

# INHOUD

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord door Emilie Conrad . . . . . | 13 |
| Voorwoord door Bob Cooley . . . . .    | 15 |
| Inleiding . . . . .                    | 17 |
| <i>Nieuw paradigma</i> . . . . .       | 18 |
| <i>Dynamisch lichaam</i> . . . . .     | 19 |
| <i>Samenvatting</i> . . . . .          | 20 |

## DEEL I

|   |    |
|---|----|
| <b>Concepten van kernbewustzijn</b> . . . . . | 21 |
| 1. Kernbewustzijn wakker maken . . . . .      | 23 |
| <i>Inleiding</i> . . . . .                    | 23 |
| <i>Hele beweging</i> . . . . .                | 24 |
| <i>Bewegingsparadigma</i> . . . . .           | 25 |
| <i>Controle versus bewustzijn</i> . . . . .   | 26 |
| <i>Herhaling</i> . . . . .                    | 28 |
| <i>Neutraal lichaam</i> . . . . .             | 29 |
| <i>Positioneren</i> . . . . .                 | 30 |
| <i>Verankeren</i> . . . . .                   | 30 |
| <i>Ademhaling</i> . . . . .                   | 31 |
| <i>Initiëren</i> . . . . .                    | 32 |
| <i>Kernbeweging</i> . . . . .                 | 33 |
| <i>Symmetrie</i> . . . . .                    | 34 |
| <i>Timing</i> . . . . .                       | 35 |
| <i>Voorkomen van letsel</i> . . . . .         | 35 |
| <i>Compenseren</i> . . . . .                  | 36 |
| <i>Weerstand</i> . . . . .                    | 37 |
| <i>Samenvatting</i> . . . . .                 | 39 |

|  |    |
|--|----|
| 2. Je psoasspier inzetten . . . . .                    | 41 |
| <i>Inleiding</i> . . . . .                             | 41 |
| <i>Locatie</i> . . . . .                               | 42 |
| <i>Functie</i> . . . . .                               | 43 |
| <i>Middenrif</i> . . . . .                             | 44 |
| <i>Tegenwicht</i> . . . . .                            | 45 |
| <i>Buikspier(en)</i> . . . . .                         | 46 |
| <i>Iliacus</i> . . . . .                               | 47 |
| <i>Latissimus dorsi</i> . . . . .                      | 48 |
| <i>Heupkommen</i> . . . . .                            | 49 |
| <i>Angst</i> . . . . .                                 | 49 |
| <i>Energie</i> . . . . .                               | 50 |
| <i>Samentrekkingen</i> . . . . .                       | 53 |
| <i>Lopen</i> . . . . .                                 | 54 |
| <i>Samenwerking</i> . . . . .                          | 55 |
| <i>Constructieve rusthouding</i> . . . . .             | 56 |
| <i>Samenvatting</i> . . . . .                          | 56 |
| 3. Het bekken centreren. . . . .                       | 57 |
| <i>Inleiding</i> . . . . .                             | 57 |
| <i>Bekkencentrum</i> . . . . .                         | 57 |
| <i>Bekken-kaak-verbinding</i> . . . . .                | 59 |
| <i>Craniosacraal systeem</i> . . . . .                 | 59 |
| <i>Bekkenegewrichten</i> . . . . .                     | 61 |
| <i>Getraumatiseerd bekken</i> . . . . .                | 62 |
| <i>Geboorte en postpartum</i> . . . . .                | 63 |
| <i>Bekkenstress</i> . . . . .                          | 64 |
| <i>Hyperflexibiliteit en hypermobiliteit</i> . . . . . | 65 |
| <i>Bekkenpositionering</i> . . . . .                   | 66 |
| <i>Bekkenbeweging</i> . . . . .                        | 67 |
| <i>Bekkenletsel helen</i> . . . . .                    | 68 |
| <i>Samenvatting</i> . . . . .                          | 70 |
| 4. Je verbinden met je botten . . . . .                | 71 |
| <i>Inleiding</i> . . . . .                             | 71 |
| <i>Steun</i> . . . . .                                 | 72 |
| <i>Zuigen</i> . . . . .                                | 72 |

