

YOGA EN EUTONIE

Lezing door Masj De Busser

Inleiding

Met deze lezing wil ik graag verdergaan op mijn vorige lezing “Yoga en eotonie”.

Ik herhaal in het kort de meest belangrijke gegevens (zie bijlage vorige lezing) om dan verder te gaan in een verdieping.

Wij waren gebleven bij de 8 eotonie-principes. Deze principes wil ik hier verduidelijken en toelichten.

Verder probeer ik vanuit mijn eigen ervaring een reflectie te maken. Dit vanuit de raakpunten met de yoga en vanuit de verschillen en de toepassingen.

De spierkettingen volgens Godelieve Struyf-Denys zijn ook een belangrijk gegeven binnen de eotonieopleiding. Daarom wil ik er naar verwijzen en er een korte uitleg aan toevoegen. De tijd om dit door te nemen zal wellicht ontbreken, maar de mogelijkheid om deze kennis mee op te nemen vraagt om een korte uitleg hierover.

De samenwerking en de link die de eotonie maakt met de filosofie van neuropsychiater Jean-Marie Lermaniaux werkt verhelderend. Hij is gespecialiseerd in het aflezen van de tonus. Op die manier kunnen de diepe innerlijke conflicten kenbaar gemaakt worden en eventueel opgelost worden. Ik haal dit aan om de volledigheid van de eotoniekennis weer te geven zonder hier verder op in te gaan.

I.De 8 Eutonie-principes

1.Wat ik aanraak, raakt ook mij

“Ik”, “mij”, alvast twee woorden die in de yoga niet onbesproken blijven. Twee woorden, begrippen die in de yoga ook een hele weg afleggen. Bij het “ik”, en het “mij”, start een spannend groeiproces.

Ook in de eutonie start hier een inwendige en uitwendige verkenningstocht.

De “huid” is hierin een heel belangrijk gegeven en krijgt de volle aandacht.

“Tactus” betekent aanraking. Het gaat hier over het tactiele vermogen.

Het tactiele vermogen leert om de eigenschappen van voorwerpen te onderscheiden en al of niet te appreciëren.

Raken is iets anders tegenkomen dan zichzelf. Het is een grens tegenkomen.

De huid wordt hierin ervaren als een wakkere beschermende laag of omhulsel dat “het mijne is” en waar ik geraakt wordt.

Grensbesef wordt afgetoetst.

De lichte aanraking van een textiellaag is een andere gewaarwording dan bijvoorbeeld de druk van de voet tegen de grond.

Als wij iets raken geeft dat een informatie over datgene wat wij raken.

Waar wij minder bij stilstaan, is dat tegelijkertijd ook de voelende hand, rug of voet, ... óók informatie ontvangt.

Zo kan je ontdekken welke kwaliteit de aanraking bezorgt. Bij voorbeeld of je met je eigen voet de steun van de grond al dan niet benut.

In de eutonie wordt er op de huid voortdurend aanspraak gemaakt. De huid wordt voortdurend gewekt en geprikkeld om te leren van binnenuit te voelen.

Deze gerichte tactiele aandacht brengt de lichaamsafgrenzing in de gewaarwording.

Het geeft een klaarder vormbesef en grensgevoel.

Tijdens de oefeningen gaat het meestal met een prettige gewaarwording gepaard. Men gaat zich letterlijk en figuurlijk beter in zijn vel voelen.

Vanuit dat grensgevoel kan een zoektocht naar binnen verder gezet worden.

Men zal ook hier weer ontdekken dat dit soort oefenen niet vrijblijvend is. Men zal onvermijdelijk zichzelf tegenkomen. Dit gegeven zal later terug aan bod komen.

2. Het aangaan van contact

In onze omgangstaal wordt er veelal weinig onderscheid gemaakt tussen aanraking en contact. In de eutonie nu wordt er juist heel bewust gewerkt aan contact beoefenen.

Men gaat zich instellen om “het contact aan te gaan”.

Bewust zijnde van zijn lichaamsgrens gaat men stap per stap na hoe dat voelend aspect naar buiten zich ook met volle aandacht naar binnen richt. Hoe dat contact terug inwerkt op zichzelf.

