

Body Reset - theorie en praktijk

Aan de basis van Body Reset ligt het gedachtegoed van een aantal fysiotherapeuten die mens en lichaam anders gingen benaderen dan hun voorgangers. Belangrijke namen in deze *Nouvelle vague* zijn: Françoise Mézières, Thérèse Bertherat, Antoni Munné Ramos, Maddalena Monari, Emilie Conrad en Moshe Feldenkrais. Zij zagen het lichaam als één geheel, in tegenstelling tot hun voorgangers, die zich vaak op één spier of op één gewricht richtten (en zelfs machines bouwden om één beweging te trainen). Zij ontwierpen nieuwe bewegingsmethodes die zich sterk onderscheidden van sporten. Bij sport train je je lichaam op vaardigheden, prestatie en kracht; hier werk je via de lichamelijke ervaring naar bewustwording en flexibiliteit.

Mézières behandelde alleen losse patiënten en heeft nooit groepen geleid. Toch is zij, binnen Europa, de grondlegger van deze nieuwe methodes. Het nieuwe van haar visie was dat ons lichaam beweegt met spierketens. Als er iets mis is op één plek moet de hele keten behandeld worden. Haar werkwijze is nu bekend als **Postural Reconstruction**. Bertherat bouwde door op de inzichten van Mézières en noemde haar methode **Anti-Gymnastique**. Zij schreef o.a. het boek "*Le corps a ses raisons*" (zie blz 114). Zij spoorde haar cliënten aan om zelf weer bewust de bestuurder van hun lichaam te worden. Antoni Munné Ramos ontwikkelde in Spanje de **Micro Gym** (Microgimnasia). Hij leerde zijn cliënten om met liefde voor hun lichaam te werken. Hij schreef "*Amar el Cuerpo*" (Houd van je lichaam). In Italië bouwde Maddalena Monari door op wat ze bij Mézières leerde en zij ontwierp de **Methode Monari**. Zij schrijft het boek "*Io e il tuo Corpo*" (Ik en uw lichaam). Zij praat over het zacht heropvoeden van het lichaam zonder geweld. Bij al deze methoden maak je langzame bewegingen en gebruik je additieve objecten die de lichamelijke ervaring stimuleren.

Emilie Conrad en Moshe Feldenkrais staan op zichzelf. Emilie Conrad was een Amerikaanse danseres en zij ontwikkelt **Continuum**. Dit is een bewegingsmethode met zachte vloeiende bewegingen met als doel om je lichaam weer in zijn oerstaat te ervaren. Ze schreef het boek: "*Life on Land*". Hierin vertelt ze dat ons lichaam oorspronkelijk was bedoeld om in zee te leven en dat wij een strijd zijn aangegaan met de zwaartekracht. We bewegen nu recht en houderig. In de oefeningen laat je je lichaam meenemen op de bewegingen van water, vloeiend en verbindend. Sommige oefeningen doe je in een stand waarin je bekken en je benen hoger zijn dan je schouders en je hoofd. Je benen bewegen vrij als octopusarmen. Het lichaam (de hara) neemt het hier helemaal over van het hoofd.

Moshe Feldenkrais brengt in zijn methode verschillende kennisvelden en disciplines samen. Hij bekwaamt zich o.a. in judo, techniek, natuurkunde en neurologie. Zijn methode ontstaat vanuit een knieblesure die hij weigert te laten opereren en die hij daarna zelf (met integratie van de brain-plasticity) weer mobiel kreeg. In de 50er jaren start hij een praktijk waarin hij gehandicapte kinderen behandelt (zie bladzij 31). In de 70er jaren geeft Feldenkrais groepslessen en dan ontstaan de ATM oefeningen, de **Awareness Through Movement**. Deze oefeningen hebben tot doel het menselijk functioneren te verbeteren door zelfkennis en beweging. In “*Body and Mature Behavior*” schetst Feldenkrais hoe we met het volwassen worden ons handelen en ons denken binnen vaste vormen gaan organiseren. De sociale codes beperken onze fysieke bewegingen en ons denken. Als je je lichaam en je hersenen weer in zijn vrije leermodus brengt, heeft dat effect op hoe je je voelt en hoe vrij je kan denken. De zienswijze van Feldenkrais was baanbrekend en in bijna alle westerse landen zijn er nu Feldenkrais practitioners. Enkelen van hen bouwden door op zijn inzichten en ontwikkelden hun eigen methoden. Anat Baniel was op jonge leeftijd een leerling van Feldenkrais. Zij ontwikkelt de Anat Baniel Methode (ABM) en schrijft het boek “*Move into Life*”. Frank Wildman ontwikkelt het **Change your Age** programma en schrijft “*The Busy Person’s Guide to Easier Movement*”. Door het losmaken van gefixeerde bewegingen kan je tot een andere ervaring komen van jezelf.

