

Sensorimotor
Psychotherapy-
oefeningen voor
bewustwording,
regulatie
en groei

het wijze lichaam

Pat Ogden

Kaartenset



Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België: Mythras Books, Antwerpen
Vertaling: Hilde Merkus, met advies van Anneke Vinke
Redactie: Rowan Duin
Omslagontwerp: Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen
Opmaak en vormgeving: Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem
Druk- en bindwerk: ORO Grafisch Project Management, Beilen

Oorspronkelijke titel: *Body of Knowledge Card Deck: Sensorimotor Practices for Awareness, Regulation, and Expansion*

Copyright © 2024, 2015 Pat Ogden
Copyright bijdrage © 2024 Rebeca Farca
Copyright bijdrage © 2024 Laia Jorba
Copyright bijdrage © 2024 Raymond Rodriguez

Uitgegeven door W.W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue,
New York, NY 10110, U.S.A.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2025 Uitgeverij Mens!, Eeserveen,
The Netherlands

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

ISBN 978 94 6316 094 0
NUR 777

Inleiding

1

In ons lichaam schuilt een grote wijsheid die we niet volledig kunnen bevatten. Ons lichaam herbergt kennis van onze persoonlijke voorgeschiedenis, van onze sociaal-culturele geschiedenis en van nog zoveel meer. Deze kennis is impliciet. Ze ligt opgeslagen op een niveau waar geen taal is en bevindt zich vaak buiten het bereik van ons bewustzijn. Op deze diepe innerlijke laag wordt de kennis en wijsheid die in ons lichaam ligt opgeslagen, omgezet in sensaties, houdingen en bewegingen. Zo uit onze voorgeschiedenis zich in belichaamde gewoonten.

Inleiding

3

De kaarten zijn vrij verdeeld in vijftien thema's:

- Aarden
- Ademhaling
- Bewegen
- Containment (omsluiting)
- Cultuur
- Grenzen
- Houding
- Lichaamssensaties
- Mindfulness
- Verbinding met je lichaam
- Vijf fundamentele bewegingen
- Voorouders & gemeenschap
- Zintuigen
- Positiviteit
- Verleden & toekomst

Alle kaarten binnen een thema hebben een eigen kleur.

Houding

Je gebruikelijke houding

Onze houding is van grote invloed op ons welzijn. Als de spieren rond ons middel sterk maar flexibel zijn en onze houding recht is, stabiliseert dat ons zowel emotioneel als lichamelijk en worden al onze handelingen en bewegingen goed ondersteund. Uit onderzoek blijkt dat een opgerichte houding goed is voor het zelfvertrouwen en leidt tot meer energie, betere concentratie en een grotere productiviteit. Deze houding zorgt er ook voor dat de botten goed in de gewrichten passen en creëert ruimte voor onze organen. Van nature verandert onze houding in de loop van de dag steeds, afhankelijk van onze stemming, met wie we zijn en wat we aan het doen zijn. Toch hebben we allemaal ook bepaalde houdingsgewoonten. Als we ons bewust worden van onze gewoonten, krijgen we een idee van welke kleine aanpassingen we kunnen doen om de uitlijning van ons lichaam en ons algehele gevoel van welbevinden te verbeteren.

Oefening

- Word je bewust van de binnenkant van je lichaam, alsof je je houding van binnenuit kunt zien.
- Staat je hoofd naar voren. Is je kin hoog of laag? Staan je schouders naar achteren of naar voren? Is je wervelkolom ingezakt, stijf of gespannen? Is je borst open, ingezakt of uitgezet?
- Is je bekken naar voren of naar achteren gekanteld? Staan je benen onder je bekken en je voeten onder je benen?
- Kijk in een passpiegel en observeer je natuurlijke houding. Klopt wat je aan de binnenkant waarneemt met wat je in de spiegel ziet?
- Overdrijf je houding een klein beetje. Als je wervelkolom gebogen is, buig die dan iets verder; als je kin hangt, laat die dan wat meer hangen.
- Wat merk je op als je je houding overdrijft? Welke emoties of gedachten horen daarbij?
- Probeer je houding te veranderen: ontspan je schouders, verleng je wervelkolom, til je kin op of haal je knieën van het slot.
- Voel je je daardoor anders?
- Probeer in de loop van de dag geregeld een aspect van je houding te veranderen en merk op hoe dit voelt.