Men probeert te ontdekken in een grote nauwkeurigheid hoe men in zijn hardere of wekere structuren geraakt wordt of hoe men tot een inwendig ruimtebesef komt.

Zo is het volkomen verschillend om vanuit lig of rechtopstaand te werken.

De zwaartekracht werkt dan anders op het lichaam in.

In lig zijn er onnoemelijk veel meer raakvlakken dan rechtopstaand.

Die raakvlakken zijn dan ook een bijzonder interessante informatiebron.

Daarom ook dat de eutonie ontzettend veel beroep doet op de grond als informatiegever.

Eutonie maakt daarom enorm veel gebruik van grondwerk

De werking op de grond maakt dat de werking van bepaalde spierkettingen wordt uitgeschakeld.

Zo kunnen opgebouwde spanningspatronen gemakkelijker terug afgebouwd worden.

In ruglig op de mat ervaar je al snel of de grond eerder scherp, hard, oncomfortabel of aangenaam aanvoelt. De druk van de grond op het lichaam vertelt iets over de globale of lokale spanningstoestand van je lichaam. Van hieruit kan je op een eenvoudige manier jezelf evalueren. Elk raakvlak over het gehele lichaam wordt nauwkeurig verkend en men leert zich bekwaamen om steeds meer en meer naar de diepere lagen te voelen. Men probeert zo moeiteloos mogelijk op een eigen ritme de stand van zaken waar te nemen via het voelen doorheen de raakvlakken. Zo leert men steeds nauwkeuriger waar te nemen en in te voelen.

Men probeert ook kleine veranderingen waar te nemen door heel langzaam te rollen, te schuiven en te glijden. Men laat zich hierbij leiden door het tastbaar onderscheid tussen ongemak en comfort.

Stilaan leert men de tactiele aandacht te verspreiden over het gehele lichaam. Zo kan men het globaliteitsgevoel meer en meer ervaren doorheen de voelende huid. De tonus zal zich gaandeweg meer en meer ontspannen en men zal zich prettiger in ruglig kunnen invoelen. Door deze zelfevaluatie en grondinformatie zal men ingelicht kunnen worden over de eigen spanningstoestand. Men gaat op deze manier nieuwe gewaarwordingen ontdekken die bijdragen tot een verandering in het zelfbeeld.

Het lichaam wordt ook steeds meer en meer als iets eigen en intiems ervaren. Het beoefenen van de eutonie is een effectieve manier om laag per laag terug of meer in voeling te komen met je eigen lichaamsrealiteit.

Het zorgvuldig of aandachtig waarnemen van een externe prikkel verschaft toegang tot een unieke innerlijke ervaring. Het voelen wordt gaandeweg intensiever en nauwkeuriger. De grond is daarbij een bijzonder interessant gegeven. De zelfobservatie wordt gestimuleerd en van daaruit kan een nieuwe alertheid groeien.

Ook dit principe geeft vaak een confrontatie met je innerlijke zelfbeeld. Spanningen worden herkenbaar en geven tevens de confrontatie met je eigen belevingen. Een spanningstoestand wordt nauwkeurig waargenomen. De grond werkt hierin als een spiegel. Men leert de grond benutten als raak-, contact-, en draagvlak met een weldoende dieptewerking als gevolg.

3. Omgaan met weerstand

Hierin worden lokale spanningen aangepakt en afgebouwd. Lokale verhardingen, al te compacte lichaamszones en ondoorleefde weefsels laten meestal geen wisselwerking toe en kunnen dan beschouwd worden als niet of minder vatbaar voor contact. Daarom gaat men in de eutonie werken met behulp van kleine materialen zoals tennisballen, verschillende soorten balletjes,, bamboesokjes, kastanjezakjes, zandzakjes, enz. Men probeert het contact aan te gaan met deze materialen en zo de weerstanden in te voelen. Het contact met dit materiaal opent een toegang tot b. v. ondoorleefde weefsels. Men gaat de wisselwerking aandachtig opvolgen en zo zullen de eigen weefsels hun weerstand opgeven. In dit gericht voelen naar buiten kunnen ongemakken, spanning en vooral pijnen afgevoerd worden. Het effect op de lokale weefsels kan verrassend deugd doen: zij worden ontlast en breiden zich uit. De weefsels worden terug soepel en doorlaatbaar. Het levert comfort en schept een nieuwe dieptegevoeligheid. Dit schrijft zich automatisch neer in het geheugen van de weefsels. Het leert zich "ont-doen" van onnodige spanningen, van druk en last.