- Bij al deze methoden staat de *lichamelijke ervaring* centraal. Daarnaast werken ze naar bewustwording: *hoe ga je met jezelf om?* Feldenkrais stelt zelfs dat het flexibel worden van de hersenen belangrijker is dan de flexibiliteit van het lichaam. *Het een zal uit het ander voortkomen.*

Body Reset in de praktijk

In hoofdstuk 2 werd beschreven wat er tijdens een Body Reset sessie gebeurt (blz 28). In de praktijk levert dat een groot scala aan ervaringen op. De een zal snel wennen aan de langzame oefeningen en zich kunnen laten *zakken* in de ervaringen van zijn/haar lichaam. De ander zal er misschien *naar blijven kijken*, omdat de overgave aan deze kleine (en ogenschijnlijk zinloze) bewegingen een diepe setting van *alert blijven* activeert (zie hoofdstuk 4.3). Bij sommige oefeningen worden spieren verlengd die al een tijd een verhoogde spanning hebben. Dat kan je lichaam vertalen in irritatie of pijn. Vaak gaat die ervaring na een paar minuten over en kan je weer diep ademen en je richten op de oefening. Het is mogelijk dat door het doen van de fysieke oefeningen gevoelens boven komen die je heel lang niet meer gevoeld hebt. Het advies is om deze gewoon *te laten komen*. Je kan gaan trillen en dat is juist de bedoeling, want *daarna* kan je in een heel diep rustpunt terecht komen.

Heel belangrijk is het *gewend raken* aan de innerlijke houding waarmee je de oefeningen doet. Als je regelmatig Body Reset doet, oefen je de switch van actief *naar buiten* gericht zijn, naar voelen wat er *binnenin* gebeurt. Als je die switch eenmaal kent, kan je hem ook op hectische momenten in je leven ‘aanzetten’. Met Body Reset wordt je lichaam weer het ankerpunt vanwaaruit je voelt: *gaat dit lekker, ga ik niet te ver?* Je lichaam is de basis van alles wat je doet en beleeft. Als je daar echt contact mee hebt, voel je het eerder als je net te ver gaat. Je blijft beter bij wat je echt kan en nodig hebt.

Als je erg gevoelig bent en je gaat Body Reset doen, kan het voorkomen dat je na de eerste sessie vreselijk moe bent. Je *verdediging* stort in: spieren die je onderbewust *aan had staan* ontspannen zich en de moeheid van jaren kan eruit komen. Je kan dat alleen maar accepteren. De praktijk leert, dat als je doorzet, de vermoeidheid na een paar keer helemaal verdwijnt. Dan kom je in de ervaring dat *alles klopt* en dan krijg je juist energie van een sessie. En: je weet nu hoe je kan *schuilen in jezelf*.

Persoonlijke ervaringen

Body Reset werkt op allerlei niveaus. De meeste mensen gaan veel rustiger weg dan dat ze binnenkwamen. Sommigen ervaren een betere nachtrust na een sessie. Anderen gaan stil weg en willen de vrede zo lang mogelijk bij zich houden. Op de volgende bladzijden staan een aantal persoonlijke beschrijvingen (*om privacyredenen zijn de namen veranderd*).

Verslag van Julia Vermeer na 3 jaar Body Reset.

