

# Aanraking

door Karen Lavigne



**AANRAKING IS VOEDING**

(Gay Luce)

## **Geschiedenis van aanraken:**

Aanraking en massage zijn zo oud als de mensheid. Masseur is het oudste beroep van de wereld! Die mevrouw met dat andere zogenaamde oudste beroep van de wereld struikelde over een boomstronk toen ze onderweg naar haar werk was. Ze bezeerde haar elleboog en wreef (=massage) met haar hand over haar arm. Dit verminderde de pijn en ze kon haar weg vervolgen.

Massage wordt voor het eerst omschreven in China rond 3000 voor Christus in de vorm van wrijvingen en zachte drukkingen.

Voor de oude Griekse en Romeinse artsen was massage een van de voornaamste methoden om mensen te genezen en pijn te verlichten. In het begin van de vijfde eeuw voor Christus schreef Hippocrates, de vader van de geneeskunde het volgende: 'De arts moet in vele dingen ervaren zijn, maar zeker in het wrijven. Door wrijven immers kan een te los gewricht worden verstevigd en een te stijf gewricht losser worden gemaakt.'

Plinius, de befaamde natuurkenner, werd regelmatig gewreven om verlichting te krijgen voor astma en Julius Caesar, die aan epilepsie leed, werd dagelijks over zijn hele lichaam geknepen om zijn zenuwpijn en hoofdpijn te verlichten. Na de val van Rome in de vijfde eeuw na Christus werden in Europa weinig vorderingen gemaakt op het gebied van de geneeskunde en het werd aan de Arabieren overgelaten om de leringen van de klassieke wereld te bestuderen en verder te ontwikkelen. Avicenna, de Arabische filosoof en arts uit de elfde eeuw, schreef in zijn Canon dat het doel van massage was 'de afvalstoffen in de spieren, die niet door lichaamsbeweging konden worden afgevoerd, te verdrijven'.

Gedurende de Middeleeuwen werd in Europa weinig over massage vernomen, hetgeen te wijten was aan de toen heersende afwijzende houding tegenover lichamelijke geneugten. Maar in de zestiende eeuw werd massage weer nieuw leven ingeblazen, voornamelijk door het werk van een Franse dokter, Ambroise Paré. Vervolgens ontwikkelde in het begin van de negentiende eeuw een Zweed, Pehr Hendrik Ling, hetgeen we nu kennen als Zweedse massage, waarbij hij zijn systeem opbouwde uit elementen ontleend aan zijn kennis van gymnastiek en fysiologie en uit Chinese, Egyptische, Griekse en Romeinse technieken. In 1813 werd de eerste hogeschool, die massage als onderdeel van het leerplan bood, in Stockholm gesticht en van toen af aan ontstonden overal in Europa instituten en kuuroorden die massage op hun programma hadden staan.

In onze tijd heeft de therapeutische waarde van massage opnieuw erkenning gekregen en verheugt zij zich in een voortdurende bloei en ontwikkeling in de gehele westelijke wereld, zowel bij professionele als lekenbeoefenaars.

In het oosten hebben massagetechnieken wegens hun genezende werking altijd in een hoger aanzien gestaan dan in het westen en de toepassing ervan loopt sinds de oudste tijden in een ononderbroken lijn tot het heden door.

Misschien staat het verschil, dat tot voor kort tussen de oosterse en westerse benadering ten aanzien van massage bestond, uit de wetenschappelijke revolutie die ongeveer 250 jaar geleden in het westen heeft plaatsgevonden.

Als gevolg van de nieuwe visie op de wetenschap werden oudere opvattingen volgens welke het lichaam met de geest en de ziel verbonden is, als zijnde onwetenschappelijk ter zijde geschoven en in de loop van de tijd werd het menselijk lichaam steeds meer beschouwd als een soort geavanceerd mechaniek, dat alleen kon worden verzorgd en onderhouden door hooggekwalificeerde en gespecialiseerde lieden, dat wil zeggen artsen. In het oosten echter heeft zo'n 'wetenschappelijke' aanpak pas tamelijk kort geleden vaste voet gekregen, terwijl het arme plattelandsvolk zijn instinctieve behoefte om 'te wrijven tot het beter was' bleef combineren met verfijnde en door een lange traditie geperfectioneerde vaardigheden, waaraan gezag werd verleend door de plaatselijke aanwezige primitieve kennis van de oosterse geneeskunst en osteopathische of manipulatietechnieken. Shiatsu vond zijn oorsprong in deze traditionele vorm van massage, zoals hij in Japan werd toegepast, en terwijl de erkenning ervan groeide, werd deze techniek nog aangevuld met invloeden van de klassieke acupunctuur alsmede met de westerse wetenschap op het gebied van osteopathie en chiropraxis, die toen ook in Japan was doorgedrongen. Waar de oorsprong van de reflexologie ligt is onduidelijk. Waarschijnlijk is zij voortgekomen uit de oude oosterse drukpunttherapie.

