

### 1. Presentie

Getroffen werd ik door de houding van de vrouw op de world press foto van 2017 ( 1<sup>e</sup> prijs in de categorie 'actuele gebeurtenissen'. De activiste Leshia Evans weigert te wijken voor het politiegeweld ) door Jonathan Bachman, waarbij zij in haar eentje de politie trotseert tijdens de rassensrellen in Louisiana. Wat een houding ! Het lijkt erop alsof de politie voor haar terug deinst. Wat haar houding uitdrukt is haar ziel.



*Afbeelding 1.*

Zij toont onverzettelijkheid, weerbaarheid, trots en kracht.

Ze staat letterlijk kaarsrecht. Geestelijk en lichamelijk volledig in balans.

Ze toont hoe ze zich opstelt tegenover de ander(en). Ze laat zien dat de houding een verhoudingswijze is. Dat we relationele wezens zijn in contact met onze medemensen en dat onze houding een wijze van communiceren inhoudt.

Het doel van de haptonomische begeleiding is uiteindelijk 'het persoon zijn' bevorderen, waardoor de ander zich kan openbaren.

De definitie van persoon is:

*Een zelfstandig, bewust en redelijk wezen, begiftigd met verstand en verantwoordelijk voor zijn handelen tegenover anderen (toevoeging WL). Kortom: de zelfzekere en zelfbewuste aanwezigheid op de wereld ( de verhouding tot de zwaartekracht, WL) en in de leefwereld ( de verhouding tot anderen, WL ). ( uit : Levenslust en Levenskunst p.466)*

De foto laat ook zien dat presentie iets is van het hele lichaam en niet alleen iets is van de positie van het bekken. Basispresentie is de presentie die vanuit de basis over het hele lichaam uitbreidt. Het hele lichaam in balans. In dit artikel wil ik de lichamelijke achtergrond van de presentie toelichten.

## **2. Zich oprichten en in balans komen**

Zich oprichten is allereerst in staat gesteld worden zich af te zetten tegen een vast punt, zo de zwaartekracht te overwinnen, het eigen gewicht te gaan dragen en zich bewust te worden van zichzelf.

Uiteindelijk gaat het er om te laten zien wie je bent. Het eigen gewicht gaan dragen is de eerste weg naar zelfstandigheid en de voorwaarde je op te kunnen stellen tegenover een ander.

In Haptonomisch Contact is aan het belang van de oprichting aandacht besteed door Jaap van de Wal, anatoom en embryoloog van de universiteit van Maastricht met het artikel 'Verzet siert de mens' wat is gepubliceerd in het maart en juni nummer 2013.

Wat bedoelt Jaap van der Wal met verzet ?

Hij bedoelt dat de mens zich moet verzetten tegen de invloed van de zwaartekracht om zich te kunnen oprichten.

In de evolutionaire ontwikkeling is het specifiek menselijke:

1. Dat het hoofd niet meer voor de romp gedragen wordt maar kan balanceren op de romp en zo hoog mogelijk gedragen wordt. Terwijl het lichaam beweegt wordt het hoofd stil gehouden om de zintuiglijke oriëntatie mogelijk te maken.
2. Dat de armen vrij komen om te handelen

3. Dat de benen voor de voortbeweging bestemd zijn.
4. Dat de knieën gestrekt worden. Dit is gekoppeld aan de lendenlordose.
5. Dat het zwaartepunt zich binnen het lichaam bevindt, juist voor het promotorium.
6. Dat de schoudergordel tegengesteld beweegt aan de bekkengordel in verband met de balans binnen de romp (kruisgang)
7. Dat het lichaam als geheel in balans is.

De drie delen van het lichaam, die boven elkaar gebracht moeten worden zijn:

Boven: hoofd

Midden: romp

Onder: extremiteiten.

