

LIZ KOCH

PSOAS
DE SPIER VAN
DE ZIEL

**Symbool voor de verbinding
tussen lichaam en ziel**



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Stalking Wild Psoas*, uitgegeven door
North Atlantic Books, Berkeley Californië, Verenigde Staten

Vertaling Willie van Boven
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Pre Press Media Groep
Auteursfoto © Paul Schraub
NUR 728/860

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020217025
ISBN e-book 97890202132

© 2019 Liz Koch
© 2020 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK | media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

INHOUD

<i>Proloog</i>	11
1. Een veranderende taal: <i>van het lichaam als object naar het lichaam als proces</i>	15
2. Embryologisch gebaar: <i>een levend model van oprijzen en gedijen</i>	27
3. Biomorfe expressie: <i>de universele beweging van alle levende wezens</i>	39
4. Je vloeibare middellijn: <i>de ruggengraat oplossen om veerkrachtig terug te komen</i>	49
5. Kernboodschapper: <i>psoas als zintuig</i>	69
6. Landen en situeren: <i>meedoen met je organiserende intelligentie</i>	85
7. Integraal worden: <i>grenzen, randen en drempels</i>	109
8. Beweging als medicijn: <i>in een veld van creatieve oplossingen duiken</i>	123
9. Je psoas herwilderden: <i>integriteit, nieuwsgierigheid en creativiteit ondersteunen</i>	139
<i>Bijlage: val-en-vangonderzoek</i>	153
<i>Noten</i>	159
<i>Bibliografie</i>	173
<i>Register</i>	181
<i>Over de auteur</i>	189

PROLOOG

Toen ik begin twintig was ging ik ‘op het platteland wonen’, ongeveer een uur buiten Boston. Ik had mezelf en mijn geliefde ervan overtuigd dat we op het platteland moesten gaan wonen als we onze individuele groei en professionele zelfexpressie echt op gang wilden brengen. In veel opzichten klopte dit absoluut. Eenmaal weg uit de hectiek van de stad vertraagde ons leven; we hadden uren de tijd om van alles te verkennen en ontdekken, en te spelen. Een tuin aanleggen, compost maken, vissen, rondstruinen in het bos, brood bakken, onze weelde laten zien en vooral gewoon vies worden hielpen me gronden en diep te wortelen in mezelf.

Als ik op onze favoriete boomstronk zat, was het alsof ik geroepen werd de natuur aandachtig gade te slaan. Urenlang vertelden we elkaar verhalen, stelden we elkaars ideeën ter discussie en voedden we onze gezamenlijke dromen. Ik begon braille te leren in de hoop op een dag boeken voor blinden te kunnen vertalen, en toen ons geld op begon te raken en het lastig werd de huur te betalen gingen we allebei werken bij een plaatselijke dozenfabriek. Ook nam ik een baantje aan voor de zaterdagochtend, waarbij ik kinderen met leerproblemen handvaardigheid en tekenen leerde. Omdat het me leuk leek deze kinderen te leren weven, haalde ik een boek uit onze plaatselijke bibliotheek en leerde mezelf handweven op een stukje karton.

Weven, zo blijkt, is een wezenlijk biologisch gebaar. Het roept vragen op die diep vanbinnen komen. Waar hoor ik in het weefsel van het bestaan? Welke kleuren en texturen druk-

ken mijn persoonlijke ervaring, gevoelens en gedachten uit? Kan ik iets samenhangends, functioneels en misschien zelfs iets moois maken van de verwarde draden die ik 'mijzelf' noem? Mijn fascinatie voor weven als ritueel werd sterker toen ik zag hoe andere wezens hun weg in de wereld weefden. Ik herkende het vogelnest, het spinnenweb en de slaapplaats van een hert als uitingen van ergens thuishoren. Ook ik begon mos, takjes en kleurig gras te verzamelen in de hoop mijzelf een thuis te verschaffen in deze wilde wereld. Ik verzamelde van alles, ik droogde mos en vissenkoppen met de bedoeling ze te verwerken in wilde weefsels, terwijl ik mezelf voor me zag als een raaf die alles verzamelde wat maar nuttig, noodzakelijk en krachtig leek.