Grenzen

Ja en nee

Ons lichaam communiceert continu over onze voorkeuren, naar onszelf en naar anderen. Via onze houding, gezichtsuitdrukking, bewegingen en spierspanning zeggen we non-verbaal 'ja' of 'nee' tegen sommige dingen, kansen of mensen. Als we gevoel ontwikkelen voor de signalen waarmee ons lichaam 'ja' of 'nee' zegt, worden we ons meer bewust wanneer we open en ontvankelijk zijn en wanneer niet. Daardoor kan ons gevoel van zelfbeschikking sterker worden en worden we gestimuleerd om in lijn met onze waarden te handelen. Ook kunnen we hierdoor gevoel ontwikkelen voor momenten waarop een volmondig 'ja' te open voelt maar een volledig 'nee' te gesloten, zodat we op zoek kunnen naar wat goed voelt tussen 'ja' en 'nee' in.

Oefening

- Ga staan en zoek een manier om 'nee' te zeggen met je lichaam zonder woorden te gebruiken. Maak je een vuist, klem je je kiezen of je lippen op elkaar, wend je je hoofd of lichaam af, knijp je je ogen dicht? Verstrakt je lichaam of verandert je ademhaling?
- Hoe voelt het om 'nee' te zeggen met je lichaam?
- Zoek vervolgens een manier om 'ja' te zeggen met je lichaam. Word je zachter, opener, haal je diep adem of glimlach je? Verandert de spanning in je lichaam? Voelt je lichaam meer ontspannen of opgewonden?
- Hoe voelt het om 'ja' te zeggen met je lichaam?
- Probeer uit hoe het is om langzaam van je ja-houding naar je nee-houding te gaan, tot je een houding vindt tussen die twee uitersten in die op dit moment goed voelt voor jou. Laat je lichaam je leiden.
- Merk in de loop van de dag op wanneer je 'ja' of 'nee' wilt zeggen door na te gaan hoe je lichaam communiceert.

Bewegen

Machtsverschillen en het lichaam

Lichaamstaal kan een herhaling en voortzetting zijn van aangeleerde sociaal-culturele dynamieken van dominantie en ondergeschiktheid, bijvoorbeeld tussen mannen en vrouwen, tussen heteroseksuelen en lhbtqia2s+-mensen, tussen witte mensen en mensen van kleur en zelfs tussen volwassenen en kinderen. We kunnen dominantie, privilege, autoriteit of macht uitdrukken door in de persoonlijke ruimte van anderen te komen of door meer ruimte in te nemen met ons lichaam (bijvoorbeeld de hele stoep in beslag nemen of een hele bank in het openbaar vervoer). Wie in een situatie of relatie minder autoriteit heeft, kan het tegenovergestelde doen. Om een begin te maken met het veranderen van die aangeleerde dynamiek, kunnen we als eerste stap alleen opmerken hoe ons lichaam eraan meedoet. Vervolgens kunnen we verschillende houdingen en bewegingen uitproberen in soortgelijke situaties of relaties.

Oefening

- Denk aan een relatie waarin machtsverschil bestaat (baas-werknemer, docent-leerling, volwassene-kind of met iemand met een andere etniciteit, afkomst of sociaaleconomische status).
- Probeer je te herinneren wanneer je een dergelijke relatie intimiderend of veeleisend vond of wanneer je zelf intimiderend of veeleisend was.

In welke situaties neem je meer ruimte in, zet je je borst uit, je handen in je zij, stap je naar voren, steek je je kin naar voren, enzovoort?