Body Reset is voor mij een kans om “gepland” even tijd te nemen voor mijn lichaam en geest. Ik heb het vaak heel druk op mijn werk en merk dat ik daardoor spanningen vasthoud in mijn lichaam (en geest) waardoor ik lichamelijke klachten krijg, bv rugpijn, pijn in schouders en armen. Met Body Reset wordt mijn lichaam weer losgemaakt en omdat ik zo geconcentreerd bezig ben met mijn lichaam wordt mijn hoofd lekker leeg. Na Body Reset voel ik me heerlijk los en ontspannen, soms wat doezelig en lekker tevreden. Dit houdt een paar dagen aan, totdat helaas de drukte me weer opslokt.

Verslag van Kees Walraven na 2 jaar Body Reset.

Ik ben altijd geïnteresseerd geweest in bewegen, vooral als tegenwicht voor de vele uren die ik op kantoor achter mijn computer doorbreng. Dat vanuit deze situatie spanningen

ontstaan die zich gaan vastzetten in je lichaam is dan ook niet vreemd. Body Reset leek mij een goede manier om je lichaam de gelegenheid te geven zich te herprogrammeren. Wat mij elke keer weer blijft verbazen, is dat er zo'n verschil is tussen de kant van je lichaam waarmee je de oefeningen hebt gedaan en de andere kant die die oefeningen nog niet heeft gehad. Ineens blijkt je dan met de 'geoefende' kant veel dieper op de grond te liggen. Ik merk dat mijn rug, schouders en nek met name gebaat zijn bij Body Reset. Die zijn namelijk vaak stijf of stram. Na Bodyreset voel ik mij altijd bijzonder ontspannen, zowel geestelijk als lichamelijk. Dan ben ik altijd blij dat ik weer geweest ben.

Verslag van Manon Jaarsma na 1 jaar Body Reset.

Jarenlang was ik bezig mijn leven onder controle te houden, met als gevolg dat ik mezelf flink tegen kwam. Via het mantra zingen kwam ik bij Body Reset terecht. Tijdens die eerste keer had ik moeite mij over te geven aan de oefeningen, maar na een uur was ik helemaal ontspannen. Ik had nog nooit zo'n diepe ontspanning gevoeld. Ook nieuw was het naar diepe ontspanning gaan met mijn ogen open. Voorheen deed ik om te ontspannen altijd mijn ogen dicht. Als verdoofd voor prikkels en triggers ging ik zeer ontspannen de dag door. Dit gevoel bleef de hele dag! Kon elke dag maar zo zijn. Het contrast was zo enorm groot met de spanning die ik normaal voel en de mentale druk die ik op mezelf legde.

Door Body Reset ging ik meer aan mezelf werken. Om mezelf terug te vinden, tussen alle rommel die ik in al die jaren in mezelf heb opgeslagen. Waarom moet ik spastisch controle over mijn leven houden? Waarom leg ik mezelf beperkingen op? Het verschil tussen mijn dagelijkse spanning en de enorme ontspanning na Body Reset was confronterend, zeker in het begin. Automatisch kwam ik in mijn zoektocht bij mijn jeugd uit. Ik begon jeugd traumaatjes te verwerken. Ook tijdens Body Reset heb ik momenten gehad dat ik terug gegooid werd in oude gevoelens en reacties. Door naar die diepe ontspanning te gaan, werd ik weer rustiger en kon ik er van een afstand naar kijken zonder alle oude emoties en gedachten. Ik wilde relaxter in het leven staan, zowel fysiek, emotioneel als mentaal. Ik ben er nog niet helemaal, maar ik ben op de goede weg. Ik kan meer dingen loslaten. Hoe meer ik werk aan mijn ontspanning en mijn grenzen aangeef, hoe meer mijn gezin (met jonge kinderen) ook ervaart dat mijn reacties milder worden. Ik kan meer genieten van dingen, al loopt het soms niet zoals gepland. Ik ben minder kritisch naar mezelf en besef dat ik mezelf tot voor kort meer als een machine heb beschouwd, die geen fouten mag maken, dan mezelf te ervaren als mens. En dat de onvolmaaktheid van een mens nou juist de charme is, dat wat een machine nou nooit voor elkaar zou kunnen krijgen. Door maanden 1 à 2 x per week een uur Body Reset te doen, werd het stress niveau in mijn lichaam lager. Ik heb geleerd sneller spanning te traceren en gericht hier wat mee te doen. Ik kan dichter bij mezelf blijven. Het liefst zoek ik elke dag even zo'n moment op. Dit lukt inmiddels al in 10 minuten. Door in mijn lichaam te zakken kan ik echt mijn gedachten en emoties stil leggen en dan alleen maar 'zijn'. Rust.... Dit 'zijn' brengt mij elke keer een stukje meer terug naar wie ik ècht ben. Vanuit lichaamsbewustzijn is het heerlijk om mantra te zingen en in meditatie te gaan. Mijn hoofd staat dan al uit, dus kan ik hoger in bewustzijn stijgen.