Uiteindelijk verhuisden we terug naar de stad, waar de banen voor het oprapen lagen. Mijn partner vond als architect meteen werk in Cambridge, en via zijn professionele netwerk kreeg ik de kans een vezelkunst-tentoonstelling te organiseren bij de School of the Museum of Fine Arts in Boston. Ik noemde de tentoonstelling *Flexible Sculpture*, flexibel beeld, en was een van een handjevol mensen dat eigen werk toonde. Op de avond van de opening bood de decaan mij een baan als docent aan. Afgezien van mijn kinderklasje op zaterdag, een vrouwenhandwerkgroepje en een handweefcursus op een privéschool was dit mijn eerste echte docentenbaan. Ik ging het aan, was dolenthousiast en volstrekt naïef. Toch vond de decaan, die doorhad dat ik wel wat leven in de brouwerij wilde brengen, dat ik precies was wat hij nodig had om de puur mannelijke beeldenafdeling vol hout, steen en harde rechte hoeken wat op te schudden. En wat vond ik het leuk om de vormstructuur uit te dagen en onorthodoxe materialen te introduceren en zo verwarring te zaaien. Ik hoefde niet zo nodig een serieuze kunstenaar te zijn, ik verlangde er vooral naar me te bevrijden van iets dat diep vanbinnen vast leek te zitten. De kunstwereld kwam tegemoet aan mijn behoefte te choqueren, en gaf me

tegelijkertijd de ruimte mijn angst te transformeren in nieuwsgierigheid. Deze metamorfose had tot gevolg dat ik lichaamsbewustzijn ging onderzoeken. Zodra ik ontdekte dat beweging de perceptie veranderde, was ik verkocht. Vanuit allerlei theorieën over menselijk potentieel werd kernbewustzijn mijn levenslange zelfonderzoek: ik kwam tot bloei.

Het verkennen van het omvangrijke zintuigstelsel was mijn toegangspoort tot wilde psoas, elke 'duik' in mijn wezen leverde een schat aan zintuiglijke indrukken, inzichten en nieuwe mogelijkheden op. Pas nadat ik iets had onderzocht ging ik op zoek naar bewijs, naar woorden via geschreven werken en naar een beurs, zodat ik mijn observaties en ervaringen kon gaan onderbouwen. Mijn proces was organisch omdat het werd geleid door wat ik van nature aanvoelde. Het was een soort spoorzoeken: met proeven, ruiken en aanraken vond ik mijn weg in mij-zijn.

Weliswaar heb ik geen universitaire graad of andere traditionele diploma's die mijn inzichten onderbouwen, maar ik put moed uit de uitspraken van andere bezielde pioniers die aangeven dat ze qua training en opleiding toch vooral gevormd zijn door hun persoonlijke ervaringen. Ik richtte mij op wat ik nu 'kernbewustzijn' noem, en op wat mij het vertrouwen gaf mijn unieke weg te volgen zonder kaart of gids. Zoals iedere natuuronderzoeker, bioloog of kosmoloog zal bevestigen: elke schelp en iedere ster is uniek. We zijn allemaal sneeuwvlokken met een individuele vingerafdruk. Ik geloof dat in elke levensvorm een wens, een verlangen en een bestemming in wording besloten liggen.

Ik ben nooit vragen blijven stellen vanuit de behoefte om te helen, maar eerder vanuit een nieuwsgierig verlangen om te spelen. Hoe zou de stroom van deze bio-intelligentie die door mijn vloeistoffen beweegt mijn gedachten kunnen herschepen? Wat betekent het om écht te floreren? Waardoor wordt creatief onderzoek gestopt? Wat is spelen eigenlijk? Hoe ver-

andert een open onderzoek eerder de manier waarop we onszelf waarnemen, over onszelf denken en over onszelf voelen dan vastomlijnde oefeningen? De impuls kwam aanvankelijk vanuit het diepe verlangen mezelf te bevrijden. Nu manifesteert mijn verlangen zich in het ervaren van spelsamenwerking. Wat begon als een roeping om te landen en te gronden is nu een verlangen uit te reiken naar het leven en erdoor te worden geraakt. In werkelijkheid lijkt dit eindeloos ontvouwen mij het embryologische verhaal van belichaming te zijn.