|  |    |
|--|----|
| <i>Ontvouwen</i> . . . . .             | 73 |
| <i>Wortelen</i> . . . . .              | 74 |
| <i>Zwaartekracht</i> . . . . .         | 75 |
| <i>Kruipen</i> . . . . .               | 76 |
| <i>Continuïteit</i> . . . . .          | 77 |
| <i>Overstrekken</i> . . . . .          | 78 |
| <i>Onevenwichtigheid</i> . . . . .     | 79 |
| <i>Zelfcorrectie</i> . . . . .         | 81 |
| <i>Visuele dominantie</i> . . . . .    | 83 |
| <i>Onderdrukken</i> . . . . .          | 84 |
| <i>Samenvatting</i> . . . . .          | 85 |
| <br>                                   |    |
| 5. Kernbewustzijn verdiepen . . . . .  | 87 |
| <i>Inleiding</i> . . . . .             | 87 |
| <i>Sensaties</i> . . . . .             | 87 |
| <i>Aarde-energie</i> . . . . .         | 88 |
| <i>Culturele illusie</i> . . . . .     | 89 |
| <i>Levenselementen</i> . . . . .       | 89 |
| <i>Kernintelligentie</i> . . . . .     | 90 |
| <i>Het begin van de kern</i> . . . . . | 91 |
| <i>Oceaanleven</i> . . . . .           | 92 |
| <i>Vroege conditionering</i> . . . . . | 93 |
| <i>Aferen</i> . . . . .                | 93 |
| <i>Kernwonden</i> . . . . .            | 94 |
| <i>Ritme</i> . . . . .                 | 95 |
| <i>Levensspiraal</i> . . . . .         | 95 |
| <i>Harmonie</i> . . . . .              | 96 |
| <i>Samenvatting</i> . . . . .          | 96 |

## **DEEL II**

### **Kernbewustzijn verkenningen . . . . . 97**

|  |     |
|--|-----|
| 6. Tussenschappen bij het verkennen van kernbewustzijn . . . . . | 99  |
| <i>Hoe ga je om met de verkenningen?</i> . . . . .               | 99  |
| <br>   |     |
| 7. Verkenningen – Kernbewustzijn wakker maken . . . . .          | 103 |
| <i>Verkenning: de spiegel</i> . . . . .                          | 103 |