Zeven jaar geleden heb ik een hernia in mijn onderrug gehad, met uitstraling naar mijn voet. Af en toe komen daar resten van terug en dan ervaar ik weer pijn in mijn rug en been. Laatst was het, na een lange tijd, weer ineens zover. Pijn, niet kunnen bukken, ik liep mank en zelfs stil zitten was pijnlijk. Normaal ging ik extra gespannen lopen, omdat het pijn deed. Nu maakte ik meteen de link met dat ik juist zachtjes spieren kon gaan ontspannen. Ik ging staan en zocht de meest ontspannen sta-houding op en zorgde ervoor dat de spieren, vooral in mijn bekken, zoveel mogelijk konden ontspannen (we hadden de sta-oefening bij Body Reset kort geleden nog gedaan). Langzaam begon ik te lopen terwijl ik mijn bekken zo ontspannen mogelijk hield. Uiteindelijk kwam het erop neer dat ik mijn benen steeds voorzichtig naar voren slingerde. En ja wel,... ik liep pijnloos! Ik moest nog een paar keer aandacht geven om ontspannen te staan en te lopen zonder pijn. De derde dag was de pijn in mijn rug en been zo goed als over en hoefde ik niet meer steeds op mijn spierspanning te letten. Voor mij erg wonderlijk, want vroeger was ik zeker 2 weken bezig met van de pijn af te komen en weer flexibel te worden. Ik denk dat het lichaamsbewustzijn ontzettend hielp hierin.

Mail van Carla Vermeulen op 1 september 2016, na 3,5 jaar Body Reset:

Ik heb nog eens nagedacht over de effecten van de Body Reset op mijn gestel. Dat zijn er toch echt wel meer dan alleen goed slapen, al is dat absoluut een hele belangrijke. Ik heb echt het gevoel dat de Body Reset op veel meer vlakken werkt dan alleen het fysieke. Daar begint het. Ik kan nu en dat klinkt raar, maar het is echt zo, in 3 sec in een ontspannen staat zijn. Ik hoef me het alleen te herinneren en ik voel het. Deze staat maakt dat ik veel sneller ook in de meditatie modus terecht kom. Ik ben veel gevoeliger voor bijvoorbeeld geluid geworden. Ik kan nu, i.p.v. geluid horen, het ook voelen en zie ik in die ontspannen staat hele heldere, mooie kleuren terwijl ik mijn ogen dicht heb. Dit is allemaal best leuk, maar natuurlijk niet super belangrijk.

Wat wel echt heel bijzonder is, althans zo ervaar ik het, is dat mijn emotionele gevoelens (pijnen, trauma's je kent het wel) zo fysiek voelbaar zijn, dat het geen enkele moeite meer kost ze te voelen, zodat ik er niet meer met een boog om heen kan lopen. Alsof ze zijn los getrild. Ik voel ze fysiek, zie een beeld erbij, soms een heel verhaal, voel de sfeer. En wonder boven wonder valt er een straaltje licht op en verdwijnt het. Volgens mijn psycholoog is er dan weer een schilletje van de ui afgelegd, weer een stapje dichterbij het zelf. Ik link dit aan de Body Reset, niet alleen het fysieke lichaam, maar ook het emotionele en spirituele lichaam wordt gereset. Je weet dat ik echt totaal niet van zweverige praatjes houd, ook niet van het soort nepperige ervaringen. Ik kan oprecht zeggen dat de Body Reset mijn leven verrijkt heeft. Mijn schrijftalenten zijn helaas niet zo groot, maar ik denk dat je wel begrijpt wat ik bedoel.