Essay één

EEN VERANDERENDE TAAL

*Van het lichaam als object naar het lichaam
als proces*

*Om mens te worden moet je in jezelf ruimte maken
voor de wonderen van het universum.*

INHEEMS ZUID-AMERIKAANS GEZEGDE

De taal die we gebruiken voor ons lichaam is snel aan het veranderen. De beperkte, afstandelijke biomechanische taal die ooit ons beeld van onszelf en anderen definieerde, is aan het verdwijnen. Er ontluikt een biologisch rijk vocabulaire dat gebaseerd is op een wilde roeping die ons wenkt en uitnodigt tot het ontmantelen en verlaten van ons statische conceptuele kader, zodat we kunnen worden 'geclaimd' en uit ons isolement oprijzen om het leven te omarmen als iets gezamenlijks, expressiefs en creatiefs. Nu is het moment om uit het oude verhaal te stappen en het nieuwe paradigma te beleven van het lichaam als levend proces. Jij en ik hebben een rol te vervullen. Dit nieuwe paradigma is van essentieel belang omdat het datgene ondersteunt wat er altijd al was en er ook altijd zal zijn: het ontwakken van een samenhangend leven op aarde.

Het biomechanische perspectief

Meer dan vierhonderd jaar lang domineerde biomechanica het conceptuele kader in de westerse wereld. Het lichaam werd alom vanuit die definitie begrepen. Door mechanische principes toe te passen op levende organismen wordt de mens vanuit biomechanisch perspectief gedefinieerd als een statische machine die energie gebruikt om een handeling te verrichten. Elke vorm van leven is dan iets mechanisch dat het best kan worden begrepen en hersteld door bestudering van de diverse onderdelen. Het eerste boek over biomechanica, dat dateert van meer dan 2300 jaar geleden, wordt toegeschreven aan Aristoteles; de zeventiende-eeuwse filosoof René Descartes, die bekendstaat als de vader van het reductionistisch denken, wordt gezien als degene die een scheiding aanbracht tussen lichaam en geest. Tijdens de industriële revolutie vestigde het gecompartmenteerd denken zich als het dominante conceptuele paradigma.

Welk anatomieboek je ook openslaat, je zult zien dat het menselijk lichaam wordt ontleed, verdeeld en onderverdeeld in organen, spieren, botten enzovoort. Sectie verrichten op lijken is nog steeds de gouden norm voor het begrijpen van het menselijk lichaam. De conventionele geneeskunde, fitness, yoga, dans en ook lichaamswerk en massageprogramma's blijven mechanische taal en concepten gebruiken die het mechanische paradigma versterken en daarmee onze menselijke ervaring reduceren tot iets statisch en objectiefs.

Het bio-intelligente perspectief

De moderne biologie, kwantumfysica, moleculaire wetenschap, wiskunde, dieptepsychologie en inheemse wijsheid erkennen allemaal dat mensen geen statische objecten zijn die door een geest bezielde worden, maar veeleer de uitdrukking vormen van een levend, heilig proces. Vanuit deze perspectieven zijn

het niet de individuele onderdelen, maar is het de matrix van het leven als geheel dat een diepgaand begrip geeft van mens-zijn. Organismen worden niet beschouwd als geïsoleerde of gecompartmenteerde segmenten, maar als levende, complexe en onderling verbonden systemen die in beweging zijn. Het menselijk lichaam wordt niet langer gereduceerd tot een 'iets', maar gezien als een levend wezen dat is ingebed in een groter veld vol dynamische relaties met daarin veel informatie en expressie.¹ Embryologen hebben gesteld dat een cel geen 'ding' is, maar een tijdelijk aspect van een metabolisch proces.² Het menselijk organisme bestaat niet uit onderdelen en is niet opgebouwd uit cellen, het is een intelligent wezen in een ontvouwingsproces.³ Deze diepgaande en essentiële verschuiving in het denken leidt niet alleen tot een samenhangender en bruikbaar begrip van onszelf en de ander, maar helpt ons ook onze plek in het universum opnieuw te definiëren.

Incongruente gesprekken

Als ik als therapeut, trainer of leraar spreek en denk vanuit het biomechanische model met zijn mechanisch-kinetische taal en tegelijkertijd probeer holistische concepten te integreren, spreek ik met een 'gespleten tong'. Zelfs begrippen als 'geest en lichaam' – of de langere versie 'geest, lichaam, emotie en ziel' – zorgen er feitelijk voor dat het onderscheid blijft bestaan terwijl ik eigenlijk terug wil naar heelheid. Er wordt wel gesuggereerd dat dit incongruente taalgebruik een poging kan zijn om de twee verschillende denkmodellen te verbinden, en zo niet vervreemd te raken van het overheersende biomechanische perspectief. Maar als ik deze tweeslachtige benadering blijf hanteren, draag ik bij aan het in stand houden van het oude paradigma. Uiteindelijk reduceert en beperkt dit paradigma ons zelfconcept en bovendien houdt het ons weg bij ons eigen vermogen tot heling.