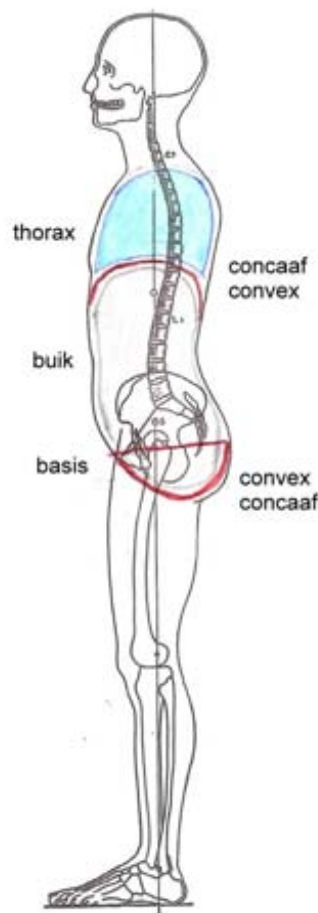
Vervolgens onderscheiden we in de haptonomie de volgende driedeling van de romp:

Boven: thorax

Midden: buik

Onder basis.

Zie afbeelding 2.



Afbeelding 2.



Afbeelding 2a.

Uit de tekening blijkt dat het lichaam gedragen wordt in de schaal van het kleine bekken. De schaal is concaaf (hol) naar boven en wordt gevormd door het diafragma pelvis dat beweeglijk is verbonden met het buikvlies.

Borst en buik worden gescheiden door het diafragma thoracis dat naar de bovenzijde convex (bol) is en naar de onderzijde concaaf(hol).

De bovenzijde is beweeglijk verbonden met de pleurabladen en de onderkant is beweeglijk verbonden met het buikvlies.

De vorm van de verbinding van de buik met de beide diafragma's is hetzelfde, maar de diafragma's staan in een omgekeerde positie.

Door deze omkering is een intrinsieke balans binnen de romp mogelijk. Dit houdt in dat binnen de romp de thorax automatisch in tegenbeweging gaat met de buik en zo een stabiliserend effect heeft op het zwaartepunt.

Om het effect van de schaal en het belang van de basisondersteuning toe te lichten is een afbeelding van een tuimelaar toegevoegd.

Zie afbeelding 2a.

De basis is de schaal die gevormd wordt door de bekkenbodem en de basislijn. De basislijn is de voor- achterwaartse lijn die loopt van de bovenkant van het schaambeen naar de overgang van het heiligbeen naar het stuitbeen. Deze overgang komt anatomisch overeen met de bovenkant van de bilnaad.

Het basispunt is de kruising van de zijdelingse lijn door beide heupkoppen met de voor- achterwaartse basislijn.

Dit basispunt is het vaste punt van waaruit de oprichting zich voltrekt.

### **3. Basisondersteuning**

De basis is een begrip dat geïntroduceerd is door Frans Veldman en het fundament is van de wervelkolom. Het is het vaste punt van waaruit de persoon zich kan oprichten en zich kan presenteren

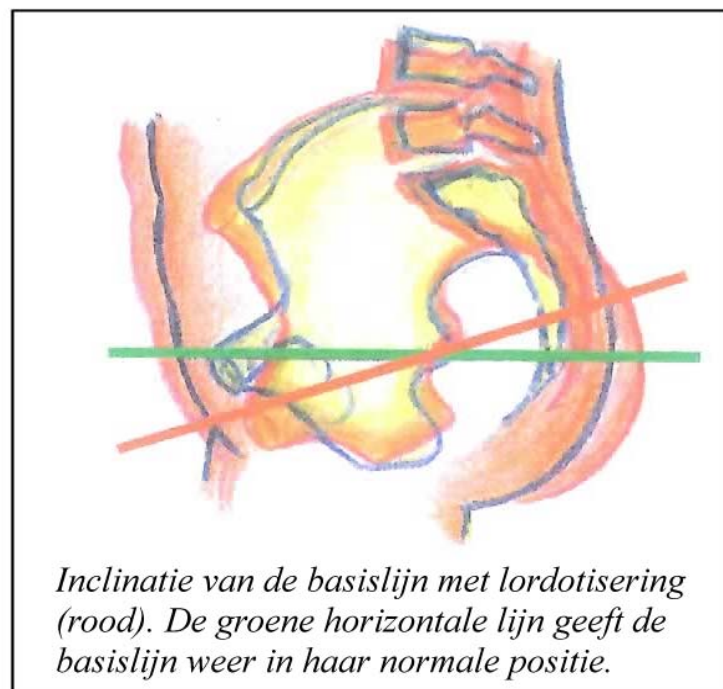
Het eerste wat we als haptonomisch geschoolden doen bij het hanteren van een baby is vanuit de basisondersteuning de voorwaarde creëren om het hoofd in balans te houden op de romp. Dit doen we door de basis onder het hoofd te brengen en het lichaam verticaal te houden zodat het hoofd kan balanceren op de romp. De basisondersteuning geeft het kind de zekerheid het hoofd recht te kunnen houden en is tegelijkertijd een manifestatie van bewust zijn. De hoofdbalans is daarmee een wezenlijk onderdeel van de presentie.