In welke situaties neem je minder ruimte in, zak je een beetje in, word je kleiner, houd je je bewegingen klein, doe je een stap naar achteren, trek je je kin in, enzovoort?

- Wat vertellen die lichamelijke reacties je over hoe je op een machtsverschil reageert?
- Welke lichamelijke reacties zou je willen veranderen om gelijkwaardigheid en verbondenheid te bevorderen?
- Wees je in de loop van de dag bewust van machtsverschillen en machtsdynamieken, ga na hoe je lichaam reageert en overweeg of je je lichamelijke gedrag wilt bijstellen.

Vorouders & gemeenschap

Veerkracht van voorouders

Het is al lang bekend dat ouders DNA doorgeven aan hun kinderen. Meer recentelijk laat de epigenetica (de studie van de invloed van de omgeving op de genexpressie) zien dat de gevolgen van trauma kunnen worden doorgegeven aan latere generaties. De veerkracht die onze voorouders bij tegenslagen ontwikkelden, is mogelijk ook aan ons doorgegeven, waardoor we gemakkelijker terugveren na een stressvolle ervaring. We kunnen uit die transgenerationele veerkracht putten door te achterhalen wat de sterke punten en capaciteiten van onze voorouders waren, die kwaliteiten bij onszelf te cultiveren en ze vervolgens te gebruiken bij de uitdagingen in ons eigen leven.

Oefening

- Denk aan je ouders, grootouders en andere voorouders die al dan niet nog in leven zijn.
- Bedenk welke uitdagingen en hindernissen zij tegenkwamen in hun leven.
- Stel je voor welke sterke punten, waarden en capaciteiten zij hadden. Welke van hun kwaliteiten hebben te maken met hun veerkracht?
- Heb je zelf kwaliteiten die lijken op die van je voorouders? Welke zou je willen cultiveren om je eigen veerkracht te versterken?
- Stel je voor dat je de veerkracht-kwaliteiten van je voorouders vollediger belichaamt. Wat gebeurt er nu in je lichaam? Ga je er rechter van staan, dieper van ademen, voel je je meer geaard of gebeurt er iets anders?
- Welk lichamelijk anker kan jou helpen om gedurende de dag terug te grijpen naar de veerkracht die aan jou is overgedragen door je voorouders?

Lichaams- sensaties

Neuriën

Neuriën heeft op veel manieren positieve invloed op lichaam en geest. Neuriën stimuleert de nervus vagus, de belangrijkste zenuw van het parasympathische zenuwstelsel, waardoor angstige gevoelens afnemen en we beter kunnen omgaan met stress. Het is aangetoond dat het leidt tot een lagere bloeddruk, een rustigere hartslag en ademhaling en meer aanmaak van endorfines (lichaamseigen opiaten die ons een goed gevoel geven), oxytocine (het knuffelhormoon) en melatonine, waardoor we beter slapen. Aangezien geluid zich door vloeistoffen verplaatst en ons lichaam vooral uit vloeistoffen bestaat, kunnen we de vibraties van het neuriën op verschillende plaatsen in ons lichaam voelen.

Oefening

- Ontspan je kaak en je schouders. Sluit zachtjes je lippen zonder je tanden op elkaar te zetten.
- Adem in via je neus. Maak een 'mmm'-geluid met gesloten lippen terwijl je uitademt. Herhaal dit enkele malen.
- Probeer de sensaties en vibratie van het neuriën intenser te laten worden door je vingers in je oren te stoppen.
- Probeer verschillende toonhoogtes uit van hoog naar laag en kijk welke toonhoogte voor jou het beste voelt.
- Probeer het neuriën naar verschillende gedeelten van je lichaam te sturen: naar je hart, naar een plek waar spanning zit of naar een ander deel.
- Houd de toon een paar minuten aan en voel de sensaties in je lippen en misschien in andere delen van je lichaam. Pauzeer even. Hoe voel je je nu?
- Neurie in de loop van de dag op verschillende momenten: terwijl je stilzit, tijdens het autorijden of tijdens een wandeling en voel wat dit met je doet.