Inmiddels zien veel wetenschappers en trainers het lichaam niet meer als iets statisch. Die wetenschappers, met name de vrijmoedige biologen, fysici en wiskundigen, beschouw ik als onze nieuwe mystici omdat zij een manier aandragen om onszelf te zien die verder reikt dan het benauwde hokje waar we tot dusver in zijn gestopt. Als we onze levendigheid rechtstreeks zelf ervaren en onze aandacht richten op ons somatische zintuigstelsel kan er een bewuste universele intelligentie doorbreken die het dualisme tussen lichaam en geest met zijn fixatie op reductionistische constructies, percepties en taal opheft. Oude termen beginnen hun kracht te verliezen en verdwijnen, terwijl een nieuwe taal ontluikt, opbloeit en floreert.

Verschuivende paradigma's

Voor een paradigmaverschuiving is het niet nodig dat iedereen meegaat in het omarmen van een ander bewustzijn. Een 'meme' is een concept dat 'via taal en/of gebaar wordt overgedragen van het ene brein naar het andere'.⁴ Een meme erkent de kracht die inherent is aan een systemische realiteit. Bioloog Rupert Sheldrake onderschrijft het concept van de meme door te verwijzen naar studies die aantonen dat als een rat aan de ene kant van de wereld een nieuw spelletje leert, alle ratten het spelletje sneller oppikken.⁵ We moeten ons heel goed realiseren dat de westerse maatschappij al functioneert volgens de mechanische meme. Het biomechanisch denken is, geconditioneerd door taal en beelden van heel lang geleden, zo ingebed in ons individuele en sociale bewustzijn dat de meesten van ons dat gewoon voor lief nemen. Hoewel de wetenschap de cartesiaanse dogma's inmiddels ontstegen is, ziet het grootste deel van de westerse maatschappij het lichaam nog steeds als een object en blijft ze dat scheiden van de elementen van de aarde. De statische beelden en afzonderlijke mechanische verklaringen in de gezondheids- en welzijnsedu-

catie houden deze foutieve denkwijze in stand. Als je je darmkanaal vergelijkt met een pijp, het hart met een pomp, de vorm van een ruggenwervel met profielbanden of je hersenen met een computer, versterk je de biomechanische taal waarmee het concept van 'het lichaam' als een machine die min of meer uit losse onderdelen bestaat in stand wordt gehouden. Het gevaar van dit paradigma is dat het de ontmenselijking in houding en sociaal beleid bestendigt. Machines zijn weliswaar prachtige apparaten die onmisbaar zijn in onze maatschappij, maar mensen en andere levende wezens zijn geen apparaten. Bioloog David Suzuki weerlegt dit foutieve denkbeeld door ons eraan te herinneren dat 'jij en ik niet eindigen bij onze vingertoppen of huid [...] we zijn verbonden via de lucht, het water en de aarde [...] we zijn letterlijk lucht, water, aarde, energie en andere levende wezens'.⁶ Menselijke organismen vormen werkelijk een natuurkracht.

Als we met *felt-sense*, zintuiglijke waarneming van binnenuit, letterlijk het leven voelen in ons vlees, onze botten en ons bloed, borrelt vanzelf het verlangen naar een nieuwe manier van communiceren op. Stel dat ik mezelf niet met een statisch object identificeer, maar mijn hart ervaar als een grote oscillator die ver buiten mijn fysieke huid ontstaat: een ingewikkelde, non-lineaire 'drager van verstrekkende informatie' die ontvankelijk is voor de wereld en deze wil voelen en ernaar kan luisteren?⁷ Stel dat ik mijn onderbuik ervaar als zetel van intelligentie waar 'ik' samenleef met vernuftige micro-organismen? Stel dat ik volledig begrijp dat ik, in de basis, een biosfeer van levende bacteriën ben en dat ik, nogal letterlijk, door evenveel micro-organismen gevormd ben als door menselijke cellen? Als we dat zouden beseffen moeten onze gezondheidsprotocollen absoluut worden herzien, en ontwaken we misschien op grotere schaal.

