



VAKBLAD

Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg

NR 6 | NOVEMBER 2025 | 23^E JAARGANG | WWW.VNIG.NL

Het geheim zit in de voeten
Hoe werkt homeopathie?
Op weg naar een integratief zorglandschap



LICHAAMSBEWUSTZIJN

ACCENT

Psoas, de intelligente spier
Van zelfverlating naar aanwezig leven
De lichaamstaal als universele moedertaal

INTERNATIONAAL
Therapeut Beurs
2025



Hoofdlijn

In onze tijd lijden veel mensen aan het verlies van verbinding met hun lijf: zelfverlating. Door een gebrekkig ontwikkelde hechting, cognitief onderwijs en de prestatiecultuur zijn velen 'hoofden op pootjes' geworden. Deze disbalans uit zich in signalen als spanning, pijn, mentale klachten en chronische ziekten. Er is maar één weg om hierin tot heling te komen: de weg naar binnen. Dat betekent het leren omarmen van het 'ongemak' en het toelaten en reguleren van emoties. Zo ontstaat ruimte om te ontspannen, te verbinden en te helen.^[1]



Huub ter Haar controleerde heel lang zijn lijf, met als gevolg fobische angsten en hyperventilatie. Zijn lichaam is inmiddels de basis van heling en ontwikkeling. Hij is lichaamsgericht therapeut, theoloog en auteur, leidt de praktijk Lijfkracht en staat in de theaters met *Aandacht voor emoties*.

Onze samenleving kent hyperconnectiviteit, maar mist gezonde verbindingen. Als eerste met ons eigen lijf – en daarmee ook met anderen. Prestatie, comfort en afleiding gaan vóór nabijheid. Dat leidt tot een disbalans. Voorbeelden daarvan: de helft van de jongeren is overprikkeld, eenderde van de huisartsen krijgt een burn-out en twintig procent van alle volwassenen slikt slaapmedicatie. Dan zijn er ook nog grote groepen die hun ongemak proberen te verdoven met pijnstillers, psychofarmaca, drugs en alcohol. Het zenuwstelsel staat te vaak aan en we weten het maar moeilijk af te schakelen. Wat kan een adequate route zijn naar meer ontspanning, heling en ruimte?

Je lijf wijst de weg naar heling

Van zelfverlating naar aanwezig leven

Hij sluit zijn ogen en haalt een paar keer diep adem. Hij is een zachte veertiger, werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg. Als ik vraag wat in zijn lichaam om aandacht vraagt, geeft hij aan dat met name zijn linkerschouder pijn doet. Het is een trekkende pijn die ook regelmatig in zijn linkeroor en -kaak opspeelt. Er is al een kies verwijderd, maar de pijn is nu weer terug. Eenmaal op de massagetafel blijkt ook dat zijn linkerkuits en bovenbeen meer gespannen zijn. Hij is zich daar niet eens bewust van. Als je geen contact kunt maken met de signalen in je lijf, kun je ook niet tot regulering ervan komen. Zo blijft de mentale, fysieke en emotionele disbalans voortduren.

Hij is exemplarisch voor deze tijd. Veel mensen zijn cognitief overontwikkeld; dit gaat ten koste van hun sociale en emotionele vaardigheden. Ik denk dat ik hem wel kan helpen, mits hij in staat is om zijn aandacht te verplaatsen; van zijn hoofd naar zijn lijf. Het ervaren en benutten van 'lijfkracht' blijkt voor hem de sleutel te zijn tot ontspanning en meer ruimte.

[als je geen contact kunt maken met de signalen in je lijf, kun je ook niet tot regulering ervan komen]

Zelfverlating

De signalen die de man deelt, bevinden zich allemaal in de linkerhelft van zijn lichaam. Ik zie het steeds vaker, met name bij jonge mensen. Het is een teken dat de ontvangende, ingaande kant van het lijf onvoldoende is ontwikkeld. Via de deze helft komt de sensorische informatie en verwerking optimaal binnen. De linkerkant kent vooral sensorische kwaliteiten (ingaande bewegingen), zoals ontvangen, intuïtie, inspiratie, intimiteit, terwijl de rechterhelft motorische kwaliteiten in zich draagt (uitgaande bewegingen), zoals ordenen, sturen, begrenzen. Kortom: doen. Die is vaak te dominant.

Het gevolg is op den duur verlies van evenwicht. Dat ontstaat door zelfverlating. Veel mensen hebben geleerd om hun aandacht als eerste op buiten te richten, wat daardoor samenvalt met denken en doen. Dat is niet vreemd. In de school- en werkomgeving heersen regels en doelen. In het onderwijs (dat vooral cognitief is) en in werk zijn systemen, protocollen en prestaties leidend, met als doel optimalisatie. Analyse, controle en verantwoording zijn belangrijke kwaliteiten.

