

David Lauterstein & Jeff Rockwell

**HET  
GEHEUGEN  
PALEIS  
VAN  
ONZE  
BOTTEN**

Bezielde anatomie en lichaamsfilosofie



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Memory Palace of Bones, exploring embodiment through the skeletal system*, uitgegeven door Handspring Publishing, een imprint van Jessica Kingsley Publishers, een imprint van Hodder & Stoughton Ltd, Hachette UK Company, Londen, Verenigd Koninkrijk

Vertaling Willie van Boven

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

© Illustraties binnenwerk Kristie Krames

NUR 86o

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 9789020221602

ISBN e-book 9789020221619

© 2023 David Lauterstein en Jeff Rockwell

© 2024 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](http://www.ankh-hermes.nl)

*Ik probeer altijd iets duidelijk te maken wat niet  
duidelijk gemaakt kan worden, iets uit te leggen wat  
onverklaarbaar is, te spreken over iets wat in mijn botten  
zit, iets wat alleen in mijn botten kan worden uitgedrukt.*

*– Franz Kafka, Brieven aan Milena*

# Inhoud

Voorwoord	9
Belangrijke opmerking voor onze lezers	12
Inleiding – Welkom in het geheugenpaleis!	13
1 Aan het begin staan je voeten	19
2 Het lied van de broer en zus in je onderbeen: Tibia (scheenbeen) en Fabula (kuitbeen)	31
3 Knielen voor het leven: Patella (knieschijf)	41
4 De alfa en omega van het Femur (dijbeen)	49
5 De vleugels van het bekken	61
6 Het Sacrum (heiligbeen) en de Coccyx (staartbeen): poort naar lagere en hogere grond	71
7 Het karma van de lumbale wervels	81
8 Visies van de borstkas	93
9 Het Sternum (borstbeen): blad en bloem	105
10 Het trimplaatje van het Xifoïd (zwaardvormig aanhangsel)	111
11 De ribben, 24 manieren om te zeggen: mijn hart is mijn thuis	117
12 Het Scapula (schouderblad): vleugels vol wijsheid	129

- 13 De Claviculae (sleutelbenen): sleutels tot de schoudergordels 139
- 14 De Humerus (opperarmbeen) en social engagement 149
- 15 De rivier tussen de twee botten van de onderarm: Radius (spaakbeen) en Ulna (ellepijp) 157
- 16 Het licht in de handen en de carpal tunnel 165
- 17 De zeven schoonheden van de nek: Axis, Atlas en de onderste halswervels 173
- 18 Het verhaal van Mandibula (onderkaak) en Maxilla (bovenkaak) 183
- 19 Yoga en het Zygoma (jukbeen) 191
- 20 Visies van de schedel 199
- 21 Het voorhoofdsbeen: poort naar de innerlijke en uiterlijke wereld 209
- 22 Het wiggenbeen: wesp of vlinder? 215
- 23 Gezegend zijn de herrieschoppers 221
- 24 Achterhoofdsdromen 229

Woord van dank 235

Bibliografie 236

# Voorwoord

Om je iets te kunnen herinneren moet je een gedachte of een ervaring hebben, een verbinding met iets waarop dat terugdenken gebaseerd is. David Lauterstein en Jeff Rockwell hebben allebei decennialang dergelijke bewuste verbindingen verzameld tijdens hun professionele en persoonlijke reis, waarin zij zowel hun eigen lichaam verkenden als werkten in dienst van hun cliënten, patiënten en studenten. Zie hier de medereizigers die ideaal zijn voorbereid op het bouwen van een 'geheugenpaleis' van botten.

Een geheugenpaleis is, zoals zij ons vertellen, een innerlijke wereld. Een innerlijk heiligdom dat ervoor gemaakt is om bepaalde ideeën, betekenissen of voorwerpen weer in iemands gedachten te brengen. Met hun aandacht voor botten hebben ze voor ons een geheugenpaleis geschapen waarmee we ons kunnen verbinden. Niet met iets uit ons verleden dat anders vergeten wordt, maar met iets waarover we allemaal van nature op dit moment beschikken en wat we anders wellicht niet zo diep hadden beleefd of zo aandachtig hadden gevoeld.

Deze zo diep in ons lichaam liggende verzameling onderling verbonden en aansluitende kristallijne structuren geeft ons kracht en weerbaarheid. En ook een gevoel voor plaats en innerlijk weten dat ons volstrekt is aangeboren, een innerlijke uitdrukking van het leven dat zich in ons heeft ontvouwen. Kunnen we deze geschenken wel waarderen als we niet even de tijd nemen om een diepere relatie met ze aan te gaan? Beschouw *Het geheugenpaleis van onze*

*botten* maar als een kans om eens lekker te mijmeren over je botten. Ze puur voor het plezier te onderzoeken en ervaren of om anderen beter te kunnen dienen omdat je je in ze verdiept hebt.