Andere taal – andere resultaten

Een intrigerend vertrekpunt voor een nieuw lichaamsconcept is onderzoek naar het weefsel dat door anatomen de psoas-spier genoemd wordt.⁸ De reden om bij de psoas te beginnen is dat die lastig in het biomechanische paradigma past. Zo lastig zelfs dat trainers, therapeuten en leraren die over de psoas beginnen vaak al snel vervallen in onsamenvattend gebrabbel. In biomechanische termen klinkt een definitie van de psoas ongeveer zo: ‘De psoas is een kernspier die bij de twaalfde thoracale wervel begint en een insertie heeft bij de trochanter minor. Hij functioneert als heupflexor, rugstabilisator en laterale rotator.’

Binnen dat biomechanische kader omvat een herstelprotocol strekken, versterken en manipuleren van de psoas om die min of meer ‘los te laten’, met het specifieke doel pijn in de heupen en de liezen te verhelpen en het bewegingsbereik te vergroten. Uit ervaring weet ik dat dit protocol op lange termijn niet succesvol is. Nog belangrijker is dat niemand vertelt waarom de psoas, als hij direct wordt aangeraakt, nauwelijks meewerkt, of waarom cliënten zo heftig, expressief en emotioneel reageren. Of iemand nu angstig ineenduikt of fel verdedigend terugwijkt, de psoas wordt in het gunstigste geval een ‘emotionele spier’ genoemd. Maar waar bevinden emoties zich in de menselijke machine? O, wacht, die horen niet bij de mechanische wereld. Het gedrag van de expressieve psoas wordt consequent afgedaan als een reflexmatige veerreactie die het gevolg is van fysieke compressie. Wat ‘emotioneel’ naar buiten komt, moet daarom vanuit een ander conceptueel hokje worden onderzocht: een hokje dat door psychologen, filosofen en dichters moet worden ontsloten.

Hoe je het ook wendt of keert, de psoas laat zich niet zomaar in een gecompartmenteerd concept stoppen. Alleen vanuit systemisch perspectief kan dit zenuwrijke oerweefsel

volledig begrepen worden. Met het gebruik van biologisch intelligente taal en protocollen wordt de psoas herkend als boodschapper van kernintelligentie en niet als een probleem dat moet worden opgelost. Begrip van de onderliggende boodschap en ondersteuning van de kernintegriteit door het stimuleren van volledige lichaamsexpressie helpen dat wat vaak beschouwd wordt als een probleem van de psoas oplossen.

Als de psoas – die oprijst vanuit het centrum van onze menselijke kern, diep vanachter organen en grote aderen – op de klassieke manier wordt behandeld teneinde biologische expressie te beperken en controleren, raken organen beschadigd, ontstaat er een hernia, raken weefsels gekneusd en verergert de spanning. Deze oerbodschapper signaleert overlevingsreacties en geeft verstoringen en compensatiegedrag door die de kernintegriteit bedreigen. Elk coherent dier in het wild zendt boodschappen uit, en zo gebaren ook mensen, net als alle zoogdieren, met een trekje van het oor, een glans in het oog, haar dat overeind gaat staan en met een rug die zich kromt. Het kan behoorlijk gevaarlijk zijn om de wilde aard van de psoas te negeren.

Embryologische expressie

Het embryonale model, met zijn biologisch intelligente paradigma, is holistisch, vloeibaar, dynamisch en wetenschappelijk. Waar de biomechanica een symptoom bestrijdt, biedt het embryonaal model een weg die je kunt volgen. Om levende processen te kunnen begrijpen gebruikt het embryologische paradigma dat wat zich onderweg voordoet als een kaart met mogelijkheden tot herstel, regeneratie en vernieuwing en biedt daarmee voortdurend hoop. Bij het embryonale verhaal wordt ons beeldend uitgelegd hoe de ontluikende armen (en benen) beginnen als een huidzak vol vloeistof, die, hoewel het eruitziet als een foetus met een bewegend armpje en handje,

zich feitelijk in het eerste ontvouwingsstadium bevindt zonder botten, spieren, zenuwen, pezen of banden. We gaan herkennen dat levenskracht in de eerste plaats expressie, intentie en intelligentie is, of wat de Nederlandse embryoloog Jaap van der Wal een 'gebaar' noemt.⁹ Beweging wordt gezien als een ontluikende dans in het bestaan. Vorm volgt echt functie, en niet andersom. We zijn niet opgebouwd uit cellen, we zijn vooral individuele wezens in wording die daarvoor cellen gebruiken.¹⁰

