



Wat staat er in deze mail?

Ida Rolf Structurele Integratie - sessie 2

Trauma en aanraking

Aanpassing tarief per 1 oktober 2021

Ida Rolf Structurele Integratie - Sessie 2

In de vorige nieuwsbrief, die al weer veel te lang geleden is, heb ik kort de 10-serie uitgelegd, een leidraad voor de aanpak van de behandelingen. Het doel is om je lichaam zichzelf te laten reorganiseren zodat de zwaartekracht je geen pijn of bewegingsproblemen meer oplevert maar je juist helpt om stevig te staan, zitten en bewegen. Je kunt via [deze link](#) de vorige nieuwsbrief nog een nalezen.

De tweede sessie uit de Ida Rolf Structurele Integratie 10-serie draait om de voeten en de onderbenen. Deze sessie maakt nog steeds deel uit van de eerste van de in totaal drie fasen die draait om het losmaken (desintegreren) van de buitenkant van het lichaam. In ieder lichaam is in meer of mindere mate sprake van compensatiepatronen die altijd zichtbaar zijn in de vorm van verkortingen en compressie. Om het uiteindelijke doel van Structurele Integratie te bereiken, een gebalanceerd en beweeglijk lichaam, is het belangrijk dat eerst alle onvoldoende beweeglijke delen verruimd worden. Pas daarna kan er, later in de 10-serie, weer integratie plaatsvinden.

Sessie 2 gaat over de voeten en de onderbenen. Zij zijn verantwoordelijk voor het contact van het lichaam met de grond, voor het dragen en verplaatsen van het lichaam. Als de voeten hun werk niet goed kunnen doen, dan is er geen andere keuze voor het lichaam dan die functie door andere constructies over te laten nemen, dus te compenseren. De rug speelt daarin bijna altijd een belangrijke rol.



De voeten functioneren als een soort boog. Je staat met de bal en de hak van je voet op de grond en daartussen is een peesplaat gespannen. Als je gewicht zet op die voet, zakt hij iets in en spant de peesplaat onder je voet. Haal je het gewicht er weer af dan ontspant de peesplaat en keert de voet terug naar de boogvorm. Voor het kunnen dragen, kunnen lopen en voor de balans van je lichaam als totaal is het ontzettend belangrijk dat deze functie

van je voeten goed werkt. Dat betekent dat zowel de vele botjes in je voet als de peesplaat goed kunnen bewegen.

In deze sessie maken we los in de voeten en onderbenen wat vast zit, wat onvoldoende beweegt. Als dat nodig is oefenen we met het gebruik van spieren in de voet en in het onderbeen om de functies te optimaliseren. Als dat nodig is besteden we ook aandacht aan de verbinding tussen de voeten en de onderzijde van het bekken en de wervelkolom. En uiteraard doen we oefeningen die het brein helpen om een nieuwe manier van bewegen en belasten van het lichaam te leren. Met een mooi woord heet dat bewegingseducatie. Want we kunnen wel van alles los en ruim maken, als je brein geen idee heeft hoe die nieuwe ruimte te gebruiken zit alles binnen de kortste keren weer vast.

Trauma en aanraking

De laatste jaren heb ik in toenemende mensen met (jeugd- en psycho)trauma mogen ontvangen. Dat is intens, zowel voor behandelde als voor mij als behandelaar. Het is intens om de angst, de pijn, de wanhoop en de splitsingen te zien die zo typerend zijn voor trauma. Maar wat is trauma eigenlijk?

In zijn algemeenheid zou je kunnen zeggen dat trauma de reactie van je brein en je lichaam is op een overweldigende gebeurtenis (of gebeurtenissen) die je in meer of mindere mate disfunctioneel maakt. Het is een ongelooflijk complex verschijnsel met vele verschillende vormen. Globaal zou je kunnen stellen dat trauma een overaltheid is van je hele systeem voor triggers die als gevaarlijk worden gelabeld. Je lichaam staat als het ware continue in alarmfase rood. Het systeem in het brein dat prikkels filtert, functioneert niet goed meer.

