



Akademie voor Massage en Beweging

Bewustwording en **vergroting van bewegingsvrijheid**

De naam zegt het al: beweging is een belangrijke pijler in de opleiding van de Akademie voor Massage en Beweging. Petra van Os, samen met Jet Keizer directeur van de school, geeft in een interview haar visie op het belang van beweging binnen de opleiding. Bij het gesprek zijn ook drie docenten aanwezig – Anneke Smits, John Armstrong en Mireille Leeflang – om uit te leggen hoe beweging vorm krijgt binnen hun lessen.

De sfeervolle studio van de Akademie voor Massage en Beweging ligt in hartje Amsterdam. Eenmaal binnen ben je echter de drukte van de straat direct kwijt. Petra van Os vertelt over de betekenis van beweging voor de opleiding. 'Beweging is inherent aan het leven; zonder beweging is leven niet mogelijk. Op celniveau wordt dat al duidelijk; voedingsstoffen gaan de cel in en afvalstoffen worden eruit afgevoerd. Eencellige organismen zie je al bewegen naar plekken waar het prettig is qua licht, voedsel en temperatuur.

In het lichaam van het veel complexere organisme dat de mens is, valt allerlei interne beweging te bespeuren: het kloppende hart, het stromende bloed, de peristaltiek van de spijsvertering,

de ademhaling. Een complex stelsel aan organen, vaten en transportbanen zorgt ervoor dat alle cellen kunnen voortbestaan. Bij de externe beweging van het organisme dat zich verhoudt tot de omgeving, is een complex systeem betrokken van spieren, fascia, botten, lichaamsstructuur, zintuigen, zenuwstelsel en receptoren die waarnemen waar je bent in de ruimte en hoe je je verhoudt tot de zwaartekracht. Dat geheel zorgt ervoor dat wij de wereld in kunnen om daar dingen te doen. Zodra ergens in het lichaam de beweging stopt, of er een afknelling of een blokkade is, gaat daar iets niet goed.

Naast een fysiek lichaam heeft een mens ook emoties en gedachten. Die drie beïnvloeden elkaar over en weer en daarmee

Mireille Leeflang geeft verschillende lessen, waaronder anatomie, palpatie, klassieke massage en bewegingseducatie. 'In de anatomielessen laat ik de studenten cognitief snappen hoe het in elkaar zit, om dat vervolgens in aanraking of beweging in het eigen lichaam te voelen. Alle scharnierpunten van je lijf leer je zo voelen in jezelf. Vervolgens plakken we de spieren eraan vast en ook die leren ze bij elkaar en zichzelf voelen. Met die basis hoef je eigenlijk niet veel meer te leren, want het zit al als spiekbriefje in je.

De eigen smaak die ik inbreng in mijn lessen komt uit de Franklin-methode en gaat over het gebruik van beelden om je lichaam anders te laten bewegen. Als je het lichaam een beeld geeft, bijvoorbeeld dat je een staart hebt, gaat het vanzelf anders bewegen. Niets verandert je lijf en je beweging zo snel als een gedachte en dan kun je maar beter een gedachte hebben die functioneel is voor een gezond lijf. Het

geeft een zetje aan je zenuwstelsel om je lijf anders te organiseren. Je voelt meteen dat het anders is. Daar spelen we mee, dat wat ik denk en hoe ik denk mede bepaalt hoe ik mijn lijf ervaar of hoe mijn lijf zich gedraagt.

Het gaat in mijn lessen vooral over twee dingen: de zachtheid en het gemak in je lijf ervaren en het werken met de fascia, die als een driedimensionaal spinnenweb door je hele lijf loopt. Hoe meer het lijf zichzelf kan voelen, des te meer informatie bezit het om zelf te doen wat nodig is. Het lijf is daar veel beter in dan wij. Daar komt nog bij dat je bewegingen kunt maken waarvan iemand zelf nooit bedacht heeft dat dat kon. Dus het is ook de kunst de randjes op te zoeken, om te voelen wat je schouder eigenlijk helemaal kan. Het is geweldig om voor jezelf te ervaren dat je naar je eigen beweging kan kijken, die een ander jou laat maken, en te zien en voelen hoe ruim of groot dat is.'