Ook bij onveilige hechting in de jeugdjaren ga je buiten jezelf op zoek naar geborgenheid en bevestiging. Dit leidt vaak tot over-aanpassend gedrag in de vorm van pleasen, overbruggen of controleren: ook hier is de uitgaande beweging leidend. Zelfverlating is dus het gevolg van het overmatig >



richten van aandacht buiten jezelf. Dit brengt met zich mee dat ingaande kwaliteiten als achteroverleunen, verwonderen, observeren en het waarnemen van emoties en behoeften minder aandacht krijgen. Je verliest de balans tussen spanning en ontspanning, overgave en begrenzing, reageren en ontvangen en in presteren en herstellen.

Terug naar mijn cliënt. De man vertelt dat hij zich niet durft uit te spreken. Zijn moeder had het zwaar. Hij is zich als kind op haar – en anderen – gaan richten: wat hebben zij nodig? Daardoor vermijdt hij liever conflicten, slikt zijn emoties in (moeder had zoveel verdriet, dat het zijne maar even moest wachten). Hij leerde zich aanpassen, in de hoop het goed te doen en erbij te horen. Nu ervaart hij veel spanningen en is hij soms overprikkeld. Hij merkt de gevolgen van zelfverlating; hij weet soms niet wat zijn behoeften en grenzen zijn. Zijn vermoeide en gespannen lijf geeft aan dat er een verschuiving van het richten van zijn aandacht nodig is: eerst naar binnen en dan naar buiten. In die volgorde.

[een emotie is niet meer dan een affect dat ruimte nodig heeft, dat wil bewegen]

Het is nodig om in het lijf te zijn met de aandacht, anders mist hij de helpende signalen als spanning, pijn, leegte of zelfs ontstekingsklachten.

Door de aandacht te richten op de plek van spanning en pijn kan ruimte ontstaan, waardoor je meer ontspanning en beweging ervaart. Zonder ontspanning en beweging is er geen herstel. Het helende vermogen is het meeste gediend met diepe ontspanning; een staat tussen bewustzijn en slaap in. Die is te vinden als je met aandacht in je buik- en bekkengebied kunt zijn. Daar is je grond, je veiligheid en is diepe ontspanning te ervaren.

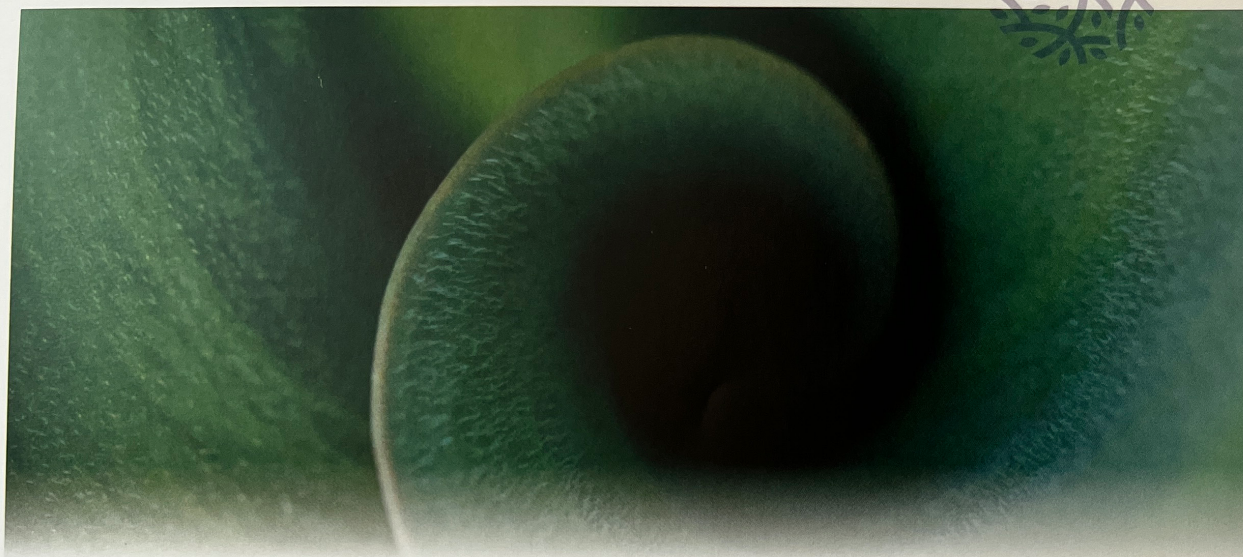
Aanwezigheid

Bij diepe ontspanning kom je in de laag van het zijn. Je lijf neemt de sturing over en je bent in staat waarnemer te zijn van de drie lagen die je ondersteunen: denken, gedrag en emoties. Zo stap je uit de reactiviteit en kun je tot een betere afstemming en regulering komen van deze drie 'hulplijnen'.

Stel dat je bang bent voor honden. Elke ontmoeting met een hond maakt dat je op je hoede bent en ervan weg wilt. In feite ben je niet bang voor de hond, maar projecteer je je angst op honden. Je reageert op de angst en maakt die onnodig leidend. Je kunt ook bang zijn voor voedsel, bruggen of vliegen; het is maar net waar die ooit ontstaan is. In plaats van te reageren op de angst (door ervoor te vluchten), kun je de angst ook ruimte geven en haar waarnemen en zien bewegen. Je ruimte groeit daardoor en je gaat angst slechts interpreteren als impuls die je wijst op je behoefte aan veiligheid.