Hoewel er in de meeste gevallen geen sprake meer is van (recente) traumatische ervaringen, reageert het lichaam nog alsof dat wel zo is. De triggers die herinneren aan de

traumatische gebeurtenis zetten ogenblikkelijk je hele systeem (lichaam, geest, emoties) op scherp.

En je hoeft niet midden in een oorlog gezeten te hebben om trauma opgelopen te hebben.

Dat kan ontstaan door vele situaties waar sprake is (geweest) van machteloosheid, controleverlies en/of levensbedreiging. Dan kun je denken aan gepest worden, een ongeluk meegemaakt hebben, fysiek of psychisch mishandeld zijn, (sexueel) misbruik of geweld



hebben moeten ondergaan om maar een paar veel voorkomende vormen te noemen.

Bij trauma is het lichaam en het brein in de veronderstelling dat er nog steeds sprake is van deze gevaarlijke situatie. Je bent eigenlijk in het verleden blijven hangen en je bent niet in staat om naar het nu te komen. Dat leidt in de meeste gevallen tot constante gevoelens van angst, schuld, boosheid, verdriet, apathie, zelfbeschadiging, dissociatie of een andere vorm van disfunctioneren.



Wat het met name ingewikkeld maakt voor de meeste mensen is dat deze gevoelens of gedragingen niet te beheersen zijn. Veelal weet je wel dat je getraumatiseerd bent maar ben je niet in staat om de disfunctie op te heffen. Dat komt omdat het weten, het bewustzijn, van beperkt belang is. De effecten van trauma worden voornamelijk gestuurd door het onderbewuste deel van het brein. Daar vindt het reflexmatige deel van de emotieregulering plaats. En juist die regulering is defect. Je lichaam reageert op feitelijk ongevaarlijke situaties, geuren, geluiden, licht of andere triggers alsof het (weer) levensbedreigend is.

Dat klinkt allemaal ingewikkeld en dat is het ook. Trauma is complex, zowel in ontstaan als in het herstellen ervan. Kun je er dan van herstellen? Ja en nee. De traumatische ervaringen zelf zijn onderdeel van jouw unieke geschiedenis en zeer persoonlijk. Die geschiedenis is niet ongedaan te maken. De manier waarop je er mee omgaat en de invloed die het heeft op je dagelijkse functioneren kan wel veranderen. Je lichaam en geest zijn te voeden met ervaringen die voelbaar maken dat er geen daadwerkelijk gevaar meer is, dat het veilig is, dat de disfunctie niet meer nodig is. Het best haalbare is dat er geen dissociatie meer

plaatsvindt maar integratie. Dat de afsplitsingen niet meer nodig zijn. Dat het leed, de pijn, het verdriet, de boosheid, de schuld en de schaamte een plaats mogen krijgen in de beleving van het heden. De triggers blijven wel maar ze brengen je niet meer zo in de war.

Om dat te bereiken is een diverse aanpak nodig omdat traumatiek zich op alle lagen van ons systeem manifesteert. Er is een mentale component (afsplitsing), een emotionele component (angst, boos, apathie, etc.) en er is een fysieke component (spanning, pijn, ademhaling, niet aangeraakt willen worden, etc.). Er is niet één oplossing voor dit soort complexe vraagstukken. Hoewel de symptomen vaak gelijkenis vertonen bij verschillende personen, kan de impact en de uitwerking totaal verschillend zijn. Behandeling van trauma is dus altijd maatwerk waarbij meerdere disciplines een rol spelen om de volle omvang van de verschijnselen te kunnen behappen. En in veruit de meeste gevallen kost het tijd, veel tijd.

Aanpassing Tarief

Ik ben niet zo van het veranderen van de prijs van de behandelingen. Het is dan ook alweer jaren geleden dat ik dat heb moeten doen. Inmiddels stijgt mijn huurprijs, de energierekening, de kosten van de boodschappen, de benzineprijs, de zorgkosten. Eigenlijk alles. Hoewel ik het zo beperkt mogelijk probeer te houden kan ik er na jaren niet onderuit. Per 1 oktober 2021 ben ik helaas genoodzaakt de prijs van een behandeling met 5 euro te verhogen, van €85 naar €90. Ik hoop op je begrip. En ik hoop dat ik het daarbij de komende jaren kan laten.