Fotografie: Bas Czerwinski

kom je op de holistische visie. Op het moment dat je aan de ene poot iets doet, beïnvloed je de andere ook. Als je ingrijpt op het fysieke, beïnvloed je ook de emoties en de gedachten. Dat klinkt misschien logisch, maar we zien bij onze studenten steeds weer dat het helemaal niet zo makkelijk is om dat daadwerkelijk te bevatten. De splitsing van lichaam en geest, ooit ontstaan in de verlichting, zit heel diep in ons.

Een volwassen mens is met zijn fysieke lijf, emoties en gedachten een soort 'vleesgeworden geschiedenis'; dat wat hij heeft meegemaakt toont zich in het lichaam. Het model waar wij mee werken en dat die drie aspecten probeert te verenigen, is dat van de karakterstructuren. Het uitgangspunt daarvan is dat je van je geboorte tot ongeveer je vierde jaar een aantal ontwikkelingsfasen doorloopt. Bij iedereen gaat er in een of meer van die fasen wel iets mis. Het leven gaat door, maar eigenlijk bouw je dan verder op een niet helemaal passend fundament. Je hebt een soort pijn, die wordt gepantserd om verder te kunnen leven. Zo'n pantser leidt tot beperking van beweging en dat vind je bij een volwassene terug in het lichaam.'

Een belangrijke reden om beweging in te zetten op de opleiding is dat het een uitstekend medium is om lichamelijk bewustzijn te ontwikkelen. Studenten moeten dat zelf ervaren en doorvoe-



Fotografie: Cindy Dehne Sport Fotografie

Anneke Smits geeft lessen therapeutische vorming. 'In het begin van de opleiding ligt het accent op zelfonderzoek door middel van beweging. Presentie is voor de student en de massagetherapeut van belang. We onderzoeken wanneer je wel present bent en wanneer niet. Als ik meer adem of meer beweeg, ben ik dan meer of minder present? Voel ik vooral meer in stilte, voel ik vooral meer in beweging? Voel ik vooral meer in de stilte na beweging? Dat is niet voor iedereen hetzelfde; elk lichaam heeft zo zijn eigen biografie.

Daarna kijken we naar waar je vandaan komt, hoe je gevormd bent, waar pijn- en traumastukken zitten en hoe zich dat in het lichaam representeert. Dat onderzoek doen we aan de hand van de vijf karakterstijlen. Het gaat daarbij eigenlijk om vijf basisrechten of vijf basisbehoeftes die wel of niet ontmoet worden: veiligheid, voeding, steun, autonomie en vitaliteit. Als dat er niet is, dan zal dat kind het op zijn eigen manier doen, wat leidt tot een kenmerkende pantsering in het lichaam. Je kunt je voorstellen dat er een verandering optreedt als je deze pantsering in beweging zet, door de borstkas soepeler te laten maken, door meer gronding in de benen te krijgen. Overigens zitten er ook kwaliteiten aan elke pantsering, want je hebt een pijn verstoep en tegelijkertijd een kwaliteit ontwikkeld. Ik kijk liever vooral naar de kwaliteiten, zonder te vergeten waar de uiteindelijke pijn over ging.

Ook een cliënt komt ergens vandaan en heeft een karakterstructuur die kan botsen met de jouwe als therapeut. Wij belijden op de Akademie dat er nooit iets fout is aan de cliënt, maar dat deze iets triggert in jou. Dan is het belangrijk dat je dat stuk van jezelf herkent en even kunt parkeren, zodat je kan zien wat er bij de cliënt gebeurt en wat deze daarin nodig heeft. Vervolgens kun je met beweging, oefeningen en massage de pantsering laten smelten en in beweging zetten.



