

De eerste zeven jaar van ons leven dienen de onderste zintuigen ons lichamelijke zijn. Zij zorgen ervoor dat dit menselijke fysieke lichaam gaat functioneren hier op aarde. In dit artikel doe ik een poging deze woorden inhoud te geven.

Riemke Cramer,
Ritmische massage fysiotherapeut

Daar is ze dan, Hannah, die iedere maandag komt. Ik zet steeds dezelfde spulletjes klaar, die ze herkent. Hannah is anderhalf jaar en heeft al allerlei vaste punten in huis en tuin. Zo gaat ze met al haar volledige aandacht, vrijwel meteen, zodra ze hem ziet, naar de grote witte plastic gans, die in de tuin op een boomstronk staat. Was ze in haar moeders armen nog even wat angstig omdat ze veranderingen voelde aankomen, nu stort ze zich op de gans en is moeder zo vergeten. 'Vergeten', dat is nou een typische duiding van de werkelijkheid van een volwassene. Hannah is haar moeder niet vergeten, moeder en gans zijn één geheel in de hele grote ruimte waarin ze nog leeft. Pas als ze nog langer op aarde is, zoals haar moeder dat is als volwassene, zal 'vergeten' voor dit proces het juiste woord zijn. Nu hoort alles nog bij elkaar.

Dit wordt er bedoeld als je zegt dat het kind nog zo kosmisch is. Ze is al wel geboren, maar in de eerste zeven jaar zal Hannah een grote soms moeilijke weg gaan om zichzelf en de wereld te leren onderscheiden, te incarneren kun je ook zeggen. Grote hulp daarbij zijn de onderste zintuigen.

De onderste zintuigen? Wat zijn dat?

Het zijn die zintuigen die de eerste zeven jaren van de conceptie tot de tandenwisseling buitengewoon actief zijn en daardoor vormend en opbouwend, inspirerend werken aan het proces van het fysieke lichaam.



Ontmoeting met de onderste zintuigen.

Ze heten: tastzin, levenszin, eigen-bewegingszin en evenwichtszin. Dit zijn namen voor zintuigprocessen die net zo reëel zijn als de andere, voor ons 'gewone' zintuigen, zoals horen, zien, smaak en reuk.

De tastzin

Aan de tastzin ervaren wij de wereld om ons heen door middel van onszelf, de wereld in ons, de wereld die we zijn - wie we zijn.

Het kind, het nieuwe mensje, daalt af, komend vanuit die grote wijde kosmos, in zijn of haar lichaam. Een enorm gebeuren, je kijkt je ogen uit hoe dit nieuwe wezen de aarde en het lichaam dat zij/hij is verkent. Dat lichaam dat zijzelf is, en dat ook iets veel groters is, namelijk een wezen dat later kan kiezen, dat een verhouding kan zoeken met alles wat er in haar of zijn leven staat te gebeuren.

Maar eerst is het één en al verkennen en leren van alles wat het kind omringt. In de eerste zeven jaren vindt via alle zintuigen een grote verkenning plaats. Een lange weg van onderscheiden, onderscheid gaan maken tussen: dit hoort bij mij, mijn lichaam, mijn instrument en dit is buiten, de wereld die ik niet ben en waar ik wel zelf aarde ben.

Het is een lange weg van waarnemen en van het instrument ontdekken waarmee de mens, eerst nog klein en teer, zich kan uitdrukken.

Iedereen die naar een baby kijkt, kan waarnemen hoe

het kind tast. Alles wordt getast. We denken meestal dat tasten alleen maar gaat over indrukken opdoen, maar tasten is veel meer: het is ook bij jezelf ervaren. Bij iedere tastervaring ervaart het lijf ook zichzelf. Ervaar ik de indrukbaarheid van een borst, dan ervaar ik tegelijk dat mijn lichaam zelf indrukbaar is en dat gegeven vormt mij dan weer. Het kind stoot zijn armpje aan de kant van de wieg: 'Aha, iets vast buiten mij' en 'Aha, iets vast in mij'. De arm wordt herkend en onder andere daardoor vorm je je instrument, en deel van jezelf, je arm. Dus het kind tast en ervaart en vormt zich gedeeltelijk door die ervaring en vindt het zijn spiegeling, waarneming ook wat het aanraakt.