## Wat is aanraking?

### De taal van het aanraken:

Aanraken betekent contact, verbinding maken met wat buiten onze eigen buitenkant ligt. Voor mensen, evenals voor dieren, is aanraken een zaak van essentieel belang, om niet te zeggen van levensbelang. Het geeft warmte, geruststelling, een prettig gevoel, troost en hernieuwde vitaliteit. Het zegt ons dat we niet alleen zijn. Van alle zintuigen komt het gevoel als eerste tot ontwikkeling. Baby's verkennen en ontdekken de wereld vooral met hun tastzin, terwijl ze zonder de liefdevolle aanraking van hun ouders niet harmonisch kunnen opgroeien. Zolang de behoefte aan aanraken en aangeraakt worden bevredigd wordt, kan het kind tot een gezonde volwassene opgroeien, maar wanneer deze wordt onderdrukt kan het kind in zijn ontwikkeling worden belemmerd en er de nadelige gevolgen van ondervinden. Of een baby'tje veel of weinig wordt geknuffeld en gestreeld, daarvan hangt voor een belangrijk deel af in hoeverre hij of zij later een positief oordeel over zichzelf zal hebben: door die aanrakingen wordt namelijk het gevoel aangekweekt dat je geaccepteerd wordt en dat er van je gehouden wordt. Meer dan vijfendertig jaar geleden heeft de Amerikaanse psycholoog S.M. Jouard aangetoond dat de mate waarin wordt ervaren hoe vaak men door andere mensen wordt aangeraakt bepalend is voor ons gevoel voor eigenwaarde.

Proeven met baby-aapjes hebben bewezen hoe essentieel het fysieke contact met een warme, liefhebbende moeder is, en omgekeerd, wanneer deze aanrakingen de baby-aapjes werden onthouden, bleek dat ze onvolgroeid bleven, zowel in lichamelijk opzicht als wat hun gevoelsleven betreft.

Aanraken is een taal die wij alleen instinctief gebruiken om onze gevoelens te tonen, om anderen duidelijk te maken dat we ze liefhebben, nodig hebben of op prijs stellen. 'Wrijven tot het over is' is een natuurlijke reactie wanneer een kind gevallen is of zich bezeerd heeft; een hand wordt op een koortsig voehoofdje gelegd en ook wordt het opleggen van de hand ter verlichting van buikpijn of hoofdpijn toegepast. Ook wanneer iemand verdriet heeft, reageren we direct. We slaan een arm om de ander heen, troosten, strelen en brengen zo onze sympathie, begrip en geruststelling over.

Wanneer we alleen zijn en pijn of verdriet hebben slaan we de armen om onszelf heen, een vermoeid hoofd laat men in de handen rusten en zonder dat we er erg in hebben masseren we een pijnlijke plek. Maar is het niet zo dat we, afgezien van een vriendschappelijke omhelzing, te ver zijn afgedwaald van onze instinctieve gevoelens doordat we elkaar pas aanraken bij pijn, verdriet of tijdens seksueel contact- in plaats van dat we elkaar aanraken om sympathie uit te drukken, iemand te doen ontspannen of genezen?

## **Aanraken: voeding voor levenskracht**

Naast eten en drinken heeft men ook aanraking nodig. Aanraking en gevoel hebben een nauwe relatie met elkaar. De aanraking doet een appèl op de emotionaliteit: men kan zich erdoor bewogen of geraakt voelen. Aanraken dient als voeding om zelf (weer) in beweging en ontwikkeling te komen. Hoe het leven zich naar buiten toe manifesteert wordt mede bepaald door herkomst, plaats en omgevingsfactoren. De aanraking als basis voor ontwikkeling heeft voor een volwassene dezelfde betekenis als voor een kind.