Fotografie: Bas Czerwinski

De lessen structureel werk worden gegeven door John Armstrong. Het gaat in die lessen om een combinatie van aanraking en begeleide beweging. 'Als we bij de tafel werken, nodigen we de cliënt ook uit om te bewegen. We gebruiken daarnaast aanraking om het weefsel te bevrijden, meer bewustzijn te brengen en te ontspannen, maar ook om de cliënt en zijn lichaam informatie te geven over de gewenste beweging. Soms heeft iemand geen perceptie van welke bewegingen allemaal mogelijk zijn en blokkeert dan zonder dat dat nodig is. Met aanraking en beweging zoeken we een soort flow op en proberen dit non-verbaal te communiceren naar het motorische brein. Van belang is dat de cliënt na afloop bewust voelt wat er nu anders beweegt en hoe zich dat verhoudt tot zijn perceptie van de wereld. We zien de houding van studenten en hoe ze zich bewegen veranderen in de loop van de opleiding als gevolg van het werk met het weefsel en beweging.

Als op twee benen staande organismen moeten we met de zwaartekracht dealen, wat enorme consequenties heeft voor het zenuwstelsel en de spanningspatronen van het lichaam. Dat begrijpen en bestuderen is een gecompliceerd proces en in essentie is dat een basis voor het werk wat we hier doen. Als je geen zekere fundering hebt als je staat, wordt lopen een oefening in balanscontrole. Je wilt uiteindelijk voor het meest optimaal gepositioneerde verticale wezen zorgen, zodat als er beweging is, dat gebeurt vanuit een uitgangspunt van zekerheid in plaats van onevenwichtigheid.

In het algemeen richten bewegingsstudies zich op het skelet en de beweging door de gewrichten. Het skelet herkent op en neer en naar voren en naar achteren, de horizontale en verticale bewegingen. Maar beweging is nou eenmaal geen tweedimensionale exercitie. Het fascianetwerk is voornamelijk diagonaal georganiseerd en herkent de derde dimensie van beweging. Het is de combinatie van skelet en myofasciaal weefsel die zorgt voor effectieve, verfijnde en elegante beweging.'

len om er als afgestudeerd massagetherapeut mee aan de slag te kunnen gaan. Door middel van beweging leren ze zichzelf, met de eigen geschiedenis, beter voelen. Leren ze ook voelen waar hun eigen lichaamspantsering tot stagnatie of blokkades in het lichaam leidt. Ze worden zo aangemoedigd hun pantser te onderzoeken en herkennen, zodat er een ander perspectief op komt. Ook massage creëert opnieuw beweging op plaatsen van stagnatie, het pantser wordt losser. Studenten ontvangen gedurende de opleiding zelf veel massage, waardoor bij hen letterlijk en figuurlijk van alles in beweging wordt gezet.

Lichaamsbewustzijn geeft je tevens feeling met hoe je als massagetherapeut werkt en bij de tafel staat en het draagt bij aan het vermogen mee te kunnen resoneren met de cliënt, waardoor je bijna lijfelijk mee kan voelen wat er gaande is. Sommigen kunnen dat beter op emotioneel niveau, anderen juist eerder op fysiek niveau, maar de basis ervoor is altijd dat je je eigen lichaam kunt voelen. Met lichaamsbewustzijn kun je bovendien je eigen defensiemechanismen waarnemen. Zo krijg je zicht op wanneer je in de tegenoverdracht schiet, zodat je je gedrag tijdig kan veranderen. Uiteraard is beweging ook van belang om cliënten adequaat te kunnen begeleiden bij de oefeningen die je met ze doet. Als je je cliënt uitnodigt tot een beweging, moet je zelf goed weten hoe dat voelt, zodat je ook weet hoe je dat kan uitbouwen.

Petra: 'Studenten krijgen zo tijdens de opleiding op allerlei manieren beweging aangeboden en leren daarmee steeds beter te voelen in hun eigen lichaam. In het werk met cliënten dat zij daarna zullen doen, werken ze met massage vanzelf al op de aanwezige lichaamspantsering, want in de blokkades zitten meestal ook de klachten van de cliënt. Het model van de karakterstructuren geeft ze een kader om eventuele thema's die zich via lichaam en gedrag van de cliënt manifesteren te kunnen herkennen en te begeleiden. Het zijn geen psychotherapeuten, dus we verwachten niet van ze dat ze ernaar op zoek gaan. Maar herkenning van wat speelt, helpt in de begeleiding.'

Meer informatie: www.akademie.nl