Vandaar dat het ook heel belangrijk is dat een kind met allerlei materialen in aanraking komt. Zowel met felle harde dingen als ook met fijne, zachte dingen. Beide spiegelen zich namelijk in de vorming of ontwikkeling van zijn fysieke lichaam en de mens als geheel.

Ik ervaar dus mijn eigen mogelijkheid 'zacht' aan een zacht lamsvelletje of een bolletje wol. Een kind dat hard en zacht aangeboden krijgt, zal het vermogen ontwikkelen om fijner te onderscheiden dan alleen maar uitersten als zwart of wit. Een hele uitspraak, voor een volwassene, maar ga maar bij je eigen gevoel na...

Een kind wat niet meer in contact is, dat letterlijk door het dollen uit haar bol gaat, kan je soms bereiken door de tast: vasthouden totdat het in zich kan zinken en weer contact maakt met zichzelf. Soms pak ik de elleboog van



een druk kind vast en 'vertel' via de tast dat ik er ben en dat zij er is. Op die manier komt ze weer bij zichzelf. Soms is een forsere aanraking nodig. Een vriendin vertelde dat haar oma haar met een flinke draai om haar oren misschien wel het leven had gered. Ze was een jaar of negen en lag te kronkelen over de grond van het gillachen, totdat ze een scherpe pijn aan haar oor voelde. Na de eerste verbazing was ze opgelucht dat ze zo uit die lach gerukt was. 'Anders had ik me echt dood gelachen.'

De ritmische massage fysiotherapeut komt de geschiedenis van het kind omtrent eenzijdig aanbod voortdurend tijdens het behandelen tegen. Het hoort bij het gewone leven dat eenzijdige af en toe, het is op zich niet pathologisch maar kan wel tot storingen leiden.

De levenszin

Soms gebeurt er zoveel en zijn er zoveel impressies, zowel in het lichaam als daarbuiten, dat die het kind overweldigen, en het de indrukken niet meer bij kan houden en beleven. Het gaat huilen om weer in evenwicht te komen. En daarmee kom ik bij een volgend 'onderste zintuig': de levenszin. De levenszin vertelt ons, laat ons voelen dat je niet meer 'heel' bent, dat er 'iets' is. Dat je even terug naar binnen moet, om al die indrukken te verwerken. Ontladen wordt dat tegenwoordig genoemd. Voor mij klinkt het woord 'ontladen' alsof het kind een leeg vat is wat over kan lopen. Maar het kind is geen leeg vat, het is een wereld op zich, een wereld die onderscheid probeert te maken en zich uiteenzet met de wereld in en om hem. Het is meer dat de indrukken niet in de ervaring opgenomen kunnen worden, kunnen worden verwerkt en er ontstaat de behoefte aan een nieuw evenwicht. Door het huilen komt het kind weer meer in zijn expressie in plaats van het waarnemen. Zo ontstaat er een nieuw evenwicht en komt het weer 'in zijn doen'.

De levenszin registreert of het welzijn verstoord is of niet. Ga er maar aan staan lieve ouders, het kind is lerend en zal expressie geven als de levenszin aangeeft dat er iets is. Als de heelheid, het welzijn er is, hebben we een stralend kind in onze armen. Een volwassene kan bij zichzelf soms die levenszin waarnemen. Bijvoorbeeld: als je net wakker bent, kun je je 'geheel' waarnemen, de toestand daarvan: of je stralend op gaat staan of mat en moe. Ook een 'zwaar' gevoel is een uiting van die levenszin. Mijn logeetje van vijf gaf er heel mooi woorden aan toen ze 's ochtends gezellig op de bank kroop terwijl ik aan het rommelen was:

'Ik wil niet meer slapen maar wakker slapen'. Ze gaf de behoefte aan slaap aan, een over-all-gevoel terwijl ze wakker was en wilde zijn en alles wilde meemaken. Ook zegt het kind bijvoorbeeld: 'Ik heb buikpijn' maar als je

dan de buik aanwijst: 'Nee, daar niet!' Honger, dorst, vermoeidheid, ze waarschuwen ons door middel van de levenszin.