De schrijvers maken gebruik van zowel kunst, poëzie, verhalen, wetenschap, persoonlijke reflecties als lichaamsgerichte oefeningen om die geweldige verzameling botten binnen in ons met respect, waardering en een gevoel van verwondering te behandelen. 'Ieder bot draagt voor ons een boodschap in zich', wordt ons verteld door deze twee engelen der botten. Dit is geen boek dat je vlug naar binnen moet schrokken alsof het een zak vol informatiesnoepjes is. Lauterstein en Rockwell bieden ons als lezer eigenlijk de kans om op ons gemak te genieten van de ontmoeting met onze botten. Om even aan te wippen en een blijvende relatie op te bouwen met dit 'geheugenpaleis' binnen in ons. Als we de tijd nemen om te luisteren naar de boodschappen die we in ons dragen, gaan we een verbinding met onszelf aan die we anders voor lief zouden nemen of die ons volledig zou ontgaan. Stop om je botten te voelen en hun stem te laten klinken.

'Botten zijn even levend als je hart', geven ze ons ter overdenking. En zou er wel bloed door de 100.000 kilometer aan bloedvaten in ons lichaam kolken als dat niet diep vanuit onze botten tot leven werd gewekt? Dit boek gaat niet over ons skelet. *Skeletos* betekent 'gedroogd'. Droge botten zijn iets totaal anders dan de ervaring van bot en lichaam. Een skelet rammelt, het is iets abstracts, staat los van ons. Als dat de spiegel is waarin we kijken om een relatie aan te gaan met onze botten, dan komt dat die relatie zeer zeker niet ten goede. Lauterstein en Rockwell nodigen ons uit tot een relatie, maar niet met iets dood. Zij roepen ons op tot een relatie met het leven binnen in ons, dat pulseert, waterig is, groen, veerkrachtig, muzikaal en echt.

Dit boek is gevuld met intellectuele nieuwsgierigheid en is zeer bevredigend voor de geest. De schrijvers hebben zich gelaafd aan de rijkdom van wat diverse briljante leraren te bieden hebben. Ze geven het intellectuele en klinische erfgoed door van toonaangevende grootheden uit het veld van manuele therapie, onder wie Ida Rolf, Bucky Fuller, Fritz Smith, Emily Conrad, Andrew Taylor Still,

Daniel David Palmer en William Sutherland, om er maar een paar te noemen. Ze bouwen hun geheugenpaleis niet alleen op met hun eigen ervaringen, maar ook vanuit hun levenslange band met allerlei traditionele gedachte- en oefenmethodes. Deze tradities, elk met hun eigen specifieke verbintenis met de botten, bieden nog meer mogelijkheden om diep te graven in onze relatie met deze wonderen die in ons allemaal leven. We hoeven niet te wachten tot we een bot breken om daarachter te komen. We kunnen het voorbeeld van deze schrijvers volgen en profiteren van hun rijke ervaring met hun leraren. We kunnen een relatie aangaan met niet alleen onze levende botten, maar ook met de tradities waarin nog steeds van botten gehouden wordt. Welkom bij jouw rondreis door *Het geheugenpaleis van onze botten*: in deze spiegelzaal zul je jezelf alleen maar helderder zien. Geniet ervan!

*Gil Hedley*



# Belangrijke opmerking voor onze lezers

*Het geheugenpaleis van onze botten* is een plek om je te verwonderen over het leven in en om ons heen. Als vanzelf sta je vol verwondering stil bij een berg, een hart, een prachtig gedicht of een bijzonder mens. Lees dit boek daarom als een geheugenpaleis. Neem de tijd om ieder hoofdstuk één of twee keer te lezen en pauzeer bij het verkennen en lichamelijk beleven van ieder bot. We raden je aan om niet meer dan één of twee hoofdstukken achter elkaar te lezen. Het is geen boek dat je even vlug leest alsof je snel door een museum, tempel of paleis loopt zonder af en toe ergens te stoppen. Vertraag, neem alles in je op en voel hoe jouw en onze reflecties resoneren in je lichaam, geest en ziel.

# Inleiding

## Welkom in het geheugenpaleis!

Waarom *Het geheugenpaleis van onze botten*? Waarom is het belangrijk dat je de titel van dit boek begrijpt om wat je leest zo goed mogelijk te kunnen gebruiken? Dit is het verhaal van hoe en waarom we deze titel hebben gekozen en hoe deze ons inspireerde.