|    |   |     |
|----|---|-----|
|    | <i>Verkenning: kleur en vorm</i> . . . . .  | 104 |
|    | <i>Verkenning: constructieve rusthouding (CRH)</i> . . . . .                                | 104 |
|    | <i>Verkenning: sensaties volgen</i> . . . . .   | 105 |
|    | <i>Verkenning: foetushouding in C (oprollen)</i> . . . . .                                  | 107 |
|    | <i>Verkenning: aandacht plaatsen</i> . . . . .  | 109 |
|    | <i>Verkenning: schrikreflex (achterover buigen)</i> . . . . .                               | 110 |
|    | <i>Verkenning: je in de grond nestelen</i> . . . . .  | 112 |
| 8. | <i>Verkenningen – Je psoaspier inzetten</i> . . . . .                                       | 115 |
|    | <i>Verkenning: constructieve rusthouding (CRH)</i> . . . . .                                | 117 |
|    | <i>Verkenning: ondergedeelte van de psoas ontspannen</i> . . . . .                          | 119 |
|    | <i>Verkenning: bovengedeelte van de psoas ontspannen</i> . . . . .                          | 121 |
|    | <i>Verkenning: de psoas ontspannen (staand)</i> . . . . .                                   | 125 |
|    | <i>Verkenning: een soepele psoas (lopen)</i> . . . . .                                      | 128 |
|    | <i>Verkenning: de iliacus ontspannen</i> . . . . .  | 128 |
|    | <i>Verkenning: het iliopsoas-complex ontspannen (achterover buigen vanuit buikkern)</i> 130 |     |
|    | <i>Verkenning: tonus aan de psoas geven</i> . . . . .                                       | 132 |
|    | <i>Verkenning: langer worden van de psoas</i> . . . . .                                     | 133 |
|    | <i>Verkenning: de psoas strekken (Stockton Psoas Stretch)</i> . . . . .                     | 135 |
|    | <i>Verkenning: de psoas strekken (lunes)</i> . . . . .                                      | 137 |
|    | <i>Verkenning: staande lunge</i> . . . . .  | 137 |
|    | <i>Verkenning: knielende lunge (gevorderd)</i> . . . . .                                    | 138 |
|    | <i>Verkenning: vloer-lunge (gevorderd)</i> . . . . .  | 140 |
| 9. | <i>Verkenningen – Het bekken centreren</i> . . . . .  | 143 |
|    | <i>Verkenning: constructieve rusthouding (CRH)</i> . . . . .                                | 143 |
|    | <i>Verkenning: in evenwicht zitten</i> . . . . .  | 146 |
|    | <i>Verkenning: bekkenstabiliteit herstellen</i> . . . . .                                   | 149 |
|    | <i>Verkenning: bekkenevenwicht herstellen (gebedshouding)</i> . . . . .                     | 150 |
|    | <i>Verkenning: het bekken articuleren (heupkommen)</i> . . . . .                            | 151 |
|    | <i>Verkenning: het bekken articuleren (beenspieren)</i> . . . . .                           | 153 |
|    | <i>Verkenning: het bekken centreren (centreren heupgewrichten)</i> . . . . .                | 156 |
|    | <i>Verkenning: tonus geven aan inwendige bekkenbanden (gevorderd)</i> . . . . .             | 158 |
|    | <i>Verkenning: externe rotators laten meedoen</i> . . . . .                                 | 160 |
|    | <i>Verkenning: evenwicht behouden in het bekken (knielen)</i> . . . . .                     | 163 |
|    | <i>Verkenning: box squat kern</i> . . . . .   | 164 |
|    | <i>Verkenning: relatie bekken-schedel</i> . . . . .   | 167 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
|     | <i>Verkenning: organiseren vanuit een bekken in evenwicht</i> . . . . . | 168 |
|     | <i>Verkenning: evenwicht in mastoïde en SI-gewricht</i> . . . . .       | 169 |
|     | <i>Verkenning: golvend kernbekken</i> . . . . .                         | 170 |
|     | <i>Verkenning: relatie arm-bekken</i> . . . . .                         | 172 |
|     | <i>Verkenning: ontspanning van de latissimus (zittend)</i> . . . . .    | 175 |
|     | <i>Verkenning: de latissimus strekken (staand)</i> . . . . .            | 177 |
| 10. | <i>Verkenningen – Je verbinden met je botten</i> . . . . .              | 179 |
|     | <i>Verkenning: levend bot voelen</i> . . . . .                          | 179 |
|     | <i>Verkenning: gewrichten met elkaar verbinden</i> . . . . .            | 180 |
|     | <i>Verkenning: constructieve rusthouding (CRH)</i> . . . . .            | 181 |
|     | <i>Verkenning: ruggengraat opkrullen</i> . . . . .                      | 182 |
|     | <i>Verkenning: ruggengraat opkrullen en achterover buigen</i> . . . . . | 184 |
|     | <i>Verkenning: verkenning middellijn (met bal)</i> . . . . .            | 185 |
|     | <i>Verkenning: de rug buigen (op handen en knieën)</i> . . . . .        | 187 |
|     | <i>Verkenning: de rug buigen (zittend)</i> . . . . .                    | 188 |
|     | <i>Verkenning: stuiteren op een bal (squatting)</i> . . . . .           | 190 |
|     | <i>Verkenning: kernkruipen</i> . . . . .                                | 190 |
|     | <i>Verkenning: aankijken – het hoofd oriënteren</i> . . . . .           | 192 |
|     | <i>Verkenning: pientere psoasschoenen</i> . . . . .                     | 194 |
|     | <i>Verkenning: gronden via je voeten</i> . . . . .                      | 195 |
|     | <i>Verkenning: terugkaatsen (staand)</i> . . . . .                      | 198 |
|     | <i>Verkenning: spiralende beweging van de bovenrug</i> . . . . .        | 199 |
|     | <i>Verkenning: botmeditatie</i> . . . . .                               | 201 |
|     | <i>Verkenning: staan en reiken vanuit je kern</i> . . . . .             | 202 |
|     | <i>Verkenning: lopen vanuit je kern</i> . . . . .                       | 203 |
| 11. | <i>Verkenningen – Kernbewustzijn verdiepen</i> . . . . .                | 207 |
|     | <i>Verkenning: constructieve rusthouding (CRH)</i> . . . . .            | 207 |
|     | <i>Verkenning: de rugzijde van je lichaam openen</i> . . . . .          | 208 |
|     | <i>Verkenning: verzachten en hydrateren</i> . . . . .                   | 210 |
|     | <i>Verkenning: ontwarren vanuit je kern</i> . . . . .                   | 213 |
|     | <i>Verkenning: uitdrukken van laterale C</i> . . . . .                  | 214 |
|     | <i>Samenvatting voor het wakker maken van kernbewustzijn</i> . . . . .  | 216 |
|     | Dankwoord . . . . .   | 217 |
|     | Bibliografie . . . . .  | 219 |
|     | Over de auteur . . . . .  | 221 |