Deze techniek gebeurt in 4 stappen.

Stap 1 : waarnemen van vorm en materie

Stap 2 : op zoek gaan naar mijn grens. De laag tussen textiel of luchtlaag invoelen tussen voorwerp en weefsel.

Stap 3 : een weg maken naar buiten toe, weerstand afvoeren

Stap 4 : de weerstand meer en meer toelaten in eigen weefsels

4. Verlengen

Dit principe wordt ook constant toegepast in de danswereld. Je zal zeker al wel gezien hebben hoe moeiteloos dansers bewegen, vaak vanuit een verlenging. De intentie van verlenging komt al zeer vroeg in de ontwikkeling van het kind spontaan tevoorschijn. Bij de observatie van de peuter zal je snel merken hoe hij een interne beweging organiseert om een voorwerp te willen nemen of om zich te verplaatsen. Verlengen is een contact doorheen de ruimte met een wand, zoldering of object. Deze intentie opent een bijzondere weg naar buiten. Bij voorbeeld het verlengen van de vingertoppen kan de arm en de schouder ontlasten. Een hielverlenging kan de hele rugzijde gunstig beïnvloeden. Verkortingen winnen hierdoor aan elasticiteit en rekbaarheid. Gecomprimeerde en vastgelopen gewrichten krijgen also meer ruimte. Passieve en actieve rekkingen kanaliseren spanningen naar de periferie. Het moeiteloos bewegen of aanwezig zijn in een houding krijgt een positieve impuls vanuit de verlenging.

5. Eutoon bewegen

De intentie tot verlengen leidt dan tot beweging. Bepaalde sturende zones en richtingen krijgen de voorkeur omdat deze een ordende werking hebben op het geheel. Eutoon bewegen geeft een grotere moeiteloosheid in de beweging. Door het toepassen van de principes gaat deze beweging steeds gemakkelijker en vlotter. De adem kan zich spontaan verdiepen en er komt een rustgevoel in de weefsels. Ook zal de persoon door de toepassing van de eutonie-principes sneller recupereren.

6. Transport

Hier gaat het over zich afduwen en zich afzetten. Doorheen het verwerven van de vorige principes gaat men een juistere beeldvorming van het lichaam krijgen en een nauwkeurige invoeling van de botstructuur en de weefsels errond. Wat gewonnen en verworven is bij het liggend werk dient meegenomen te worden bij het rechtopstaande werk. In het rechtop staan dreigen oude spanningspatronen opnieuw in werking te komen. Wij beseffen niet genoeg hoezeer wij ons, dag in dag uit aan de steun van de grond onttrekken. Heel snel worden de knieën vastgezet.

Het zich optrekken in de schouders is ondertussen iets wat we allemaal wel kennen. Pijnlijke chronische verkortingen en lichaamsklachten zijn voor velen schering en inslag. Wij stapelen doorheen onze levensloop vaak spanningen op.

Ook stress wordt hierdoor vaak onderhouden. Een reeks oefeningen laat transport ervaren: zich afduwen tegen de grond, tegen een wand en tegen één of meerdere partners wordt geëxploreerd. Dit gebeurt in verschillende richtingen, ritmes en in verschillende situaties. Het is een bijzondere ontdekking dat men voortdurend beroep kan doen op dit principe. Al heel vroeg ook ontwikkelt zich de reflex van het afduwen.