## **Aanraken is communiceren**

Aanraken is in onze samenleving nog vaak een cultureel taboe. We worden als voelers geboren en tot denkers gemaakt, omdat in onze maatschappij de nadruk nog te veel ligt op het versterken van de individualiteit en de prestatie. Hierdoor raakt de communicatie tussen mensen steeds meer op een bepaald doel of effect gericht. Anderen deelgenoot maken van je gevoelens zonder dat er aan bepaalde voorwaarden moet worden voldaan, komt steeds minder voor en emotionele armoede is hiervan het gevolg. Die emotionele armoede kan zich manifesteren in tal van klachten en relationele problemen.

Aanraken is de meest directe vorm van communicatie. De aanraking kan veel duidelijk maken over jezelf of de ander, ook wanneer woorden te kort schieten of alles al gezegd is.

Aanraken houdt veel meer in dan we denken. Het is een subliem samenspel van energetische uitwisseling, VERBINDING. Gevoelservaringen, zowel positieve als negatieve, worden opgeslagen in het lichaam. We kunnen het lichaam zien als de "drager" van onze gevoelens. Het lichaam heeft een geheugen hiervoor. Deze ervaringen zijn in het lichaam terug te vinden. Bij aanraking voelt een mens wanneer hij met respect en vanuit tederheid aangeraakt wordt. Wanneer iemand zich hierbij in zijn wezen erkend en bevestigd voelt, kan er weer ruimte komen om te herstellen. Iedereen die ingrijpende ervaringen heeft meegemaakt, reageert op zijn eigen manier op aanraking. Soms wil je deze ervaringen het liefst zo snel mogelijk vergeten of kost het veel moeite om niet te hoeven voelen wat het met je gedaan heeft. Hierdoor kan je erg vlak, geremd, onzeker of gespannen worden. Het zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen kan wegvallen. Deze ingrijpende ervaringen kunnen zich na verloop van tijd als blokkades vastzetten in je lichaam. Op den duur kun je hier erg vermoeid van raken. De kracht, veerkracht, vitaliteit en belastbaarheid neemt dan af. Als dit het geval is kom je anders in je lijf te zitten en daardoor anders in het leven te staan. Via aanraking kun je weer in contact komen met de gevoelens die in jouw lichaam opgeslagen zijn. Onder begeleiding van therapeutische aanraking kunnen blokkades in het lichaam voelbaar worden. Alle redenen om aanraking als therapie te gaan beoefenen berusten in wezen op het instinctieve streven naar heelheid. Wij allen verlangen er bewust of onbewust naar om vrede te brengen in

het oorlogsgebied van ons lichaam.

### **Geven en ontvangen**

Massage is een tweezijdige stroom van aanraken en reageren, een wederzijdse uitwisseling van energie. De handen, die zowel geven als ontvangen, en de huid zijn de instrumenten waardoor de communicatie tot stand komt. Door uw handen neem je waar en ontdek je het unieke van de persoon die door u aangeraakt wordt; door zijn of haar huid ontvangen zij de gave van uw aanraking, het liefdevolle contact en de bewegingen. In zekere zin zijn de uitdrukkingen 'gever' en 'ontvanger' misleidend, daar elke vorm van aanrakingstherapie een gezamenlijke beleving is. Wil de genezende kracht van de aanraking tot uiting kunnen komen, dan dienen beide partijen begrip te hebben van hun rol in de uitwisseling, beiden dienen te geven en ontvankelijk te zijn: de ontvanger doordat hij zijn vertrouwen schenkt, doordat hij zich overgeeft aan de gever; de gever doordat hij zich openstelt en gevoelig is voor wat de ontvanger nodig heeft. Op het hoogste niveau kan massage een vorm van meditatie zijn, met beide deelnemers steeds aanwezig in elk moment, beiden ingesteld op het punt waar ze contact hebben.

### **Verschillende lichaamstherapiën**

Ieder systeem of school kiest voor een andere benadering. Sommige zijn manuele behandelingen om geblesseerde, pijnlijke of gebrekkig functionerende delen van het lichaam te genezen. Andere zijn niet alleen fysische maar ook emotionele behandelingen. Of ze zich nu concentreren op een bepaald gedeelte van het lichaam of op het geheel van het lichaam, geest, emoties en inspiratie, alle gaan ze uit van 3 fundamentele veronderstellingen:

-Iets is verkrampd of geblokkeerd, wordt belemmerd of misbruikt, of bevindt zich niet langer in evenwicht.