Als we een benadering die uitgaat van levende systemen, zoals embryologie, vergelijken met het huidige mechanische paradigma, worden de grootste discrepanties zichtbaar tussen onze lichaamsrealiteit en onze gezondheidszorg. Volgens het mechanische model kan er geen functionele beweging plaatsvinden zonder alle delen. Vanuit het mechanische concept, met zijn skelet-hefboom en spier-katrollen, kan menselijke beweging simpelweg niet plaatsvinden zonder het langer of korter worden van spieren. Voor gezondheid en revalidatie is het doel dan vooral lengte en kracht opbouwen om zo meer functionele beweging mogelijk te maken. Maar als je nu even uitgaat van het biologisch-intelligente motief blijft er van dit 'top-down fix-it'-model weinig over, en zullen therapeuten, trainers en leraren niet anders kunnen dan de inherente kracht erkennen waarover een organisme beschikt om van vorm te veranderen en te regenereren. Het stimuleren van het vloeistofsysteem zorgt er bijvoorbeeld niet alleen voor dat er een vorm ontstaat, maar ook dat die differentieert en specifieker wordt. Gezond functioneren is niet iets wat wordt opgebouwd, het is eerder iets wat voortkomt uit microbiologische vloeistofbewegingen die aan alle levende systemen ten grondslag liggen, want embryologische expressie is een voortdurend in een bepaald ritme en op een bepaalde manier inwaarts (invouwen) en uitwaarts (uitvouwen) bewegen. Net als bij de getijden van de oceaan is het onze oceanische vloeistof die een voortdurende

stroom van vitale informatie laat circuleren. Als we biologisch intelligente principes toepassen gaan we heel anders denken over een verwonding, zoals gescheurd of beschadigd weefsel, een beknelde zenuw of een uitgeputte psoas, en verandert onze benadering.

Kiezen we voor het embryologische paradigma dan wordt de psoas slim weefsel dat groeit vanuit een levendige, intelligente middellijn: onze centrale as. Weg is de onbewuste gedachte dat mensen allemaal identiek van een lopende band komen, al dan niet beschadigd of nieuwe onderdelen behoevend. Niemand heeft je psoas ergens ‘aangehecht’ of ‘geïnse-reerd’, zoals de biomechanische taal stelt. Dit primitieve weefsel rijst op uit de kern van ons wezen. Anders gezegd: een gezonde psoas is vloeibaar, responsief weefsel dat dynamisch zichtbaar wordt in een orgasme dat als een golf door het hele lichaam gaat.

Het embryonale verhaal vertelt ons dat, terwijl er razendsnel celdeling plaatsvindt, het energieveld een soort primitieve lijn vormt. Deze lijn verschijnt langs een centrale as: als het ware ons zuidelijke en noordelijke oriëntatieveld. Dit intelligentie-veld is letterlijk het centrum van ons wezen. Dit centrum, de zogenoemde middellijn, is een vibrerende torus met daarin ons centrale zenuwstelsel, dat door de meeste mensen beschouwd wordt als hun ruggengraat. Biologisch gezien kunnen we mensen dus definiëren als gewervelde organismen, bij wie alle eigenschappen, functies en expressies voortkomen uit een centraal intelligentiekanal.

Voor wie bereid zijn te luisteren vertellen levende systemen zoals embryologie een heel ander verhaal over mens-zijn. Bij het bestuderen van levende systemen zie je iets anders dan wanneer je lijken of mechanische principes onderzoekt. In het mechanische model is er geen centrum van ons wezen, geen levende rivier van kernintelligentie. Nee, al het weefsel aan de voorkant van de ruggengraat buigt, en al het weefsel aan de

achterkant van de ruggengraat strekt. Bij een benadering vanuit levende systemen daarentegen, met name in het embryologisch verhaal, zie je dat mensen in hun diepste bestaanskern organismen met een vloeibaar centrum zijn (denk aan een dikkopje of een rups) die continu van vorm veranderen door intelligentiestromen die naar binnen stulpen en vernieuwen. Net als de zee reageert op de maan, het ritme van de aarde en de krachten van de kosmos, worden wij, zoals alle levende wezens, eigenlijk meer over het aardoppervlak bewogen dan dat wij er zelf over bewegen. Wij zijn, in essentie, beweging.