# INLEIDING

*Kernbewustzijn: Transformatie door beweging* is bedoeld voor de student, docent en specialist op het gebied van dans, yoga, pilates, bewegingsoefeningen en psychisch-lichamelijke bewegingseducatie. Het basisconcept in dit boek is dat somatisch bewustzijn elke vorm van beweging verbetert en de kern zou moeten zijn van waaruit iedere dans-, yoga-, pilates- en trainingsles gegeven zou moeten worden.

Het boek is niet alleen een zelfstudiegids, maar ook een handboek voor trainingsprogramma's. Mijn doel is om:

- duidelijk te maken hoe belangrijk somatisch bewustzijn is voor persoonlijke ontwikkeling;



- de sociale conditionering en onderwijsmythen (zoals ‘we moeten vechten tegen de zwaartekracht’) te onderzoeken die een volledige ontvankelijkheid voor het leven tegenwerken;
- een nieuw paradigma te ontwikkelen voor de mens in beweging;
- eenvoudige bewegingsverkenningen aan te bieden voor meer somatisch kernbewustzijn.

Het boek is geschreven voor mensen die op zoek zijn naar authentieke beweging. Het is voor hen die beseffen hoe belangrijk het is om in harmonie te zijn met het ritme van Moeder Aarde. Het is voor hen die meer geïnteresseerd zijn in hoe ze bewegen dan in het goed doen. Het is voor hen die bereid zijn hun identificatie als danser, yogastudent, atleet of artiest los te laten teneinde de gedeelde menselijke ervaring van de sensatie in beweging te omarmen.

## Nieuw paradigma

De industriële revolutie bracht een visie met zich mee van het menselijk lichaam als een machine. Met het concept van lichaamsmechanica dat werd ontwikkeld kwam de focus te liggen op het optimaliseren van het lichaam. De afgelopen honderd jaar zijn de ideeën van Mabel Todd, Lulu Sweigard, Ida Rolf, F. Matthias Alexander, Elsa Gindler, Moshe Feldenkrais, Anna Halprin, Bob Cooley, Judith Aston, Thomas Hanna, Emilie Conrad en vele anderen geëvolueerd tot een visie van het menselijk lichaam als beweging. De mechanische benadering van het lichaam als object heeft plaatsgemaakt voor een begrip van het lichaam als een levend proces. De mens wordt niet langer beschouwd als een vast, statisch of geïsoleerd iets, maar erkend als een dynamisch samenspel van relaties zowel vanbinnen als vanbuiten.

