

# De praktijk van de vierdeling van

## het lichaam in de haptonomie

Wim Laumans



In de Griekse filosofie is de driedeling van het lichaam gebaseerd op de driedeling van de ziel: het bovenste zielsdeel in het hoofd (het denken), het middelste zielsdeel in de borst (het willen), en het onderste zielsdeel in de buik (het voelen). Dat betekent dat aan de fysieke vermogens van het lichaam in deze filosofie geen aandacht wordt besteed. Toch is het fysieke lichaam het concrete vertrekpunt in het leven. Door ons lichaam zijn we immers georiënteerd in het hier en nu, in ruimte en tijd. Mijn lichaam is het punt van waaruit ik leef, beleef, waarneem. Door het lichaam ervaren we lust en onlust en ontwikkelen zo een ik-ervaring.

Omdat de haptonomie ook uitgaat van de ervaring van het lichaam is de overgang naar een vierdeling een gewenste stap. De basis is het symbool van het lichamelijke bestaan. Presentie (er zijn) is een stellingname van de persoon. Dat is te zien aan zijn fysieke houding; niet alleen afleesbaar aan de houding van de basis, maar uit de hele lichaamshouding.

### De vierdeling

De vierdeling van het lichaam in de haptonomie betreft dan:

1. Het hoofd (met de hersenen)
2. De borst (met hart en longen)
3. De buik (met spijsverteringsorganen)
4. De basis (met de geslachtsorganen)

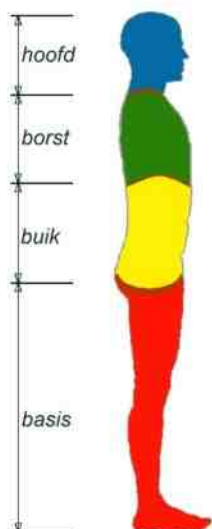
Deze indeling gaat uit van de organen in de verschillende lichaamsdelen, terwijl eigenlijk de indeling naar de orgaansystemen zou moeten zijn, zoals bij Rudolf Steiner, grondlegger van de antroposofie.

Het orgaansysteem dat gekoppeld is aan het hoofd bestaat uit hersenen, ruggenmerg en zenuwen. De orgaansystemen die gekoppeld zijn aan de borst zijn het hart met het bloedvatstelsel en de longen. Het orgaansysteem dat gekoppeld is aan de buik omvat het spijsverteringsstelsel en de uitscheidingsorganen. Het orgaansysteem dat gekoppeld is aan de basis zijn de geslachtsorganen, en het bekken als het fundament van de houding. (Zie afbeelding 1 met schema 1)

Het denken, willen en voelen zijn de geestelijke vermogens, die zich ontwikkelen uit de verschillende zielsdelen, waarmee het handelen, de actie, door het lichaam tot uitdrukking wordt gebracht. Het denken is nodig voor de rechtvaardigheid. We hebben niet alleen te maken met ons eigen belang maar ook met het belang van anderen. Het willen is in het belang van de moed om zich te tonen en open te staan voor anderen en het voelen bepaalt ons empathisch vermogen. Door ons spreken en handelen wordt dit tot uitdrukking gebracht.

### De houding als positie en de houding als stellingname

We maken onderscheid tussen de houding als lichaamshouding en de houding als gedrag. De houding als lichaamshouding gaat over standen en posities van lichaamsdelen. Bij de houding als gedrag gaat het over hetgeen met de houding tot uitdrukking wordt gebracht. Van standpuntbepaling tot aan een stellingname.



lichaamsdeel	orgaansysteem	vermogens
hoofd	drager van de zintuigen hersenen en ruggenmerg	denken geest
borst	hart en longen	willen geest
buik	spijsvertering en uitscheiding	voelen geest
basis	voortplanting fundament van de houding	handelen lichaam

afbeelding 1 en schema 1

# “ Omdat de haptonomie ook uitgaat van de ervaring van het lichaam is de overgang naar een vierdeling een gewenste stap. ”

De houding als lichaamshouding beschrijft de positie van:

1. De lichaamsdelen ten opzichte van elkaar
2. Het lichaam ten opzichte van de grond, de horizontaal
3. Het lichaam ten opzichte van de zwaartekracht, de verticaal.

Uit de houding als positie kan de houding als stellingname worden afgelezen.