-Het lichaam is niet van steen; het is tastbaar en kneedbaar, het ademt en leert, dus u kunt er altijd iets aan doen.

-Het lichaam is de plaats bij uitstek voor verandering en verrijking.

Alle therapiën gaan over beweging, en vaak zijn het de minst moeizame wegen die de meeste verlichting brengen. Het leven zelf is ten slotte één en al beweging. We zijn levende organismen die altijd in beweging zijn. We bestaan voor 70 procent uit water en zijn zelf een soort waterstroom. En zoals een waterstroom nieuw water uit diverse bronnen onttrekt, zo kunnen ook wij steeds nieuwe informatie ontvangen uit verschillende therapiën.

## Gevoeligheid, flexibiliteit en communicatie

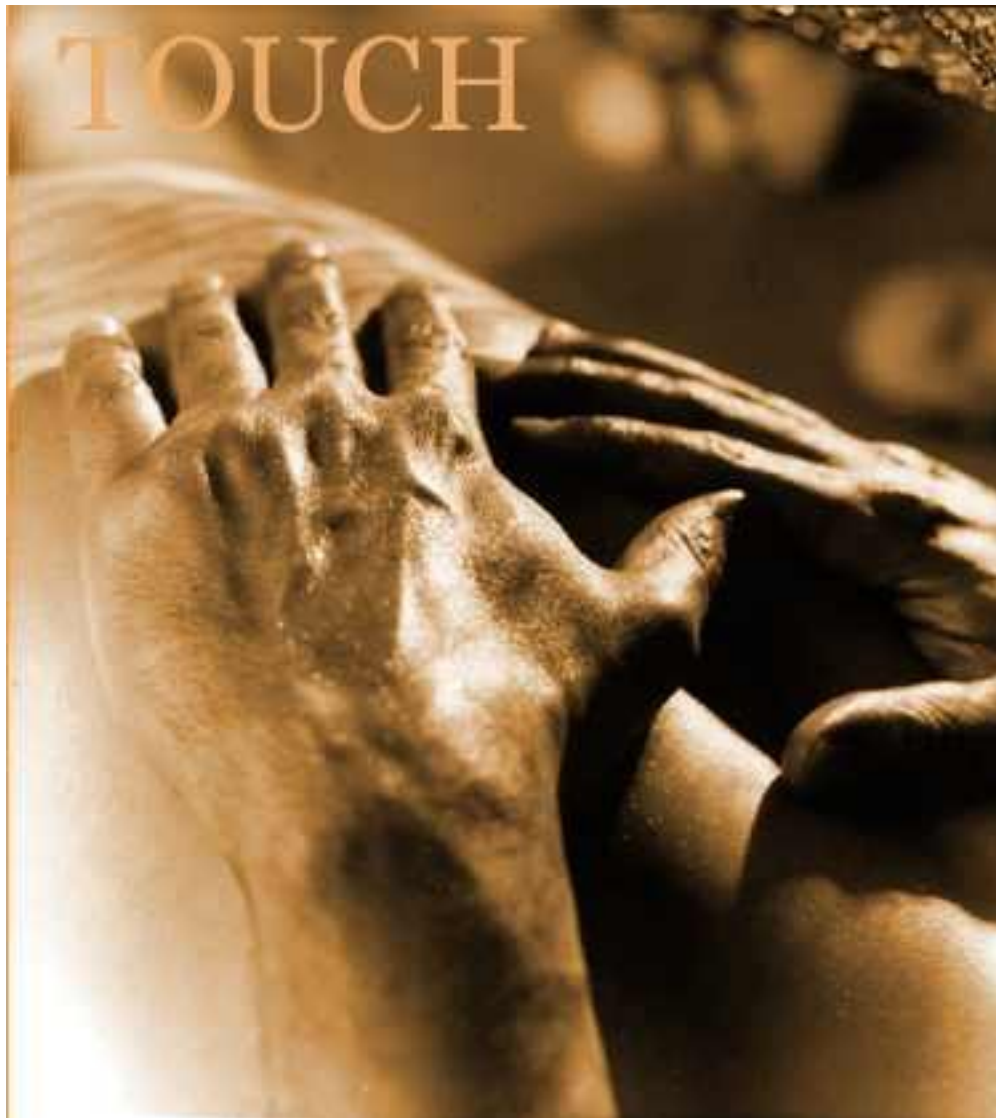
Ieder systeem van aanraking is een bruikbare techniek om onze gevoeligheid ten opzichte van onszelf te vergroten. Wanneer we gevoeliger worden, gaan we ook beter communiceren en worden we flexibeler. In plaats van ons lichaam met medicijnen het zwijgen op te leggen, kunnen we beter luisteren naar de signalen ervan. Wanneer we daar niet langer doof voor zijn, kunnen we ernstiger klachten voorkomen. Wanneer een bepaalde lichaamstherapie een positief effect brengt, dan is dat omdat ze de interne communicatie weer op gang brengt door onze verbroken verbinding met ons lichaam en onze gevoelens te repareren. Vervolgens kunnen we ook beter communiceren met anderen. "Als je niet naar je eigen hart kunt luisteren, hoe kun je dan verwachten dat je vrouw of man je begrijpt?" Wanneer u de zachte aanraking en de grenzen van uw lichaam leert kennen, begint u zich in uw lichaam thuis te voelen en leert u dat niemand het recht heeft die grenzen te overschrijden. Wanneer u zich eenmaal nieuw in uw lichaam voelt bv. door gevoelens toe te laten, in de plaats van ze buiten te sluiten, zult u zich ook anders gedragen; daarmee kunt u andere mensen aantrekken en nieuwe relaties in uw leven aangaan.