Baanbrekende percepties in de natuurkunde zoals als eerste gepresenteerd door Fritjof Capra in *Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems* en op neurobiologisch gebied zoals uitgelegd door Candace Pert in zijn boek *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*, en het meest recent in *The Biology of Belief* door celbioloog Bruce Lipton en in *EarthDance: Living Systems in Evolution* van evolutiebioloog Elizabeth Sahtouri, erkennen op wetenschappelijk wijze dat het lichaam meer is dan vlees en botten. Wij zijn vibrerende moleculen die voor meer dan 80 procent uit water bestaan. Het menselijk lichaam is, als een voortdurend veranderende manier van denken, intrinsiek verweven in een veld van vloeiende energie: het levensweb.



We zijn onderling afhankelijk van en onderling verbonden met het levensweb, als interactieve feedbacklussen. We zijn flexibel en ontvankelijk en als zodanig zelfcorrigerende systemen die grondig in staat zijn tot zelfheling. Deze nieuwe perceptie vraagt van ons een andere houding en andere lesmethoden. Het lichaam hoeft niet worden geleerd om te staan, bewegen of ademen. We moeten simpelweg stoppen met het tegenwerken van onze natuurlijke vaardigheden. De sleutel hiertoe is bewustzijn.

Het belichamen van dit nieuwe gedachtegoed is de volgende uitdaging waar we voor komen te staan. We zijn een zelfcorrigerend systeem en dat vraagt van ons dat we onze focus en intentie verplaatsen van 'het goed doen' naar het verkrijgen van bewustzijn. In plaats van het lichaam te repareren, conditioneren, optimaliseren, trainen of vormen zouden we volgens het nieuwe paradigma vorm en functie simpelweg volledig in meerdere dimensies moeten belichamen. Het vullen met bewustzijn!

Zonder dat er een idee of vorm aan het lichaam wordt gekoppeld of opgedrongen, verschijnt het gecentreerde, zelfcorrigerende lichaam (in voortdurende beweging en in staat tot flexibiliteit, souplesse en kracht) vanuit een innerlijk somatisch bewustzijn, dat voortkomt uit een goed ontwikkeld zenuwstelsel en een harmonische energiestroom.

Toch worden de meeste oefeningen zoals bij pilates, yoga en dans nog steeds uitgevoerd en gedoceerd vanuit het oude mechanische kader. Omdat veel leraren visuele of verbale aanwijzingen gebruiken in plaats van kinesthetische, wordt het somatische bewustzijn dat nodig is om het zenuwstelsel te laten floreren door hen te weinig gestimuleerd. Als we de leraar proberen na te doen of volgen, zwoegen we om te worden wat we buiten onszelf zien of wat ons verteld wordt te zijn. Een verschuiving naar het nieuwe paradigma vraagt van ons dat we niet alleen anders gaan denken over ons lichaam, maar het vraagt ook dat we ons lichaam zijn.

## Dynamisch lichaam

Als we steeds maar dezelfde patronen blijven beoefenen en/of onderrichten, miskennen we onze individualiteit en beperken we ons ontwikkelingspotentieel. Of we nu dansen, zwemmen of yoga beoefenen: als we van binnenuit bewegen zal dat wat we tot uitdrukking brengen vloeiender zijn en benutten we onze energie efficiënter. Door onze aandacht te verplaatsen naar kernbewustzijn verandert de aanblik en het gevoel van alles wat we doen. Een arm

die vanuit een soepele kern verschijnt stimuleert een dynamisch gebaar, wat vanuit een verankerd en gesloten kern nooit zal kunnen. Achterover buigen vanuit de kern zal het hele lichaam gelijkmatig langer maken, terwijl kracht die meer van buitenaf komt zal leiden tot overstrekking en compressie van het lichaam. Een uitdraai die begint vanuit het rollen en draaien van het dijbeen in de heupkom bevochtigt en masseert het gewricht, terwijl het naar buiten draaien van het been vanuit de knie en/of onderrug slijtage of scheuren aan de gewrichten en banden veroorzaakt.