We hebben dit systematisch verleerd door het veelvuldig gebruik van verkeerde zithoudingen (stoelen, zetels, enz.). Toch zit in dit principe een oeroud geheugen. Er bestaat een moeiteloze oplossing van de natuur voor de zwaartekracht. Denk maar aan de elegantie van de zwarte vrouwen waarmee ze de kruiken boven op hun hoofd dragen en zich zo kilometers ver verplaatsen. De kracht waarmee wordt afgezet, transporteert zich doorheen het hele skelet hoofdwaarts, zelfs kruinwaarts. Dit transport is dus de sleutel tot de rechtopstaande mens.

7. Zich bewust worden van het skelet

Het transport kan maar mogelijk zien dankzij een stevige inwendige en samenhangende botstructuur. Botbewustzijn is daarom een belangrijk gegeven. De innerlijke waarneming van een levendige botstructuur en een juiste anatomische beeldvorming zijn een belangrijk leerproces. Al deze beenderen zijn omhuld met een zeer gevoelig beendervlies, waardoor wij de meeste botten in onze eigen weefsels kunnen opsporen en voelen. De botten in de armen en benen, het heiligbeen, het bekken, de wervelkolom, de borstkas, het schouderblad, de schedel, ... Sommige botten kunnen we lichtjes betokkelen, anderen kunnen we wat steviger bekloppen. Hun vorm en consistentie laten ons toe om meer van hun functie te begrijpen. De torsie in sommige botten toont hoe ingenieus wij gebouwd zijn en hoe rijk onze bewegingsmogelijkheden zijn. Tegelijk wordt duidelijk hoe zwaargehavend het skelet kan zijn door een verkeerde belasting en trekkracht. Er wordt in de eutonie tegelijk ook gewrichtsvrijheid nagestreefd. Belangrijk hierin is de kennis van het complexe schoudergewricht of de soepelheid en juiste situering van de heupgewrichten. Ook de flexibiliteit van de wervelkolom is belangrijk. Dit alles heeft tot doel de moeiteloosheid in beweging en houdingen na te streven.

De kans wordt reëel dat men de grond als constante steun en afzetplaats kan blijven aanspreken.

Het besef van "inwendige steun" en voldoende gewrichtsvrijheid laten de spontane antizwaartekrachtwerking steeds vlotter toe. – Transport !

Deze kan soepel plaatsvinden in de verticale richting, van de steunende voeten tot in de kruin. Staan of zitten hoeft zich dus niet meer wilsmatig te voltrekken. Een intentie van kruinverlenging, samen met een soepel en stabiel gevoel van de lichaamsas kunnen wonderen doen. Het kan een kwaliteit toevoegen aan het zitten en het staan. Het spel van evenwicht en balans, veerkracht in verplaatsing, creatieve bewegingsexploraties, kracht – en partnerspel bevorderen de integratie van het transport en de soepele tonusaanpassing. Dat alles is motiverend om met rustige aandacht het zitten, staan en gaan telkens bij te sturen. Zo kan men ondervinden dat de juiste ingesteldheid leidt tot minder stress en meer genieten.

8. Inwendige ruimten gewaar worden

Gaandeweg leert men omgaan met wat bedoeld wordt met ruimtegevoel.

De allereerste ontdekkingen zijn wel de okselruimten, de mondholte, de knieholte en de liesstreek. Daarna wordt stelselmatig het ruimtegevoel in de weefsels, tussen de huid en de dieperliggende weefsels, langs het bot en doorheen de gewrichten opgezocht. Dat werk richt zich tot gevorderden omdat het alle voorgaande principes vooropstelt.

II. Eigen ervaring en bevindingen

Na deze eerder systematische, rationele en hopelijk duidelijke omschrijving van de 8 eutonieprincipes ga ik nu proberen te vertellen over mijn indrukken vanuit mijn eigen beleving en groei. Ik doe dit aan de hand van persoonlijke ervaringen, notities, opmerkingen, ook vanuit een yoga-ervaring, vergelijkingen, enz. Dit doe ik in een willekeurige volgorde, eerder niet systematisch, maar vanuit datgene wat me opgevallen is en wat is blijven hangen als belangrijk voor mij. Ik geef hiervan een zeer korte weergave om in de eigenlijke lezing hierover al dan niet langer bij stil te staan. Hierbij wil ik ook graag mijn anatomieboek tonen.

