



**Iedere maand schrijf ik een column over een thema uit mijn werk als reflexzonetherapeut en coach.**

## **Wanneer je lichaam bewaart wat jij probeerde te vergeten**

We denken vaak dat we sterk zijn als we doorgaan. Schouders eronder. Niet zeuren. Het was wat het was. Het is voorbij. Maar ons lichaam kent een andere waarheid.

In mijn praktijk zie ik het keer op keer. Mensen met terugkerende onderrugpijn, heupklachten of een onverklaarbaar benauwd gevoel. Klachten die niet zomaar verdwijnen met een andere stoel, een nieuw matras of wat extra oefeningen. En steeds opnieuw kom ik uit bij dezelfde, diepliggende spier: de psoas.

De psoas verbindt onze ruggengraat met onze benen. Het is onze belangrijkste heupbuiger. Zonder deze spier komen we letterlijk niet vooruit. Maar hij doet meer dan ons laten lopen. Hij reageert direct op stress en gevaar. Niet voor niets wordt hij ook wel de overlevingsspier genoemd. Bij dreiging, fysiek of emotioneel, spant hij zich aan. Klaar om te vluchten of te vechten. Dat is een prachtig systeem, bedoeld om ons te beschermen.

Maar wat als de dreiging niet tijdelijk was? Wat als je bent opgegroeid in een sfeer van onveiligheid? Wat als je niet werd gezien of erkend? Wat als grenzen werden overschreden? Dan leert je lichaam alert te blijven. Continu. De psoas blijft aangespannen. Soms zo subtiel dat je het niet eens meer opmerkt. Totdat het lichaam zich meldt. Met pijn. Met stijfheid. Met blokkades.

Ons hoofd kan veel. We kunnen gebeurtenissen rationaliseren, relativëren, zelfs wegdrukken. Maar het lichaam archiveert alles. Elke ervaring. Elke spanning. Elke keer dat jij jezelf moest inhouden om te kunnen blijven bestaan. Herstel begint niet bij forceren of 'fixen'. Het begint bij luisteren. Wat er ook is gebeurd, hoe diep het ook verborgen lijkt: er is altijd een weg naar bevrijding. Voor jezelf, in de eerste plaats. En ook voor de eventuele generaties na jou. Want wat jij heelt, hoeft niet te worden doorgegeven.

In lichaamsgerichte therapie maken we ruimte voor het verhaal dat jouw lichaam draagt. Niet om te blijven hangen in het verleden, maar om vastgezette spanning te laten bewegen. Om te voelen wat ooit bevroren is geraakt. Om veiligheid te ervaren in het hier en nu. En dat is misschien wel de kern: veiligheid.

Wanneer je lichaam weer mag ontspannen, wanneer jouw bestaan werkelijk erkend wordt, vooral ook door jezelf, dan ontstaat er ruimte. Ruimte om vrijer te bewegen. Om minder getriggerd te raken. Om niet langer alleen te overleven, maar te leven. Misschien is de pijn geen vijand. Misschien is het een fluistering en is het tijd om te gaan luisteren.

Wil je weten of ik iets voor jou kan betekenen? Neem gerust contact op.

Roelien Polinder  
Dansvlinders 'Voor Groei & Balans'  
Oldemarkt  
06-233 43 813