David's eerste boek ging over anatomie, kinesiologie en de rol die spieren in ons leven spelen. *Putting the Soul Back in the Body: A Manual of Imagination Anatomy for Massage Therapists* werd gepubliceerd in 1984. Begin 2020 zei Jeff tegen David dat hij samen met hem een soortgelijk boek wilde schrijven maar dan over de botten.

Toen we samen begonnen te schrijven begon de gedachte van een 'geheugenpaleis' ons steeds meer te intrigeren en ze verdween niet. Het creëren van geheugenpaleizen werd voor het eerst vermeld rond de tijd van Cicero. Voordat de boekdrukkunst er was, werd kennis mondeling overgedragen. Het vereiste behoorlijk wat vaardigheid om belangrijke gesprekken, gebeurtenissen, verhalen, liederen en heilige teksten te onthouden. Er werden dan natuurlijk ook methodes bedacht ter verbetering van het geheugen.

Een van die basistechnieken was het in gedachten bedenken van een constructie die 'geheugenpaleis' werd genoemd. Deze constructie kon gebaseerd zijn op een bestaand of bedacht paleis. Het interieur van dit paleis werd opgebouwd uit vele kamers, die werden gedecoreerd met tafereelen en voorwerpen die bedacht waren om bepaalde herinneringen op te wekken. Het kon een dramatisch tafereel in een voorkamer zijn om iemand de details te laten herin-

neren van een zaak die voor het hooggerechtshof zou komen. Hoe dramatischer en gedetailleerder het tafereel, hoe gedenkwaardiger de opgeroepen herinneringen waren. Frances Yates, schrijver van het meesterwerk uit de alternatieve intellectuele geschiedenis *The Art of Memory* schreef al: 'De klassieke bronnen lijken innerlijke technieken te beschrijven die afhangen van ongelooflijk intense visuele impressies.' Met deze methode werden buitengewone geheugenprestaties gerapporteerd. 'De geheugenkunst is als een innerlijk schrijven... het hangt af van innerlijke gymnastiek, onzichtbaar concentratiewerk...'

In de loop der tijd evolueerde het idee van het geheugenpaleis. Augustinus schreef er expliciet over dat het voor hem zo lastig was dat hij overal in zijn geheugen naar God zocht, maar hem daar niet echt kon vinden. In de middeleeuwen begonnen kerken schilderijen en fresco's in te zetten ter stimulering van het geheugen, van aanbidding en van goed gedrag: de 'stoffelijke variant van subtiele en spirituele intenties'. In de veertiende eeuw schiep Dante een van de grootste geheugenpaleizen uit de literatuur met zijn *La Divina Commedia*, waarin hij een reis beschreef door diverse lagen van de hel, het vagevuur en de hemel. In de zestiende eeuw zien we de eerste expliciete pogingen om daadwerkelijk een geheugenpaleis te bouwen. Giulio Camillo, een Italiaanse filosoof uit die tijd, beweerde dat hij een gebouwtje had gemaakt waarin je op slag zou worden overspoeld met herinneringen en met kennis van alle tijden. De theorie en praktijk van de geheugenkunst speelde ook een rol in de geschriften van de zestiende-eeuwse Italiaanse filosoof en astronoom Giordano Bruno, die schreef dat het geheugen de kunst was 'waardoor we misschien samen kunnen komen met de ziel van de wereld'. Dit alles en meer wordt zeer gedetailleerd onderzocht in Frances Yates' meesterwerk uit de alternatieve intellectuele geschiedenis, *The Art of Memory*.

In de twintigste eeuw vond het idee van plaatsen die werden gebouwd om het geheugen en innerlijk weten te stimuleren zijn weerslag in de geschriften en architectuur van Charles Moore. Moore was diep geraakt door het idee dat alle constructies, of ze nu door de natuur of de mens gemaakt zijn, het vermogen hebben

om herinneringen en kennis op te wekken. In zijn boeken *Body, Memory and Architecture* en *Chambers for a Memory Palace* wordt deze gedachte verder uitgewerkt.

Jeff en ik waren geïntrigeerd en geïnspireerd door dit idee van het geheugenpaleis. We onderzochten ons eigen lichaam, onze herinneringen en onze klinische ervaringen en begonnen ons af te vragen: zou het lichaam zelf een geheugenpaleis kunnen zijn? Want alles leeft ten slotte binnen in ons: al onze herinneringen, alles wat we hebben geleerd, al onze levens. Lopen we niet, telkens als we onze handen op een menselijk lichaam leggen, door dit geheugenpaleis? En zo ja, welke herinneringen – van vroeger of nu – dragen we mee in onze botten en worden daarin weerspiegeld? Als we zeggen dat we iets ‘tot op het bot’ uitzoeken, is dat dan vooral een manier van zeggen? Wat zouden onze botten ons kunnen vertellen? Over het vroegere leven op de vlaktes, over onze evolutie van het lopen op vier poten naar voortbewegen op twee benen, over de rol die botten spelen bij het evenwicht tussen de menselijke structuur en energie?