## Achtergrond en lijnen

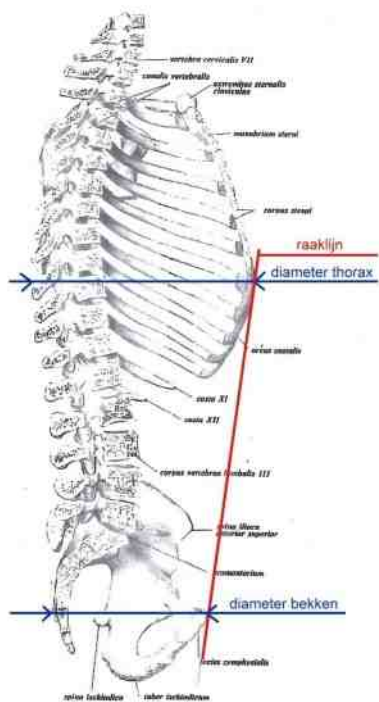
De eerste lijn om de houding te bepalen is de zwaartelij, de verticale lijn voor de rechtopstaande houding. De zwaartelij gaat van boven naar beneden door de uitwendige gehoorgang, de deelzwaartepunten van de borst en de buik, achter de knieschijf langs en eindigt in het balanspunt van het lichaam dat tussen de voeten ligt, juist voor de enkels. (Zie afbeelding 2)



afbeelding 2

De tweede lijn (een schuine lijn) is de raaklijn. Omdat de diameter van de thorax groter is dan de diameter van het bekken (afbeelding 3) staat de verbindinglijn tussen het borstbeen en het schaambeent schuin. We kunnen die lijn doortrekken naar het balanspunt van het lichaam. Hij verbindt dan het borstbeen met het schaambeent en het balanspunt. (Zie afbeelding 4)

De derde lijn is de basislijn of lichaamslijn. Door het naar achter brengen van het bekken wordt het basispunt op de mediaanlijn geplaatst en staat de schaal van het bekken horizontaal. Deze lijn geeft de optimale lichamelijke positionering weer.



tekening 1.

afbeelding 3

De vierde lijn noemen we de thoraxlijn of ziellijn. De positie van de thorax bepaalt de stand van de thoraxapertuur. De thoraxapertuur is maximaal geopend als deze lijn horizontaal staat. Aan de positie van de ziellijn kun je aflezen hoe de persoon zijn bezieling beleeft; hoe hij zijn vitaliteit, zijn levenslust, zijn enthousiasme uitstraalt. (Enthousiasme betekent oorspronkelijk Goddelijke bezieling.)



afbeelding 4

## Praktijk

In de praktijk valt het me op hoeveel jonge mensen aangeslagen door het leven gaan. Ze verliezen de moed omdat ze geen bestaan op kunnen bouwen. Vaste dienstverbanden zijn moeilijk te krijgen, studieschulden hoog en betaalbare woningen zijn schaars. Ze ervaren het leven als een last. Uit hun houding blijkt een gebrek aan vreugde, eigenwaarde en levenslust. Ze maken een neerslachtige indruk en staan niet in hun kracht. Het is de erfenis van een politiek systeem waar we in zitten, die de jeugd de druk van de prestatimaatschappij oplegt. De raaklijn bracht mij op het idee om een stok te gebruiken als hulpmiddel om deze jonge mensen te laten ervaren hoe het is om echt rechtop te staan. Hoe dat je kan bevrijden uit neerslachtigheid, om uiteindelijk weer trots te kunnen zijn. De stok is dan de lijn om de lichaamsdelen op de juiste wijze boven elkaar te brengen.

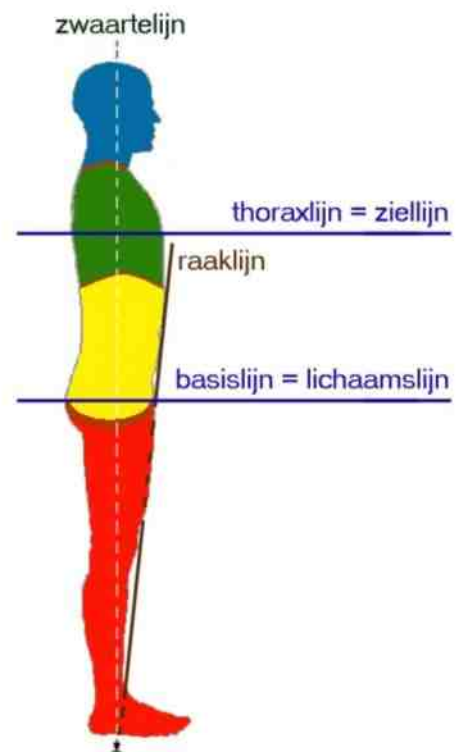
De stok – de ‘raaklijn’ – wordt neergezet in het balanspunt van het lichaam tussen de voeten. Wanneer je dan het bekken recht boven de voeten brengt, met de symfyse tegen de stok, zie je hoe groot de afstand tussen stok en borstbeen is. Vervolgens laat je de thorax - door op te strekken - naar de stok toe bewegen, zodat de stok de symfyse met het borstbeen verbindt. Op deze wijze wordt de thorax in de goede positie boven het bekken geplaatst.