Voor het ontwikkelen van een gecentreerd, zelfhelend lichaam staan het vermogen om de kern te voelen en de kwaliteit van de aandacht die nodig is om het bewustzijn te voeden centraal. De plexus, waarin oude wijsheid weer spiegeld wordt en van waaruit kinesthetisch bewustzijn oprijst, bevindt zich in het centrum van de zwaartekracht. Hier in de kern van de mens ontstaat spontaan lichamelijke en energetische uitlijning. De innerlijke zelfcorrigerende signalen, ook wel oprichtreflexen genoemd, worden onze innerlijke leraar. Als we bewegingen uitvoeren vanuit een sterk innerlijk bewustzijn wordt vorm van binnenuit gevuld. Onze persoonlijke kern is de plek waarin we ons kunnen verbinden met de intuïtieve wijsheid van het leven.

## Samenvatting

Somatisch bewustzijn bevindt zich in de kern van iedere goed uitgevoerde beweging en dat leidt uiteindelijk tot innerlijke vrijheid. Als je zorg draagt voor je kernbewustzijn verrijk je je gevoel van flexibiliteit, souplesse, kracht en stabiliteit zodat met vloeiende beweging je vitale levenskracht steeds tastbaarder wordt.

**DEEL I**

CONCEPTEN VAN  
KERNBEWUSTZIJN



# 1

## KERNBEWUSTZIJN WAKKER MAKEN

### Inleiding

Beweging staat nooit los van het leven. De hele persoon zwent, danst, loopt of springt. Dansen is een uitingsvorm van strekken en rennen is een vorm van dansen. Dezelfde aandacht die bij yoga wordt besteed aan uitlijnen is ook nodig bij gewichtheffen. Of iemand nu danst of kickbokst, wanneer een beenheffing uitgelijnd is met het skelet wordt de beweging altijd geïnitieerd vanuit een soepele dynamische kern. Vooral de combinatie van somatisch bewustzijn, emotionele expressie en bewuste intentie geeft zin en samenhang aan menselijke beweging.



## Hele beweging

Of we nu een vorm van dans, yoga of pilates beoefenen of andere lichaams-oefeningen doen, elke bewegingsdiscipline benadert de mens in beweging op zijn eigen specifieke wijze. Iedere discipline heeft zijn eigen rijke geschiedenis, overtuigingssysteem en specifieke manier om haar beoefenaars te conditioneren. Elke vorm kent weer diverse stijlen die zich vertakken tot een caleidoscopisch scala aan diversiteit. Elke vorm heeft zijn eigen psychologische en sociale barrières die hem mede uniek maken en onderscheiden van andere stijlen en disciplines.

Pas sinds kort is de perceptuele barrière die de scheiding tussen de verschillende disciplines in stand houdt aan het afbrokkelen. Wereldwijd beginnen we te ontwaken voor de mens in beweging. Nu pas beginnen we te erkennen dat de hele mens betrokken is bij een taak. Dansers zijn diverse stijlen aan het combineren en maken gebruik van diverse disciplines, pilates-trainers beginnen somatische educatie toe te voegen aan hun proces, yogaleerlingen maken ook gebruik van andere vormen van heling en westerse fitness wordt uitgebreid met oosterse bewegingsvormen.

Hoe breder onze perceptie wordt, hoe moeilijker het is om een kunstmatige scheiding in stand te houden tussen wat we definiëren als de spirituele, emotionele, lichamelijke of mentale aspecten van beweging. Hoewel ieder aspect om een andere perceptie en uitdrukking vraagt, zijn ze allemaal deel van een groter geheel, onderling van elkaar afhankelijk en intrinsiek met elkaar verweven. Rijping binnen welke vorm van discipline of beweging ook brengt met zich mee dat alle aspecten van het zelf moeten worden omarmd. Om kinesthetisch te rijpen doen we mee aan een proces van regeneratie en innovatie. Door onszelf uit te lijnen met de universele stroom co-creëren we onze persoonlijke, sociale en collectieve expressie.

Een bumpersticker die je in Californië veel ziet drukt de nieuwe meme uit: 'We zijn geen menselijke wezens met een spirituele ervaring. We zijn spirituele wezens met een menselijke ervaring.' Als je dat doortrekt naar een diepere bewustzijnslaag: we zijn geen wezens met een energetische ervaring, we zijn energie met een zijnservaring. De tijd is gekomen om oude paradigma's te overstijgen en het nieuwe te omarmen. Het is tijd om te ontwaken voor een holistische benadering van menselijke expressie.