De ontwikkeling is van craniaal naar caudaal. Het begint dus met de hoofdbalans, dan volgt de balans in zit en uiteindelijk de balans in stand.

#### 4. Verleggen van de basis naar de voeten

Door te gaan staan wordt de basis naar de voeten verlegd. Bij het gaan staan worden de knieën gestrekt hetgeen samengaat met de ontwikkeling van de lendenlordose en de bekkenkanteling. Bij een verdiepte kanteling staat de basislijn schuin. In basispresentie staat de basislijn horizontaal.

Zie afbeelding 3



*Inclinatie van de basislijn met lordotisering (rood). De groene horizontale lijn geeft de basislijn weer in haar normale positie.*

Afbeelding 3.

Deze positie is direct gekoppeld aan de voor- achterwaartse balans. Door voor- achterwaarts te balanceren kunnen we ervoor zorgen dat:

1. Het lichaamsgewicht halverwege de voeten komt
2. Het basispunt loodrecht onder het zwaartepunt terecht komt.

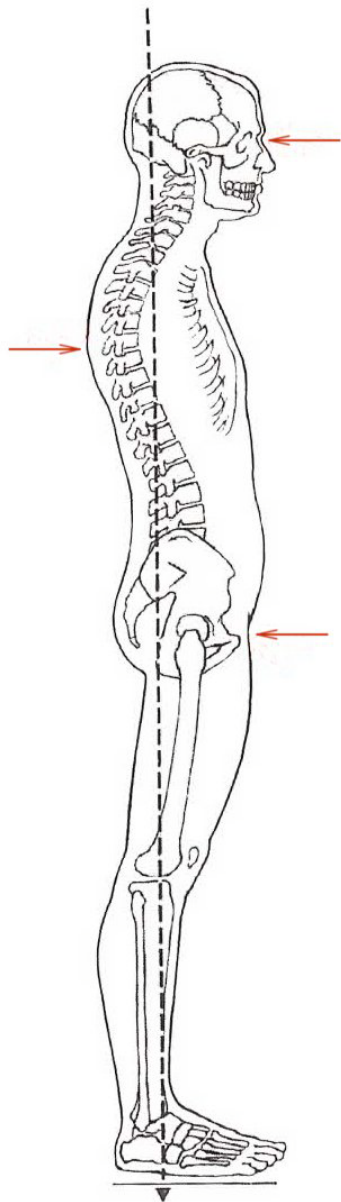
Het begrip basispresentie moeten we niet alleen koppelen aan de positie van de basis en aan de lichamelijke houding, maar heeft te maken met de wijze waarmee ik mij opstel, met het openbaren van mijn persoon zijn

Zorgen we dat het lichaamsgewicht door te balanceren halverwege de voeten terecht komt, dan staat het basispunt recht onder het zwaartepunt en staat de basislijn horizontaal.

### **5. Toegeven aan de zwaartekracht ( het verzet opgeven) en zich verzetten.**

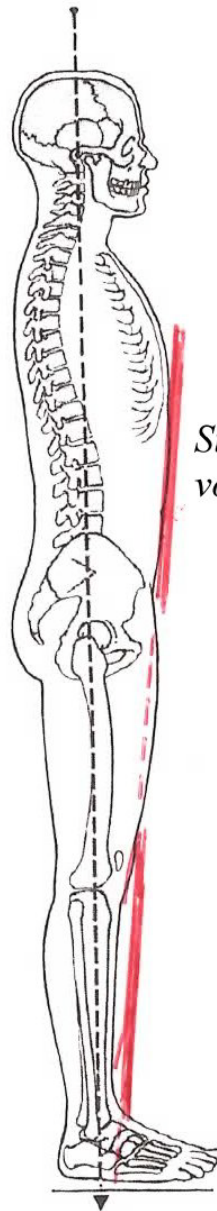
Wordt toegegeven aan de zwaartekracht en gaat de persoon hangen in zijn heupen dan ontstaat bijvoorbeeld de 'sway-back' houding, met als kenmerk:

1. Het hoofd wordt naar voren gedragen
  2. De thorax staat in retropositie
  3. En hij hangt in zijn heupen.
- Zie afbeelding 4.



*De 'sway-back' houding*

*Afbeelding 4.*



*Stok als richtlijn voor de balans.*

*Afbeelding 5.*

De correctie is tweeledig en van beneden naar boven.

Eerst wordt, eventueel met behulp van een stok, het schaambeek naar achteren gebracht tot dat de zwaartelij door de heupen gaat en daarmee het basispunt onder het zwaartepunt is gebracht.

Vervolgens wordt het borstbeen naar de stok gebracht door de romp onder het hoofd te plaatsen en het hele lichaam in balans is.

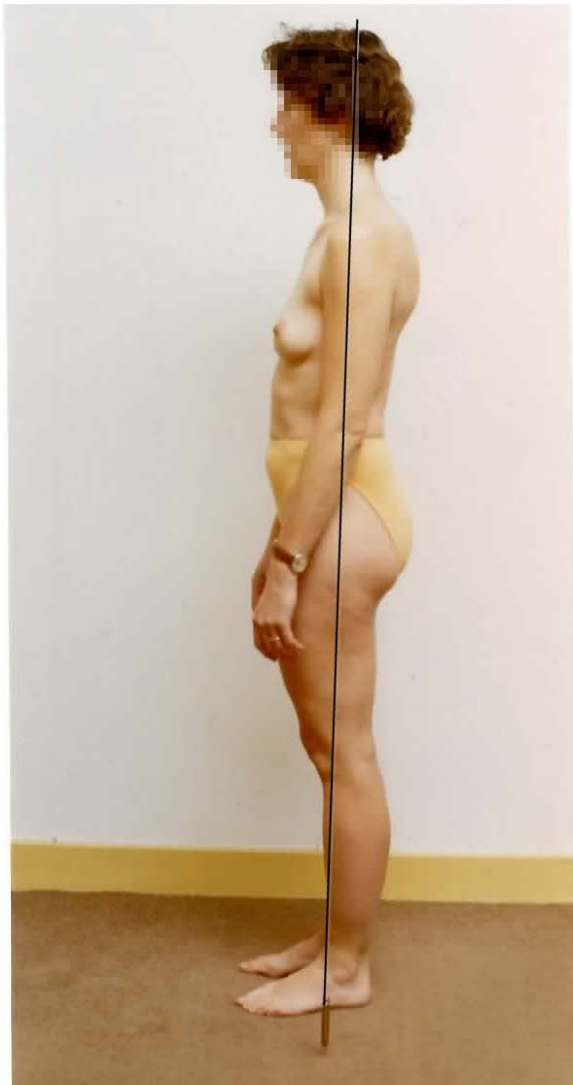
Zie afbeelding 5

Als illustratie zijn nog twee praktijkfoto's toegevoegd waarbij u de correctie van de gewoontehouding naar de standaardhouding met



behulp van een stok als referentielijn kunt bekijken. Voor de achtergrond hiervan verwijs ik u naar mijn artikel: De thymos als intermediair. Dit artikel is te beschouwen als een aanvulling en verduidelijking hiervan.

Zie afbeelding 6 en 7.



*Afbeelding 6.*



*Afbeelding 7.*

#### Literatuur:

Kendall Florence P. en McCreary Elisabeth K., Spierfunctie in relatie tot de houding, uitgeverij Bohn, Scheltema en Holkema, Utrecht 1985

Laumans Wim, De thymos als intermediair, HC 2015-3

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

Wal van der Jaap, Verzet siert de mens, HC 2013- 1 en 2.