- De belangrijkheid van de woordkeuze komt tijdens de eutonielelessen naar voor als een zeer belangrijk gegeven. Zo spreekt men b.v. nooit van het woord “trekken” (b.v. been optrekken). Ook “doen” zal niet voorkomen, wel “ontdoen”. Volgende woorden worden constant in de mond genomen:
 - Middenasgevoel
 - Globaliteitsgevoel
 - Samenhanggevoel
 - Laten zakken wat kan zakken
 - De horizontale as ----- relationele as
 - De verticale as -----persoonlijkheidsas
 - Desinvesteren -----moeiteloosheid
 - Men zal ook steeds “uitnodigen tot”
 - Comfort
 - Verstillig
 -
- De eutoniepedagoog zorgt er voor dat er enkele vanuit de eigen ervaring gesproken wordt, vanuit de ik-ervaring en niet vanuit de wij-ervaring. Het valt op dat dat ook voor Dharma Muni belangrijk is.
- Voor mij is er een groot verschil met de yoga dat men in de eunomie zeer weinig expliciet werkt op de ademhaling. In de eunomie is de ademhaling wel belangrijk maar men gaat er van uit dat deze automatisch op de juiste manier de beleving volgt.
- In het rechtop staan is de 10 cm (ongeveer) tussen beide voeten een must. Het referentiepunt daarvoor is de situering van de zitknobbels. De voetbreedte bij het staan (10 à 12 cm) is gebaseerd op de breedte tussen de zitknobbels. (tegenstelling visie Dharma Muni)

- Ook het inwortelinggevoel is een voortdurend belangrijk woord (tegenstelling visie Dharma Muni). Inwortelingstructuur – oprichtingsstructuur. Inwortelen om te komen tot verticaliteit . De inwortelingstructuur hangt zeer sterk samen met het globaliteitsgevoel ----wetmatigheid
- De 3 bogen in de voet zijn een gegeven.
 - De hoge binnenboog ----hiel- dikke teenkant
 - de lage buitenboog -----hiel- kleine teenkant
 - het dwarse gewelf in de voorvoet

Vandaar de 3 steunpunten van de voet : A-punt, B-punt, C-punt
Dit is verschillend met Dharma Muni wanneer hij spreekt van een volledig contact van de voet met de grond.
- De aanpak van de anatomische kennis van het skelet was voor mij zeer inspirerend. Dit botbewustzijn werkte voor mij ook heel revelerend.
 - In voeling komen met het skelet
 - De levende materie van het bot: de doorbloeding, het oudste geheugen is opgeslagen in het bot en kan terug ervaren worden (botiel)
 - Erkenning van de functies van de beenderen door in die voeling te komen
 - Het oude geheugen ontdekken door deze voeling
 - De 1,2,3,4,5 –structuur van het skelet
 - Het belang van de voeten. Voetsamenhorigheid, het links-rechts gegeven, hangende hiel, voetsouplesse, hielverankering en kanteling, voorvoetpropulsie en ontrolling,
 - Het leren gedragen voelen door de grond. Men moet zich dan niet houden, de moeiteloosheid , dragen en gedragen zijn.
 - Het aantal botten in je lichaam is 206. Twee en zes is acht en staat voor kracht. De handen zijn 26 botjes (8), het cijfer 26 staat voor het goddelijke (scheppende handen)
 - Het eerste beentje in de ontwikkeling van de foetus is het sleutelbeentje
 - De directe botinformatie zorgt voor het transport (6° principe eutonie)
 - Door het botbewustzijn worden twee structuren duidelijk: de AM-structuur (antero-mediane spierketting) en de PM-structuur (postero-mediane spierketting)
 - De referentie van de articulatie of beweging in het heupgewricht zijn de zitknobbels. Net daarboven is het heupgewricht gesitueerd. Men kan de spil doorheen het heupgewricht leren ervaren.
 - Het belang van de veerkracht en draagkracht van het skelet. Als het skelet zijn werk niet doet gaan de spieren het werk van het skelet overnemen met als gevolg dat de spieren gaan verharderen.
 - Al de botten van de handelingstructuur kan men als het ware zien als een mantel liggend rond de romp. Eén vast punt aan het borstbeen. Mooi beeldvorming
 - De situering van de wervelkolom.: deze ligt veel centraler in het lichaam dan ik oorspronkelijk dacht. Dat maakt dat er nog een hele exploratiemogelijkheid is achter de wervelkolom