Algemeen gezegd: het geeft ons en dus ook het kleine kind informatie over zijn gehele toestand.

Na de ritmische massage zitten kinderen en grote mensen bijna altijd heel goed in hun wel-zijn, ze kunnen er geen woorden aan geven, maar het is te zien: dat rustige enthousiasme vanuit een welbevinden.

Door aaien, aanraken en omhullen, kan het kind ook zijn 'heelheid' weer ervaren en het kan het kind erg helpen de aarde te ontmoeten.

Aftar komt bij me omdat hij alleen maar in zijn luier durft te poepen. Hij is vier en erg lang voor zijn leeftijd, wordt dus vaak niet als een kind van vier benaderd. Hij groeide heel snel en op school vermoedde men dat het probleem daardoor was ontstaan. Zij vermoedden dat zijn lichaam zo hard was gegroeid dat hij zijn lichaam niet in zijn geheel kon bevatten. Je kunt je voorstellen dat hij eigenlijk nog niet onderscheiden heeft waar hij precies lichamelijk is. De omhulling van de luier is een extra 'huid' en gaf genoeg veiligheid, zoals een deken of een hoekje een extra huid kan zijn. Hij heeft erg koude handjes en voetjes. Dat betekent dat zijn warmte organisme ook nog niet het hele lichaam kan 'vullen'. Hij staat iedere week steeds enthousiast en met grote enthousiaste ogen voor mijn deur. Zodra hij binnen is vliegt hij de gang in om de kikker op te halen, de blokjes en nog wat spulletjes, die we vorige keer gebruikten bij de behandeling. Daarna klimt hij op de behandeltafel, trots dat hij allemaal weet hoe het moet. Hij stelt orde op zaken.

Zo kan een kind een nieuwe situatie 'verteerbaar' maken. En zoekt hij daarnaast voor zijn eigen veiligheid in de luier, weet kennelijk niet zeker of hij niet mee de wc ingaat als hij die poep zomaar laat gaan. Is hij onzeker over wat bij hem hoort en wat niet meer? Met ritmische massage, dat een appél doet om via het ritme processen anders te gaan organiseren, komt hij al meer in zijn bekken.

Na vervolgens een periode met speltherapie komt hij veel zekerder in zijn lichaam te zitten. Vooral het mikken met een balletje in een door hemzelf gemaakt poortje van blokken, gaat hem veel beter af. De luier is nog niet weg, maar zal mettertijd niet meer nodig zijn.

Hier zie je iets wat een zoektocht het kan zijn om het juiste onderscheid tussen lijf en wereld te maken. En hoe hard een kind daarvoor moet werken.

De eigen-bewegingszin

Het derde 'onderste zintuig' is de eigen-bewegingszin. Wij zijn een grote melodie van bewegen. We zijn altijd in beweging, ook met de wereld. Je merkt het als er een

puntig of rond voorwerp om je heen is. Als we bijvoorbeeld een rode cirkel bekijken, zien we eerst het rood. Daarna bewegen we bliksemsnel een cirkel in onszelf en dan pas kunnen we ook de cirkelvorm waarnemen. Even een uitstapje naar de fysiotherapie: de revalidatie na een botbreuk gaat heel veel sneller als de persoon alsmáar een bewegend beeld ziet van een niet gebroken been! Dat is nog niet zo lang geleden ontdekt! (Mulder e.a.)

Hoe divers dit zintuig kan functioneren zie je aan over- en onderbewegende kinderen. De eigen bewegingszin gaat erover dat je waarneemt hoe je staat zit of ligt of springt. Zonder te kijken weet je dat je been zus of zo ligt. Maar de eigen bewegingszin zorgt er ook voor dat bewegingen zonder haperingen en gestroomlijnd uitgevoerd kunnen worden. Dit zintuig is echter niet zo afgesloten als men zich voorstelt, je kan meebewegen met de omgeving. Kijk eens hoe op een overvol trottoir de mensen lopen zonder te botsen! Dat is ook bewegingszin. Ogen, oren, neus, tong en huid zijn nauw verbonden met deze eigen bewegingszin.

