

'Le mouvement c'est la vie': lijf en leven, adem en stem

J.A. Noske-Fabius, Bussum

Samenvatting. De zintuigen zijn noodzakelijk voor ons contact met buiten- en binnenwereld. Ze lokken psychische en lichamelijke reacties uit die belangrijke 'beweeg'-redenen vormen. De adembeweging is levensnoodzaak, evenals het (on)bewuste lichaamsgevoel dat de grondslag vormt voor veel uitdrukkingen en begrippen in onze taal. De ontwikkeling van gevoels- en verstandsleven wordt hierdoor gestimuleerd.

Therapieën die bij deze wortels aangrijpen, zoals adem- en bewegingstherapie en muziektherapie, geven behalve lichamelijke verbeteringen de mogelijkheid tot persoonlijke ontplooiing en expressie. Dit leidt tot vrijheids- en geluksgevoelens die zich vaak uiten in stemexpressie, zoals zingen, en andere muzikale of lichamelijke uitingen, zoals dansen.

Inleiding

Opzet van dit artikel is een visie te geven op de ontwikkeling van de menselijke belevingswereld vanuit het lichaam als informatie- en ervaringsbron. Er is voortgebouwd op het werk van Alexander (1978), Bladergroen (1966), Buytendijk (1974), Feldenkrais (1979), Kugel (1973, 1978), Kwant (1967, 1968), Merleau-Ponty (1945), Noske-Fabius (1971, 1974, 1984, 1986, 1989, 1991), Tiemersma (1989) en Veldman (1977).

De emotionele en rationele uitwerking van de zintuiglijke gewaarwording en van het bewegingsproces vinden wij terug zowel in de taal als in het adempatroon en de stemgeving. Hieruit vloeien enige therapeutische mogelijkheden voort, die worden besproken.

Zintuigen

Voor de ontwikkeling van de mens, zowel emotioneel als rationeel, zijn de zintuiglijke input en de verwerking daarvan noodzakelijk. Dit proces begint reeds lang voor de geboorte: tast en gehoor, en waarschijnlijk ook reuk en smaak, functioneren al. De ogen kunnen vanwege de afwezigheid van licht nog niet in

werking treden (vgl. de blindheid van katachtigen nog enige dagen na de geboorte).

In het algemeen wordt ervan uitgegaan dat het kind een aanraking door de moederlijke buikwand en de baarmoederwand heen voelt; als deze aanraking enige malen wordt herhaald, onderhoudt het kind dat contact door middel van zijn eigen beweging.

Eveneens hoort het vochtgeruisen, de moederlijke hartslag, de stemmen van moeder en vader en eventueel anderen en muziek, alles weliswaar vervormd als onderwater-geluiden.

Na de geboorte kalmeren huilende baby's door strelen, wiegen en zingen, door kalmerende woordjes van de moeder, maar ook als er in de wieg een geluidsbandje met een hartslag (liefst die van de eigen moeder) wordt afgespeeld (Callis, 1984; Harrer, 1975; Salk, 1973; Tsutoma, 1975).

Ook is het bekend dat moeders, zowel links- als rechtshandige, hun heel jonge kinderen veelal links (tegen het hart) dragen, waarschijnlijk vanuit de intuïtieve neiging om het kind te kalmeren (Salk, 1973). Dit is ook waar te nemen bij de meeste Madonna-met-kind afbeeldingen.

Kortom: Het kind wordt rustig bij het voelen en horen van bekende, vertrouwde prikkels.

De zintuigen brengen gewaarwordingen teweeg, dat wil zeggen:

- a. Gevoel: Door herkenning van het vertrouwde krijgt men vertrouwen in de (buiten)wereld.
- b. Waarnemingen (rationeel).

Zo ontstaan contactgevoelens die op hun beurt de alertheid van de zintuigen stimuleren: de wisselwerking tussen binnen- en buitenwereld groeit.

Juist de gevoelskleur en de positieve gevoelens stimuleren de openheid voor verdere gewaarwordingen die de mens zekerheid en zelfvertrouwen geven.

Het kind ontplooit eigen activiteit, drukt gevoelens en emoties uit, experimenteert met mond, stem en ledematen; het imiteert, herhaalt, terwijl de moeder in die 'taal' antwoordt (Fridman, 1974)¹.

Ik vergelijk de mens wel eens met een tent, die staat dankzij de gespannen scheerlijnen. Knip je ze door, dan valt de tent om. De scheerlijnen verbeelden de diverse zintuiglijke contacten. Raken die verstopt, 'trek je ze in', dan verlies je de wisselwerking tussen jou en de wereld. Je voelt steeds minder, verliest je zekerheid en 'je bent nergens meer'.

