

## FYSIOTHERAPIE OP HAPTONOMISCHE BASIS

Lichamelijke klachten staan echter bijna nooit op zichzelf. Er kunnen andere zaken meespelen. Emoties en spanningen hebben een direct gevolg op het lichaam. Het lichaam wordt beschouwd als drager van gevoelens en heeft een geheugen voor gevoelservaringen. Deze ervaringen zijn in het lichaam terug te vinden. Bijvoorbeeld in belemmeringen van het bewegen (stram, niet soepel, snel verkrampen en dergelijke), remmingen in de gevoelsbewegingen en houdingen (niet uzelf durven zijn).

Een protest van het lichaam kan aanleiding zijn voor gevoelens van onbehagen, angst, verdriet, en frustratie. Als er geen acht geslagen wordt op de signalen van het lichaam en er dus niet wordt geluisterd naar het gevoel, kan dit leiden tot gevoelens van onvrede of lichamelijke klachten. Haptonomie is erop gericht op het leren herkennen van deze signalen.

Wanneer gevoelens langdurig bestaan of plotseling in alle hevigheid ervaren worden kan dit leiden tot lichamelijke overbelasting. Deze overbelasting kan ervaren worden in klachten van bijvoorbeeld de nek, de schouders en de rug of in hoofdpijn, slapeloosheid, bewegingsonrust, spierkrampen, een verminderd herstellervermogen van het lichaam of hyperventilatie.

De aanraking, als meest directe vorm van contact, speelt een belangrijke rol in de therapie. Het is een wijze om datgene wat voelbaar is, voelbaar te maken. Het letterlijk aan den lijve ervaren geeft inzicht in hoe de cliënt in het leven staat. Er is veel aandacht voor de signalen die het lichaam afgeeft. Zo kan er een licht geworpen worden op (de betekenis van) de lichamelijke klachten. Er wordt bewust gemaakt hoe er met druk en spanning wordt omgegaan.

De fysiotherapeut op basis van haptonomie helpt de cliënt te luisteren naar het eigen lichaam en naar de eigen gevoelens. Daarnaast richt de haptonomie zich op het bepalen van de eigen ruimte en het stellen van de grenzen.