Een nieuwe taal scheppen

Als we op zoek gaan naar hoe onze kern zich biologisch gezien uitdrukt, wat ik *stalking wild psoas*, ‘op jacht naar wilde psoas’, heb genoemd, wordt het verlangen gewekt naar een taal die past bij wat we werkelijk lichamelijk ervaren.^{11*} Psoas gedraagt zich behoorlijk anders dan alle andere weefsels die in de traditionele anatomie als spier worden gedefinieerd. Dit primitieve weefsel heeft meer weg van een waarnemingsorgaan, is meer verwant aan onze slimme tong, en signaleert of we al dan niet zijn afgestemd op het zwaartekrachtsveld van de aarde. Psoas, die gecodeerd is met overlevingsreacties die bij gevaar acuut worden ingeschakeld, is subtiel en genuanceerd. Onze psoas geeft zowel uitdrukking aan angst (overleving) als

* Noot van de vertaler: in noot 11 geeft de schrijfster aan met opzet het woord ‘de’ weg te laten als ze verwijst naar wilde psoas om aan te geven dat er een verandering in perceptie is van een ding, namelijk ‘de psoas’, naar een wefseluitdrukking, ‘psoas’. Met andere woorden, psoas wordt dan gebruikt voor een groter geheel, min of meer als stofnaam of verzamelnaam, en niet als voorverpsnaam. Van een de-woord, verandert het dan in een het-woord, ook als ‘het’ wordt weggelaten. In het Nederlands heeft dat gevolgen voor de verwijfswoorden en bezittelijke voornaamwoorden: het wordt dan ‘psoas dat’ en ‘ons wilde psoas’ in plaats van ‘de psoas die’ en ‘onze wilde psoas’.

aan plezier (gedijen). Het weefsel van een gezonde psoas is, net als een malse biefstuk, sappig, soepel en veerkrachtig.

Als we vanuit een biologisch paradigma gaan begrijpen dat mensen zelfregulerende, zelforganiserende organismen zijn, dan zullen wij als therapeuten, trainers en leraren als vanzelf onze aandacht verschuiven en ons ego anders inzetten, zodat we openstaan voor wat psoas ons kan leren, en kunnen interpreteren wat die ons te zeggen heeft. Als we ons afvragen waardoor een zelfregulerend, zelforganiserend systeem belemmerd wordt, wijzigt onze professionele benadering onmiddellijk: we proberen dan niet langer reactief een probleem op te lossen, maar we creëren bewustzijn in onszelf en onze cliënt. Het schijnt dat taoïstische healers psoas ‘de spier van de ziel’ noemen.¹² Embryoloog Jaap van der Wal leert ons: ‘Je bent geen product van celdeling; je bent een organisme en vanaf het allereerste begin ben je een ziel die voortdurend van vorm verandert en oprijst om niet uiteen te vallen zodat je je individualiteit behoudt.’¹³ Veertig jaar onderzoek lijkt te bevestigen dat zelfactualisatie wellicht de belangrijkste taak is van psoas.

Samenkomen

De biomechanische taal spreekt over de psoas als de boosdoener die moet worden aangepakt, terwijl de biologisch intelligente taal spreekt over psoas als een boodschapper die coherentie en integriteit signaleert. Biomechanische protocollen voor ‘slecht functioneren van de psoas’ omvatten bijvoorbeeld strekken, triggerpointbehandelingen en chirurgische ingrepen. Biologisch intelligente protocollen vereisen vergroting van lichaamsbewustzijn, ontwikkeling van proprioceptie, stoppen met overmatig of verkeerd gebruik en ten slotte herstel en verjonging zodat er een hogere, meer samenhangende organisatievorm kan ontstaan. Als wilde psoas wordt gezien als een ecoboodschapper voor zowel overleven als goed gedijen, kan

er samenwerking ontstaan met een steeds fluctuerend uitdrukkingsproces diep binnen in onze eigen kern. Dat is wel een uitdaging van de huidige situatie: dogmatische overtuigingen zullen moeten verdwijnen en het verhaal van ons lichaam wordt uitgenodigd transformatie te ondergaan.

Je overtuigingen worden je gedachten

Je gedachten worden je woorden

Je woorden worden je daden

Je daden worden je gewoonten

Je gewoonten worden je waarden

Je waarden worden je bestemming

MAHATMA GANDHI