## Bewegingsparadigma

Sinds het begin van de Industriële Revolutie wordt het menselijk lichaam vergeleken met een machine. Omdat we ons lichaam als een machine zijn gaan zien, zijn we ook gaan verwachten dat het zo werkt. Maar een mens is geen machine die je uit elkaar kunt halen, waarvan je de onderdelen kunt vervangen en die je dan weer in elkaar kunt zetten. Als we onszelf beschouwen als iets statisch en mechanisch, proberen we weer harmonie te vinden bij onevenwichtigheden door te trekken, recht te zetten en uit te lijnen via ingewikkeld afstemmen van spierspanningen. Iedere verstoring wordt dan los van en zonder verband met de andere delen van ons fysieke lichaam bekeken. Een knieprobleem wordt met een knieoperatie opgelost en heuppijn met een nieuwe heup. Een knobbelteen wordt verholpen met het weghalen van de knobbel, platvoeten met het dragen van een steunzool, een kort been met een dikkere schoenzool en scoliose met een spinale fusie.

Dit oude maar stevig gewortelde paradigma stamt uit een reductionistische filosofie waarbij alle aspecten van de mens gecompartmentaliseerd worden door ze in individuele stukken op te delen en elk van die stukken weer in veel kleinere onderdelen die bestudeerd en ontleed worden. De mens wordt los van zijn omgeving gezien, tot object gemaakt en gescheiden van zijn invloedsveld. Dit filosofische paradigma is doorgedrongen in ieder aspect van het leven en stroomt nog steeds in en door alle vormen van bewegingsonderwijs. De Industriële Revolutie is weliswaar voorbij, maar de meeste vormen van fysieke educatie, en zelfs de oosterse filosofie zoals die in de westerse wereld gedoceerd wordt, zijn nog steeds doordrenkt met het mechanische perspectief van het lichaam als object.

Hedendaagse onderwijsmethoden waarin beweging benaderd wordt als iets levends, dynamisch en holistisch zijn zeldzaam. Volgens het standaard lichaams- onderwijs worden wij als individuen nog steeds behandeld alsof we niet meer zijn dan een radertje in het wiel van socialisatie. Lichaams- onderwijs gaat nog steeds vaak uit van conditionering van het lichaam door te prediken dat de geest belangrijker is dan het lichaam en dat pijn goed is. Ons wordt geleerd dat we onze lichaamsimpulsen, die stom zouden zijn of puur een hulpmiddel, dienen te overstijgen en beheersen met onze geest als we onze fysieke beweging willen laten rijpen. Van de student wordt gevraagd dat wat als fysieke zwakte wordt beschouwd mentaal te verslaan, en met deze neerbuigende, anti-somatische houding worden somatische boodschappen opzettelijk onder-

drukt of genegeerd. Vanuit deze gedachtegang wordt letsel gezien als iets wat gerepareerd moet worden, wat bedoeld of onbedoeld ons vertrouwen in ons zelfhelend en zelfregulerend vermogen ondermijnt.

Deze sociale conditionering wordt kinderen al jong opgelegd en stimuleert hen om hun eigen innerlijke boodschappen te passeren en negeren voor het gemak en ten behoeve van het geïndustrialiseerde onderwijssysteem. Onder het mom van socialisatie wordt met zo'n soort conditionering al heel vroeg, vaak al voor een kind naar school gaat zo niet al bij de geboorte, de boodschap afgegeven dat we onze eigen innerlijke signalen niet serieus hoeven nemen. We ondermijnen ons zelfvertrouwen ten behoeve van sociale programmering.