- Door de oefeningen van de eutonie richt je je onvermijdelijk naar binnen. Men komt zich zelf tegen. Vandaar dat eutonie beoefenen niet vrijblijvend is.
 - Ik denk zo aan het vrijmaken van de liezen. Vaak gaat dat gepaard met het loskomen van veel emoties. Dit geldt ook zo voor de schouders.
 - Het werken op de wervelkolom is voor mij alvast de meest bijzondere ervaring. Hier is voor mij het woord “verstilling” gans duidelijk geworden. De diepe, heel rustige ademhaling, samen met het nauwkeurig invoelen van de verschillende wervels als toch een geheel, geeft voor mij een bijzondere dimensie. Tijd en ruimte verdwijnen. Pratyahara heeft hierin al verschillende malen plaatsgevonden. Deze ervaring keert telkens terug bij die welbepaalde oefening op de wervelkolom. Deze is bijzonder weldoend, en ook hier wordt duidelijk dat de grens met het ik naar een andere dimensie transcendeert. Deze diepe verstilling brengt de eutonie ook tot bij de spiritualiteit.

Besluit

Zowel de eutonie als de yoga betekenen voor mij een grote meerwaarde in mijn eigen zoektocht naar innerlijke groei.

Ik ben onder de indruk van de al zo oude leer die de yoga meegeeft.

De Antaranga yoga heeft een diepe indruk op mij nagelaten.

De eutonie, die dan weer zeer jong is in zijn bestaan maakt de toegang tot de yogabeoefening voor mij toegankelijker. De leer van de eutonie is voor mij een methode die zeer toepasselijk is bij de Asana beoefening.

Ik zou durven zeggen dat yoga eutonie is maar eutonie geen yoga. Yoga is immers een veel bredere leer . Wel zorgen ze alle twee voor een levensvisie en levenshouding.

Ik besluit met dezelfde woorden waarmee ik mijn vorige lezing begonnen ben.

“ En zoals ik de werkelijkheid van de grond leer tegenkomen, leer ik mezelf tegenkomen, leer ik de nuchterheid van mijn bestaan tegenkomen, en leer ik langzaam het leven in te willigen zoals het is....” Therese Windels

Bronnen : - Teksten en nota's Therese Windels (intern gebruik)

- De spier- en gewrichtskettingen , Godelieve Struyf-Denys

Bijlage

De spierkettingen volgens Godelieve Struyf-Denis

Het is Therese windels van de Belgische Eutonie Federatie die actief werkt met de kennis van de spierkettingen. Ik ga hier zeer kort op ingaan.

In zekere zin is het spierstelsel mechanisch georganiseerd in een eenheidsstructuur, die de onderlinge afhankelijkheid van alle delen van het lichaam vastlegt. Vanaf het hoofd tot aan de handen en voeten. Door hun samenwerking met de mono-articulaire spieren brengen de pluri-articulaire spieren de spanning, die zij van de vorige groep ontvangen hebben naar een volgende groep over.

Wij onderscheiden 5 spierkettingen die van elkaar verschillen door hun verloop en hun functie. Ook wordt er gesproken van gewrichtskettingen. Geen enkel gewricht kan functioneren zonder de andere te beïnvloeden, omdat er een band bestaat die over het hele lichaam de schakels van een spierketting verbindt.

Het geheel van deze kettingen, vijf langs elke kant van het lichaam, tien spierkettingen in het totaal, komt samen rond de pool van het hoofd en anderzijds rond de pool van het bekken. Vandaar lopen zij verder naar de perifere eindpool.