Het basispunt op de mediaanlijn plaatsen is slechts de fysieke voorwaarde voor de basispresentie, het ‘in de basis staan’. Het fundament is dan aanwezig en er kan aan de geestelijke en mentale voorwaarden gewerkt worden, zoals de zin in het leven, die stukje bij beetje steeds meer beleefd kan worden.

Het horizontaal stellen van de basislijn is de voorwaarde om de ziellijn horizontaal uit te kunnen lijnen. De ziellijn is de sleutel tot de presentie van de persoon. Hij staat voor de moed om zichzelf te zijn, het open staan, en het naar buiten gericht en ontvankelijk zijn voor de ander.

Als de ziellijn horizontaal staat, is de thoraxapertuur maximaal geopend, staat het diafragma laag dan hebben hart en longen de meeste ruimte. De ziellijn kun

je zichtbaar maken door een vinger aan de voorkant van het lichaam, aan de onderkant van het borstbeen te plaatsen, en een vinger op de top van de kyfose. Vervolgens vraag je om op te strekken tot deze lijn horizontaal staat. Het hoofd komt dan vanzelf recht boven de romp en toont een persoon die in zijn kracht staat en trots is op zichzelf. (zie afbeelding 5)



afbeelding 5 (alle richtlijnen)

Onderstaand schema geeft aan wat we uit de houding als positie, en de houding als stellingname kunnen aflezen.

lichaamsdeel	houding als positie	resultaat van de houding als positie	resultaat van de houding als stellingname
hoofd	het hoofd wordt zo hoog mogelijk gedragen	zichtbaarheid	zelfbewustheid en oprechtheid
borst	thoraxapertuur is maximaal geopend ruimte voor hart en longen	spankracht veerkracht tegenwoordigheid van geest	openheid en ontvankelijkheid
buik	deelzwaartepunten boven elkaar diafragma laag	vitaliteit 'je goed voelen' evenwichtigheid	gevoeligheid
basis	basispunt en balanspunt boven elkaar op de mediaanlijn	stevigheid geaard zijn met twee benen op de grond staan	standvastigheid

schema 2

## De lichamelijke actie

Het schema van de acties uit het artikel 'de Thymos als intermediair' heb ik in het volgende schema uitgebreid met de actie 'oprichten'. We komen dus ook hier bij een vierdeling uit (schema 3). Dit schema geeft de volgorde van de lichamelijke acties aan:

actie	betekenis	houding als positie	houding als stellingname
gronden	gewicht boven het steunvlak brengen en tegendruk ervaren	steun vinden om zich af te kunnen zetten	zelfzekerheid vorm geven aan eigen leven
oprichten	de kracht mobiliseren om omhoog te komen	zijn eigen gewicht gaan dragen	verantwoording nemen voor eigen leven
balanceren	in evenwicht brengen	het gewicht verdelen basispunt op de zwaartelijns basis horizontaal	evenwichtig zijn
rechten, positioneren uitlijnen	de lichaamsdelen op de juiste wijze boven elkaar plaatsen	ziellijn horizontaal	de moed hebben zich te tonen zelfbewustheid

schema 3

Verantwoording nemen voor het eigen leven is een voorwaarde om verantwoordelijk te kunnen zijn voor anderen.

## Conclusie

Dit artikel is een uitwerking van de artikelen 'De Thymos als intermediair' (HC 2015-3) en 'Het belang van de oprichting' (HC 2017-2). Het laat zien dat de vier lijnen uiteindelijk één geheel vormen.

Bovenstaande analyse van de houding kan een hulpmiddel zijn om de fysieke voorwaarden te creëren voor het ervaren van een bezielde en bezielende houding.

## Literatuur

### Artikelen:

Laumans, Wim, 'De Thymos als intermediair' in HC 2015-3

Laumans, Wim, 'Het belang van de oprichting' in HC 2017-2

### Boeken:

Kendall, F.P. en Mc-Creary E.K. *Spierfunctie in relatie tot de houding*, Uitgeverij Bohn, Scheltema & Holkema, Utrecht 1985

Sobotta/Becher: *Atlas of Human Anatomy, vol 1*, Urban & Schwarzenberg, Berlin 1975

Veldman, Frans, *Levenslust en Levenskunst*, uitgeverij Van der Veer, Blaricum 2007

Correspondentie:

wim.laumans@freeler.nl

De artikelen van Wim Laumans kunt u nalezen op [www.wimlaumans.nl](http://www.wimlaumans.nl)

Met dank aan Paulien Pinksterboer voor haar inspirerende wijze van redigeren en aan Esse Jonker voor het verzorgen van de afbeeldingen en de schema's.