugen'. Wat woorden vaak niet vertellen, vertelt je

lichaam. Mensen die erg 'in hun hoofd' zitten, kunnen bijvoorbeeld een heel leeg onderlijf hebben. Terwijl je kracht en vitaliteit juist in je onderbuik, je bekkenbodembodemgebied zit. Dat is je 'basis'.

Rood lampje

Die basis is een sleutelbegrip in de haptotherapie. Haptotherapeuten gebruiken graag het beeld van een tuimelaartje. Als je daar een flinke duw tegen geeft, wiebelt-ie even, maar hij blijft in evenwicht en komt altijd weer in z'n basisstand terug. Dat is het doel van haptotherapie: jezelf weer stevig 'in je basis' krijgen, in balans dus. Vanuit die basis leer je voelen wat goed of niet goed voor je is. Keuzes maken, grenzen stellen en in evenwicht blijven. 'Lekker in je vel zitten' is een uitdrukking die daarbij past. Of 'stevig in je schoenen staan'.

RSI wordt (wel) gezien als een lichamelijke uiting van enorme overbelasting. Pijn is altijd een signaal. Je lichaam geeft aan dat het overbelast is. Die impulsen gaan zo snel dat je in je hoofd kunt reageren met: nu even niet, het komt nu even slecht uit. Als dat keer op keer gebeurt, weet je lichaam op een gegeven moment niet meer of die impuls nodig is of niet. Je lichaam blijft die pijnimpuls dan maar in het wilde weg afgeven omdat je er niet naar luistert. Totdat je lichaam rigoureus ingrijpt. Als er in de auto een rood lampje gaat branden, stoppen we meteen om te kijken wat er aan de hand is. Maar als we pijn hebben - het rode lampje van ons lichaam - gaan we gewoon door.

Capaciteiten en grenzen

Haptotherapeute Eveline Assies combineert de aanpak van RSI en andere chronische stressverschijnselen het liefst met sport; fitness bijvoorbeeld. 'Je moet je lichaam in beweging en soepel houden. Als alle delen van je lichaam bewegen, worden door de doorbloeding de afvalstoffen uit je hele lijf afgevoerd. Een fit lichaam kan meer aan. Maar jezelf te fanatiek in het zweet werken, werkt weer uitputtend. Ook hier gaat het om de balans tussen inspanning en ontspanning. Uitrusten, op tijd ontspannen, sporten en innerlijke rust en ruimte creëren. Dat helpt om in balans te komen, je eigen authentieke vitale kracht te voelen: de basis waarmee je in de wereld staat. Als je de belastbaarheid van je eigen lichaam leert voelen, kun je eigenlijk alles doen wat je wilt. Je moet het jezelf wel gunnen om uit te zoeken wat je capaciteiten zijn, wat je wilt en waar je grenzen liggen. Misschien kom je er wel achter dat je het werk dat je doet, eigenlijk niet wilt doen. Of op een heel andere manier wilt doen. Dat is een kwestie van keuzes maken en de consequenties ervan aanvaarden. Maar ik ben ervan overtuigd dat als je je eigen drijfveer ontdekt, je dan bij je eigen bron van inspiratie en levensenergie komt. Die wijst vanzelf de weg.'

Confronterend

Het is eigenlijk een bewustwordingsproces. Wat is goed voor je, waar heb je last van, hoe reageert je lichaam op wat je meemaakt? De een heeft daar meer tijd voor nodig dan de ander. Haptotherapie kan confronterend zijn. Als je niet geleerd hebt met gevoelens of emoties om te gaan, uit je lichaam dit meestal in spanningen. Je kunt dit door middel van



De 'flanktoets' is een diepe handgreep in de zij. Hiermee krijgt de therapeut informatie over de belastbaarheid. Zelf ontdek je hoe je reageert.



'Dubbeltaken'. Heb je tijdens een belastende handgreep ook nog ruimte in je lichaam voor jezelf en kun je in verbinding blijven met de ander?



Schouders zijn de werkpaarden, wat zit daar allemaal niet vast!



'Een ruime jas.' Hoeveel ruimte heb je letterlijk in je lichaam, hoe strak zit je in je vel en kun je loslaten?

toen ik als gevorderde haptoganger twijfelde of ik iets wel of niet zou gaan doen. Ik begreep het. Heb je er zin in, ga je er met plezier op af? Dan is het 'inademen'. Maar 'geen zin' en 'bah' betekent dat iets meer energie kost dan het oplevert en dat is dus een kwestie van 'uitademen'. Een goeie toets, die ik sindsdien bij de hand houd. Als je je bewust bent van je lichamelijke reacties, krijg je veel nuttige tips,

'Als je de belastbaarheid van je eigen lichaam leert voelen, kun je eigenlijk alles doen wat je wilt.'

haptotherapie leren herkennen, voelen, loslaten en verwerken. Met het loslaten van spanningen komen ook vaak (oude, weggestopte) emoties en gevoelens naar boven. Dat kan heel heftig zijn, maar het lucht altijd op. Bepaalde blokkades kunnen zo worden opgeheven, zowel geestelijk als lichamelijk. 'Als je jezelf serieus neemt, laat je je niet meer druk opleggen dan je aankunt. Je leert "ho" te zeggen als het voor jou genoeg is. Waarom zou het niet prettig zijn de keuzes te maken waar jij je goed bij voelt?' Het meest waardevolle van haptotherapie is dat je uiteindelijk je eigen verantwoordelijkheid leert te nemen en van daaruit keuzes gaat maken. 'Adem je het in of adem je het uit?', vroeg Eveline later,

die het leven uiteindelijk een stuk eenvoudiger maken. Een zware last glijdt van je schouders en je kunt weer opgelucht ademen!

Inmiddels ben ik weer volledig aan het werk, maar wel anders: efficiënter, selectiever, doelbewuster en met veel minder stress. De valkuilen blijven. Mijn lichaam geeft me regelmatig een seintje: ho, stop, het gaat de verkeerde kant op! Dan moet ik ingrijpen. Ik heb nu geleerd op tijd te reageren. Want ik weet wat het waard is om weer lekker in je vel te zitten.

*Auteur: Petra Maartense
Fotografie: Richard van Middendorp
Met dank aan Eveline Assies*

Haptotherapie kost 50-60 euro per behandeling van drie kwartier tot een uur. De frequentie is meestal een keer per twee weken. Er zijn zeker twaalf behandelingen nodig om tot resultaten te komen. Afhankelijk van de klachten en de persoonlijke ontwikkeling kiezen mensen er vaak voor om langer door te gaan.

Haptotherapie wordt door steeds meer ziekenfondsen en particuliere ziektekostenverzekeraars (gedeeltelijk) vergoed. Op de website van de Vereniging van Haptotherapeuten staat een lijst van verzekeraars met gegevens over of en in hoeverre zij haptotherapie vergoeden.

Vereniging Van Haptotherapeuten (VvH)

Nassaukade 56
1052 CN Amsterdam

Telefoon:
(020) 488 71 16

Fax:
(020) 488 94 20

Bereikbaar:
op werkdagen 10.00-16.00 uur

E-mail:
info@haptotherapeuten-vvh.nl
Website:

www.haptotherapeuten-vvh.nl