In feite wordt de functie van de spierkettingen binnen de functie-eenheden bepaald door de dominantie van een der kettingen.

Men denkt (Struyf) dat het onmogelijk is een dominantie volledig uit te schakelen.

Een psychologische dominantie bevestigt een bepaalde beweging en voorkeurhouding.

Vandaar ook dat elke spierketting gekoppeld aan een psychische aard.

De psychische structuren van het individu brengen de bewegings- en houdingsmodaliteiten voort.

De psychomotorische structuur van een individu kan afgeleid worden uit zijn houdingen, gebaren en morfologie.

De invloed van de leefwijze zorgt voor de dominantie van een spierketting.

Ik beperk mij nu tot het benoemen van de 5 verschillende spierkettingen, gekoppeld aan hun resulterende biotype.

1. A-M ketting Antero-Mediane spierketting

De structuur van deze ketting wordt gedefinieerd met het beeld van de baby in foetushouding. De A-M spierketting is de uitdrukking van de diepst ingewortelde waarde van de mens, van zijn gehechtheid aan de meest gevestigde waarde van het leven zelf en van de menselijke samenleving.

Trefwoorden zijn : gezond verstand- waarachtig- gastvrij- ontvankelijk.

Centrum- as-aarde-kern

Voeding – zoet –genieten- volheid- warmte

Bedding –wieg-dynamisch –zwanger –vruchtbaar- geborgen – bekken

Oranje – geel- geel-roest

Ei – sensueel – zacht – omhullend – beschermend – warm –zacht- traag – dicht –teder – geheel – mildheid

2. P-M-ketting Postero –mediane spierketting

De psychische kenmerken verpersoonlijkt het rationele analytische kennen, de verovering van de wetenschap.

De ontdekking van de verovering van al wat buiten het ik ligt. Verkenning naar de buitenwereld.

Trefwoorden : water – vader – exploratie – veroveren – beschermen - beheren – controleren – toekomstgericht – nieuwsgierig

Rede – taal – onderwijs –logica – kritisch – abstractie –concreet – zoeken – inzicht – transformatie

Verdediging van het leven – wet van leven, dood en overgaan

Man – onafhankelijk – jacht

3. A-L ketting Antero-laterale spierketting

4. P-L ketting Postero – laterale spierketting

Voornameijk de ledematen worden beheerst door de twee complementaire spierkettingen A-L en P-L.

Het bekken is in zekere zin de wisselplaats waar de rompstructuren ophouden en van waaruit een nieuwe sturing start naar de secundaire verlengingen, naar de ledematen.

We omschrijven A-L als een structuur met het beeld van de baby die een object grijpt.

A-L denkt na en wordt gekenmerkt door een intellectuele activiteit.

P-L wordt veeleer gekenmerkt door een intellectuele nieuwsgierigheid.

A-L is eerder de binnenwaartse draaiing, de P-L is verantwoordelijk voor de buitenwaartse draaiing.

Kernwoorden :

A-L : introvert – verzamelen – bijhouden

P-L : extrovert – het speelse – vrolijke – contact

5. PA AP Postero-anterior / antero-posterior ketting

De PA AP ketting is hoofdzakelijk een dynamische structuur van de verticale as.

Deze PA AP sector bevat de emotionele component van de mens.

De bovenste zone van PA AP draagt de “spirituele emotie” in zich.

Deze sector vertegenwoordigt het streven naar een ideaal.

Elke definitie van PA AP is fout omdat deze alles omvat en overal is.

Zij werkt samen met al de andere kettingen.

Wij stellen deze structuur voor met de baby die de romp vertikaal opricht en zo aan de drang AP AP dynamiek ligt aan de basis van de krachten die de mens opricht tussen hemel en aarde.

Als de PA AP-systeem verstart, statisch wordt, dan worden alle lichaamsritmes verstoord. Dit gebeurt vanuit een eerste stoornis die zich lokaliseert ter hoogte van de ademhaling.

Kernwoorden : gevoelens – ontstekingskracht – Ideaal – liefde – spiritualiteit.

Vuur en water – van rood naar zwart – persoonlijkheidsontwikkeling.