Welkom dus in het geheugenpaleis! We hopen dat je zult genieten van wat er te ontdekken valt en dat de boodschappen en herinneringen van botten je aan zullen spreken en je wijsheid, je herinneringen, je leven en je gezondheid ten diepste zullen dienen.

*David Lauterstein*

Ik was nog jong toen mijn familie naar het platteland verhuisde, waar ik mijn dagen rondstruinend door bossen en open velden doorbracht. Vaak vond ik schedels van konijnen en eekhoorns, de borstkas van een hert en af en toe zelfs een vogelskelet. Gefascineerd nam ik ze mee naar huis waar ik ze bestudeerde en vervolgens naast ons huis begroef om ze een ‘fatsoenlijke’ begrafenis te geven. Ik heb botten of schedels nooit eng gevonden; voor mij waren het eerder opvallende kunstwerken.

Naast de tijd die ik doorbracht in bossen en velden ging ik naar de katholieke school, waar mij geleerd werd dat ons lichaam de tempel van God was. Tegelijkertijd echter leerde ik dat het lichaam zondig was. Deze tegenstrijdige lessen vormden jarenlang een kwelling die

me uit contact met mijn lichaam bracht, maar me uiteindelijk naar het beoefenen van lichaamswerk leidde en naar de *human potential movement* van de jaren zeventig.

Ik herinner me dat ik in 2019 de hele tijd wenste en hoopte dat 2020 beter, vriendelijker en milder voor ons zenuwstelsel zou zijn dan de voorgaande jaren: 20/20, perfect vooruitzicht, verkondigde ik tegen mijn vrienden.

En toen, vanuit het niets, was alles anders. COVID-19 arriveerde.

In de Bay Area van Californië waar ik woon markeerde 17 maart de eerste dag van een lockdown die in het hele land gold en waarin mensen thuis moesten blijven. Het werk kwam samen met al het andere piepend tot stilstand.

Gelukkig werd mijn werk als chiropractor en osteopaat als ‘essentieel’ beschouwd. Maar twee weken lang durfden patiënten begrijpelijkerwijs hun huis niet uit, laat staan bij mij komen voor een lichamelijke behandeling. Ik vroeg me af hoe mijn werk er over pak hem beet een jaar zou uitzien. Ik hoorde dat mensen energetisch lichaamswerk of lichaamswerk op afstand aanboden. Ik was weliswaar sceptisch, maar schreef me in voor een acht weken durende cursus over osteopathie op afstand. Als de lockdown zo lang zou gaan duren als sommigen vreesden kon ik mijn diensten misschien zo aanbieden. De cursus werd goed geleid door een uitstekende docent, maar ik voelde me nooit dusdanig geïnspireerd of zelfverzekerd dat ik het wilde proberen met een betalende cliënt. Toch was het voor mij een geschenk: de assessment en technieken waren gericht op het buitengewoon gedetailleerd visualiseren van botten en de anatomie van het skelet. En zie: ik werd opnieuw verliefd op botten.

Mijn liefde voor botten en mijn ontluikende belangstelling voor spiritualiteit en natuurmysticisme bracht me tot een carrière als chiropractor en later ook als osteopaat. Ergens onderweg las ik een prachtig artikel dat David schreef over de principes van manuele therapie. Dit inspireerde me tot het lezen van zijn boek *Putting the Soul Back into the Body*. Het bestond voor de helft uit poëzie en voor de andere helft uit wetenschap: het was een ambitieuze filosofie met bronvermeldingen en voetnoten. Zijn poëtische en fenomenologi-

sche benadering van spieranatomie sprak me aan en ik verwerkte die in de cursus chiropractie die ik destijds gaf. Ik volgde bovendien wat lessen bij hem. We raakten bevriend door onze gezamenlijke liefde voor manuele therapie, muziek, poëzie en natuurlijk botten.

Toen mijn online cursus was afgelopen wist ik dat ik een boek wilde schrijven over botten: geen ingewikkeld theorieboek, maar iets wat aan een gedicht doet denken. Ik wist ook dat ik het wilde schrijven met David. Weet je nog dat MTV kwambegin jaren tachtig en daarna het legendarische programma *MTV-Unplugged*? Artiesten als Nirvana en Eric Clapton speelden akoestische versies van hun nummers – tot op het bot terug naar de muziek. Zie dit boek maar als een ‘Botten *Unplugged*’, geschreven door twee lichaamsfilosofen die van wetenschap, poëzie en het buitengewoon heilige van het menselijk lichaam houden. Duik er maar in: je botten staan klaar om je te verwelkomen.

*Jeff Rockwell*