### Een eenvoudige oefening die je zelf kan doen om bewuster te worden van je eigen lichaam is de volgende:

*Probeer eens even stil te staan bij je eigen lichaam. Hoe comfortabel voel je je? Zit je opgerold in een gemakkelijke stoel? Zit je aan een bureau-of keukentafel? Wacht je op de bus of zit je ergens op een perron? Lig je op je eigen plekje in bed of op een hoop kussens? Probeer je op dit moment eens te realiseren hoe je je in die positie voelt? Zegt je lichaam: 'Ik voel me op mijn gemak ondersteund?' Of zegt het 'Mijn schouders en nek zijn gespannen?', 'Ik voel een lage rugpijn?', 'Mijn rechtervoet doet pijn?' Neem je een hangerige houding aan, zit je voorovergebogen, laat je je lichaamsgewicht op één been rusten in plaats van op beide?*

De meesten van ons zijn de hele dag druk in de weer zonder dat we beseffen hoe we ons in ons lichaam voelen, en wat dat lichaam ons wil vertellen. Met de voorgaande oefening wou ik aantonen dat je je van je eigen lichaam vervreemdt en zo een vreemdeling voor jezelf bent. Je bent je dan niet bewust van de inzichten die je bezit om te oordelen en te beslissen, maar je vertrouwt daarentegen op de erkende experts om je te vertellen wat je moet denken, geloven en doen. Wanneer je eenmaal ophoudt je lichaam als vijand te beschouwen, kan je steeds weer opnieuw zelf beslissen. Je weet dan wat goed voor je is, en je accepteert dat ook; dan kan je ook rustig afwijzen wat niet geschikt voor je is. Een ruimere kennis van je lichaam vergemakkelijkt de keuze voor een bepaalde therapie of therapeut.

Aanraking vergroot het bewustzijn. We richten onze aandacht op de plekken waar we aangeraakt worden, en daarmee ontvangen we informatie die we ons niet bewust waren.





## Hoe de juiste therapie/therapeut vinden?

Shiatsu-beoefenaars zeggen dat het uw 'Ki' is waaraan aandacht moet worden besteed. Neuromusculaire therapeuten stellen dat het om uw 'trigger'-punten gaat. Rolfing- en Hellerwork-instructeurs en myofasciale ontspanningstherapeuten beweren dat alles draait om de 'fascie', de bindweefselstructuren. Beoefenaars van Therapeutic Touch zeggen dat het om uw energieveld gaat. En weer anderen richten zich op uw cranosacrale ritme. Spreken al deze mensen elkaar tegen? Wie moet u geloven? En welke benadering is de juiste voor u? Eigenlijk heeft niemand het bij het verkeerde eind. Iedere therapeut ziet of voelt een ander systeem wanneer hij of zij met uw lichaam bezig gaat: een netwerk van fascie, energiebanen, spierbanden, lymfekanalen. Als één van deze stelsels verstoord blijkt, proberen ze met behulp van een hele reeks methoden te corrigeren: druk uitoefenen, uitrekken, ontspanning, wrijving, het mobiliseren van gewrichten of lichamelijke vloeistoffen, het moduleren van energiestromen enz. Sommige benaderingen brengen u misschien onmiddellijk verlichting, andere stellen u in staat om te herkennen hoe het lichaam ook uw emotionele genezing beïnvloedt. Eén ding hebben ze allen gemeen, het idee van 'genezing', ze zoeken allen naar éénheid en heelheid.