Iedere keer als Mira bij me komt en ze haar schoenen uittrekt, struikelt ze vervolgens over haar eigen schoenen. Moeder waarschuwt nog, maar ze is al gestruikeld. Ze breekt de meeste borden thuis, bij Mira vallen de stoelen vaker om, is de sjaal altijd, bij wijze van spreken te lang en moet je het spelbord erg behoeden voor haar enthousiaste maar niet goed gecoördineerde bewegingen.

De volwassenen roepen: 'Kijk uit!!' Maar zouden beter stamp- en klapspelletjes en knopen leggen enzovoort met haar kunnen doen.

Het overbeweeglijke kind kan dus op twee manieren gesteund worden: **niet** door het alleen maar af te remmen, maar ook door overtuigd en met aandacht contact te maken via de tastzin en zo de fundamentele angst, die altijd en bij ieder mens hoort, te doen bedaren. Of de overbeweeglijkheid te kanaliseren door het kind een taakje te geven: kopjes naar de keuken dragen of een andere opdracht waarin hij of zij zijn energie kwijt kan. Zo wordt de wil gericht, gekanaliseerd. Volwassenen die overbeweeglijk zijn kanaliseren of richten zich soms door een fysiek zwaar maar inspirerend bedrijf op te richten, zoals het hebben van een marktkraam of iets dergelijks.

Tenslotte, om over na te denken:

De eigen bewegingszin maakt dus dat we, als we een kroon op iemands hoofd zien, we de kroon innerlijk nadoen. En als iemand haar hoofd opzij doet doen we dat innerlijk ook na.

Alles wat we zien doen we innerlijk na! En de verhouding daarmee komt later pas....

We maken gebruik van dit fenomeen om het onderbewegende kind in beweging te krijgen.

De evenwichtszin

En dan is daar het prachtige zintuig dat de vorige drie omvat: de evenwichtszin. Struikel je over een drempel, dan kun je waarnemen dat álles meedoet: de tastzin, de levenszin en de eigenbewegingszin. Als het meevalt, wankelen we terug naar de verticale houding. Maar als je toch valt, dan merk je de volgende dag hoezeer alles heeft meegedaan! Het kleine kind worstelt zich omhoog via rollen, kruipen en zitten in talloze variaties tot staan. En overwint daarmee de zwaartekracht! Kijk eens hoe prachtig dat zoeken naar evenwicht op die prille beentjes is! Dit is het eerste zintuig dat de omgeving specifiek betreft bij het bestaan. Waren de vorige nog het meest betrokken bij een weliswaar dof ervaren van het lichamelijke, zijn inhoud en zijn grenzen, hier gaat het om het persoonkje en het afstemmen op de wereld. Het zintuig plaatst ons in de ruimte van de hoge sterrenhemel tot het bobbeligste paadje. Het is meer dan de voorwaarde tot rechtop lopen. Het is het oriëntatievermogen: boven, onder, links, rechts, voor en achter. Ook als je op je kop op de schommel hangt en je in de juf haar neusgaten kijkt, dan weet je nog wat boven en onder is, hoewel je je soms wel heel even moet heroriënteren. Dit zintuig zorgt er ook voor dat je jezelf, degene die je bent, meeneemt als je je van de ene plaats naar de andere beweegt, en dat je 's morgens na de slaap nog dezelfde bent als de dag daarvoor.

Die vier onderste zintuigen kun je in willekeurig welk kind dan ook waarnemen en zo iets zien van het werken van deze zintuigen.

Later, na de tandenwisseling, lijken ze als het ware te verdwijnen, zijn niet meer zo manifest.

Echter, nu hun werk niet meer bestaat uit bouwen en verkennen van het hebben van een lichaam en het zijn op de aarde, werken deze krachten aan de gewoontes, (leren fietsen!) de emoties, uiten en innerlijk mee omgaan bijvoorbeeld en het wakker in de wereld staan. Het werkt al waarnemend en daarna de indrukken verterend op de geestelijkheid van de mens verder.

In een enorme stroom van afdalen en incarneren zijn we een grote stroom van waarnemen. Afdalen naar het ongekende de wereld van tijd en ruimte, van driedimensionaliteit.