>





[aanwezig zijn in je lijf nodigt uit om een helende energie te gaan ervaren die je draagt, verbindt en leidt **]**

Ik was bang voor honden en toen ik mijn angst ruimte gaf, lette ik niet langer als eerste op het gedrag van de hond maar was mijn aandacht in mij. Hierdoor zag de hond mij niet langer als prooi die hij wilde achtervolgen (omdat ik mij voorheen kleiner maakte door te vluchten en weg te gaan uit mijn eigen ruimte). Elke hond die ik nu ontmoet wijkt zelfs voor mij. Dankzij het ruimte geven aan mijn angst is nu mijn denken én gedrag veranderd: ik ben niet langer bang voor honden.

Er is sprake van zelfverlating als je je emoties projecteert op iets of anderen, ervoor vlucht, je er te veel mee vereenzelvigt of ze onderdrukt. Een emotie is niet meer dan een affect, dat ruimte nodig heeft, dat wil bewegen. Vergelijk het met de aandrang om te plassen. Die ga je ook niet ontkennen, ervan wegvlugten of er te veel mee identificeren? Je neemt slechts de impuls waar en erkent je behoefte om urine kwijt te raken.

Emoties (net zoals spanning, leegte, onrust of pijn) richten zich als eerste op jezelf; ze reiken je een signaal of behoefte aan waar je zo nodig naar kunt handelen. Angst wijst je op de behoefte aan veiligheid en/of geborgenheid. Verdriet nodigt je uit om de hechting met jezelf te versterken; je hebt een deel in jezelf verloren (bijvoorbeeld omdat je jarenlang met pleasen het conflict wilde vermijden en daardoor jezelf hebt verlaten). Irritatie of boosheid wijzen op de behoefte aan begrenzing; je mag de trouw aan en met jezelf herstellen. Emoties wijzen je dus op behoeften aan veiligheid, hechting en trouw. Deze bewust zien en ernaar handelen werkt helend. Dit betekent overigens ook dat je vanaf nu bereid mag zijn om je te onthechten van dat waar

je voorheen zekerheid, bevestiging, erkenning en/of geborgenheid aan meende te kunnen ontleen. Ware verbinding met jezelf en met een ander, zorgt dat de zucht naar de aandacht van een ander, naar bezit of verslavende middelen in een ander licht komen te staan. Ze dienden om de drang naar hechting veilig te stellen. Maar dat is geen gezonde verbinding.

Wie jij ten diepste bent

Een mens is vaker in evenwicht als het als eerste de aandacht in het eigen lijf richt en leert reguleren wat daarin gezien en doorleefd wil worden. De aandacht richten op je buik- en bekkengebied is nodig om bewust te kunnen waarnemen. Dat begint heel concreet met achteroverleunen in ontmoetingen, met observeren wat er in jou om aandacht vraagt, ruimte geven aan spanning, pijn en/of emoties. Zo groeit het besef dat je aanwezig bent in een ruimte waar voortdurend beweging wil zijn. Zelfwording is waarnemen van deze signalen, en je op een ontspannen manier kunnen openen, ontvangen, verbinden en weer onthechten. Je ervaart dan dat je ten diepste ruimte en beweging bent.

Aanwezig zijn in je lijf en enkel waarnemen, nodigt uit om een helende energie te gaan ervaren die je draagt, verbindt en leidt. Het besef gedragen te worden, krijgt vorm in de ervaring deel te zijn van een groter verband en daar dankbaarheid en verwondering bij te voelen. Een verbindende kracht ontstaat als er tussen jou en de ander beweging en verbinding mogelijk is. De verbinding groeit als je ruimte ervaart en je kan openen. De leidende kracht is te ervaren als je een inval of inspiratie in jezelf waarneemt. Ze vragen om gehoord te worden en ernaar te handelen.

Terug naar de cliënt op de massagetafel. Na enkele inleidende aanrakingen leg ik mijn hand met aandacht op zijn pijnlijke linkerschouder. Ik nodig hem uit om waar te nemen wat er onder mijn hand gebeurt. Na enige minuten meldt hij dat de huid zachter wordt, het tintelt en er vinden enkele ontladingen van spanning plaats. Hij is verwonderd dat de pijn milder is, er ontstaat meer ruimte. Ik zie zijn ontroering. Hij wordt zich bewust van de decennia waarin hij zichzelf heeft overgeslagen, door overmatige aanpassing en vermijding. Het verdriet heelt hem. Hij zucht diep en er verschijnt een zachte glimlach op zijn gezicht. ■

Meer informatie: www.lijfkracht.nu en www.aandachtvooremoties.nl

BRONVERMELDING:

1. Ter Haar, H. (2022). *Lijfkracht: Sleutel tot ontspanning, heling en ruimte (4^e druk)*. Uitgeverij Zilt.