### Persoonlijkheid

Kies wat je persoonlijkheid je ingeeft. Kies iets wat je aantrekt, niet iets waarvan je denkt dat het chic of 'in' is, of alleen iets wat in je familie, vriendenkring wordt goedgekeurd. In de loop van de tijd zal je het vermogen ontwikkelen om te weten wat je zoekt, zelfs wanneer je slechts uit nieuwsgierigheid iets nieuws probeert. Waar het om gaat, is dat je jezelf in staat stelt om aan een ontdekkingsreis naar je Zelf te beginnen. Lichaamstherapieën bieden je enorme mogelijkheden om je geestelijke en mentale horizon te verbreden.

### Alles houdt met elkaar verband: oefening

*Sta op en loop door de kamer of het huis. Probeer zo ontspannen en los te zijn als je kan. Merk op hoe je je voelt. Stop met rondlopen. Span nu een deel van je lichaam aan; bal je rechterhand bv. Tot een vuist. Probeer deze spanning vast te houden terwijl je weer gaat rondlopen. Wat gebeurt er? Kan je losjes met je armen zwaaien of voelt je hele rechterzijde stijfjes aan? Voelt ook je keel gespannen aan? Hoe voel je je in het algemeen? Kan je oprecht lachen terwijl je hand één grote spierknoop is geworden? Probeer dit met enig ander deel van je lichaam-span je billen samen, klem je kaken op elkaar, trek je buik in- en merk wat er gebeurt. De staat waarin een van de delen van ons lichaam zich bevindt, zal zeker ook de rest van het lichaam beïnvloeden. En onze fysieke toestand zal zeker ook ons emotionele ervaren beïnvloeden.*

Vaak vinden de handen de oplossing voor een mysterie waarmee het intellect tevergeefs heeft geworsteld. (C.G.Jung)



## **Eigen ervaring:**

Ikzelf ben toevallig of juist niet toevallig met shiatsu in aanraking gekomen. Zoals (bijna) iedereen kom ik ook regelmatig moeilijke situaties tegen in mijn leven, het is dankzij deze situaties dat ik op zoek gegaan ben naar oplossingen. Zonder maar ooit één keer Shiatsu uitgeprobeerd te hebben of te weten wat het precies inhield voelde ik me hier sterk door aangetrokken. Na een eerste introductieles wist ik het zeker : 'Ik ga me inschrijven voor een 3-jarige opleiding als shiatsutherapeute. Ik heb deze opleiding afgemaakt en heel veel geleerd! Veel geleerd over soorten 'aanraking': hardere en zachtere manieren en hoe verschillende mensen er verschillend op reageren. En vooral het verschil hoe ikzelf in die 3 jaar met verschillende technieken heb leren omgaan:

In het eerste jaar shiatsu leerden we voor het eerst omgaan met energie en de druktechnieken. Ik had het liefst dat mijn medestudenten stevig doorduwden, dat deed pas goed. Wanneer iemand zachter werkte had ik zoiets van : 'Ik word niet geraakt.' Maar na een tijdje begon ik door te krijgen dat mijn lichaam steeds meer tegendruk vertoonde bij stevige druk en er eigenlijk nog meer spanning ontstond. In het tweede jaar hadden we een gastdocent. Hij ging het over Seiki, een hele zachte, energetische benadering hebben. Dit was de eerste keer dat ik me echt aangeraakt heb gevoeld. Toen wist ik het zeker, niet alleen de technieken zijn belangrijk, maar vooral de kwaliteit en de intentie van de therapeut.

Natuurlijk is ook de 'yuan' heel belangrijk; dit is de aantrekkingskracht tussen twee mensen. Het is niet omdat ik deze ervaring bij deze leraar gehad heb dat dit zo voor iedereen zal zijn. Er moet zoals ik al eerder omschreven heb een 'samenwerking' zijn.