Met hun kwetsbaarheid en ongelooflijke hoeveelheid energie passen kinderen zich aan en conformeren zij zich aan sociale conditionering door de innerlijke signalen te leren negeren die ons juist ons hele leven lang helpen bij het voorkomen van letsel en misbruik. Als we onze innerlijke signalen bagatelliseren verstoren we onze zelfcorrigerende reflexen, waarmee we uiteindelijk ons vermogen onszelf te helen en een samenhangend organisme te zijn tenietdoen. Weliswaar wordt gedacht dat deze vorm van conditionering noodzakelijk is om een kind goed deel te kunnen laten nemen aan de samenleving, maar onze samenleving faalt en ons vermogen om te gedijen en functioneren als mens brokkelt steeds meer af. Het wordt tijd tegemoet te komen aan de intieme behoeften van zowel ons jonge zelf als ons volwassen zelf door de unieke bijdrage van ieder mens aan het leven en zijn of haar gemeenschap te koesteren.

De uitdaging is dan niet om onszelf te leren beheersen, maar om erachter te komen waardoor ons vermogen onszelf te organiseren en een samenhangend geheel te zijn in ruimte en tijd verstoord raakt. Willen wij tot deze paradigmaverandering in staat zijn, dan moeten we willen ervaren wat de natuurlijke harmoniestroom onderbreekt, waarnemen en respecteren dat we innerlijk en onderling verbonden zijn met alle levensprocessen en een verlangen koesteren te ontdekken wat de zin is van mens zijn.

## Controle versus bewustzijn

Het kan voor een volwassene nogal ontmoedigend en doelloos lijken om oude conditioneringspatronen af te leren. We zien dat bijvoorbeeld in het geloof van onze cultuur in kernkracht. Als we spierzwakte als voornaamste probleem zien kiezen we voor programma's die blijven conditioneren middels



het opbouwen van spiercontrole. Maar als we het spierweefsel onder het mom van kracht dichter laten worden in plaats van somatische intelligentie te koesteren, creëren we simpelweg extra pantsering, verdediging en disharmonie. Somatische intelligentie ontwikkelen heeft niets te maken met meer controle verwerven. Integendeel, het is een proces waarbij een innerlijke kracht zich ontvouwt en gewekt wordt via het aanboren van integriteit.

Het verschil tussen methoden die gericht zijn op mentale controle over spieren (met name de psoas) en systemen die gericht zijn op het wekken en laten rijpen van somatisch bewustzijn is aanvankelijk subtiel, en kan heel amorf zijn. Door echter steeds terug te gaan naar zintuiglijk bewustzijn in de kern en uit te lijnen met de zwaartekracht ontstaat er innerlijke coherentie (ware kracht).

Om beweging te begrijpen vanuit een somatisch intelligent perspectief moeten we stoppen met de vraag: 'Is een bepaalde oefening of bewegingsvorm goed of slecht?' Of: 'Word ik er sterk van?' In plaats daarvan dienen we ons af te vragen: 'Hoeveel somatisch bewustzijn kan ik behouden in ongeacht welke positie, beweging of activiteit? Welke zintuiglijke signalen geven informatie over de huidige ruimte en tijd?'

Als de situatie te veel vergt, zullen we niet in staat zijn bij de zintuiglijke signalen aanwezig te blijven, wat vervolgens leidt tot letsel. Maar als we onze innerlijke signalen wel kunnen volgen, zal onze somatische intelligentie ons informeren wanneer we vooruit kunnen gaan of wanneer we beter één, twee of zelfs drie stappen achteruit kunnen zetten naar een fundamenteeler niveau. Het is ons vermogen om aanwezig te blijven bij somatische informatie dat dient als innerlijke gids, die op zijn beurt onze somatische intelligentie verder laat rijpen. Het proces wordt een zelfregulerende feedbacklus. Hoe meer aandacht we besteden aan innerlijke signalen, hoe meer innerlijke integriteit we ontwikkelen en hoe meer toegang we hebben tot integriteit, hoe krachtiger we ons kunnen uitdrukken.

Aangezien we een culturele verandering ondergaan van de Industriële Revolutie naar het informatietijdperk zullen we ook moeten overgaan van een mechanische benadering van het lichaam op een bio-intelligente, biodynamische benadering van het lichaam. Het paradigma moet veranderen van het lichaam als object naar het lichaam als proces. Elk levend weefsel is beweging en beweging is leven, dus laten we de wetten van de natuurkunde, embryologie en het systeemdenken toepassen op hoe we waarnemen en rijpen als expressieve menselijke wezens.