In de begeleiding van zowel kinderen als volwassenen is mij opgevallen, dat er vaak een tekort aan zo'n zintuiglijk contact is, hetzij omdat het er nooit is geweest, hetzij omdat het later is opgetreden. Vaak ligt dit tekort op het *tactiele* vlak, dat een nauwe verbondenheid heeft met de affectieve beleving (Rudy Kousbroek spreekt niet voor niets over de 'aibaarheidsfactor'!).

Maar ook het *gehoor* of het *zien* kunnen te weinig 'voeding' en 'voeling' met de psyche hebben, hetgeen een vervreemdingseffect teweeg brengt.

Een voorbeeld is te vinden in het leven van *Helen Keller* (Keller, 1910), het meisje dat na een hersenontsteking in de eerste maanden van haar leven doof en blind was geworden. Zij leek debiel tot imbeciel, gedroeg zich volkomen asociaal en uitte haar onmacht in razernij. Een opname in een imbecieleninrichting werd overwogen toen ze ongeveer zes jaar oud was.

In een uiterste poging om haar toch nog thuis op te voeden, kreeg ze een gouvernante die zelf zeer slechtziend was, in een kindertehuis was opgevoed en alleen in de wereld stond. Sindsdien heeft deze vrouw haar leven aan dit kind gewijd door haar te benaderen langs die wegen die nog wèl openstonden: voornamelijk de *tast*, ook de reuk en de smaak. Ze kon op die manier contact leggen door eerst gevoelsrelaties op te bouwen, de buitenwereld te laten ervaren en zo verwondering en positieve gevoelens op te wekken. Daarna volgde de nieuwsgierigheid en onderzoeksdrang en zo ontwikkelde zich het verstandelijk denkproces.

De stem-, spraak- en taalontwikkeling kwamen zelfs tot stand en ook het begrip voor abstractie ontwikkelde zich. De gouvernante verkoos een prikkelarme omgeving door samen met het kind in een tuinhuis te gaan wonen. Na geruime tijd werd de hond van de familie toegelaten. Zo werd de emotionele ontwikkeling in een bepaalde volgorde gestimuleerd waarbij de omgeving zo constant mogelijk bleef en vertrouwd werd. Toen het kind ging voelen, gevoelens kreeg, haar denkvermogen ontwikkelde, bleek zij verstandelijk en artistiek begaafd te zijn. Ze is zelfs dichteres geworden!

Het kenmerkende van poëzie is dat men gevoelens *verdicht* onder woorden brengt, dus *samengebald* (*sym-bolisch*). Bovendien heeft men voor poëzie gevoel en innerlijk gehoor voor *klank* en *ritme* nodig! Dat alles heeft zich dus bij Helen Keller ontwikkeld, ondanks haar zintuiglijke handicaps.

Zij is mijns inziens het levende bewijs dat de menselijke ontwikkeling – zowel emotioneel als rationeel – via de sensorische input verloopt. Bij haar was dat praktisch alleen langs tactiele weg mogelijk. De ouders en diverse deskundigen (artsen, psychiaters, pedagogen) hebben deze mogelijkheid niet of nauwelijks gezien, mede door het feit dat het arme kind zich door haar handicaps onmachtig voelde verbindingen te leggen en alleen maar smeed en sloeg uit protest tegen haar eenzaamheid, die alleen de – zelf eenzame en gehandicapte – gouvernante bleek te begrijpen.

Iets soortgelijks ziet men tijdens de haptonomische begeleiding, die is gebaseerd op de tactiele ontmoeting: men voelt zich geaccepteerd zoals men is en durft dan (weer) contact te leggen met het andere of de ander. Dit geldt ook voor andere senso- en psychomotorisch ingestelde therapieën (Van Empelen, 1981; Kugel, 1973; Montagu, 1971; Veldman, 1976, 1977).

Na de kleine-baby-fase (0-5 maanden), waarbij het lichamenlijk contact en het stemmenspel over en weer bepalend zijn voor de harmonische ontwikkeling, zien we het kind in de box liggen, vervolgens zitten. Het herhaalt door middel van actief bewegen wat het in de armen liggend en op schoot al gevoeld heeft: wiegen, schommelen, ook 'proeft' het alles door met de lippen te voelen en de smaak in te schakelen. Dan smijt hij/zij regelmatig allerlei speeltjes uit de box en tracht contact te leggen tussen de gevoelde wereld (de box) en de wereld daarbuiten. Waarschijnlijk heeft het kind dan nog geen begrip van ver of dichtbij. Pas als het gaat kruipen en met het eigen lichaam de ruimte bestrijkt en in beslag neemt, voelt het zich daarin vertrouwd: het 'maakt' zich die wereld 'eigen'. Daarna kunnen de ogen het alleen af en wordt de omgeving verstandelijk geregistreerd.

Beweging

Elke beweging heeft een specifiek eigen ritme dat het kind bij het gewiegd worden ondergaat en dat men ook in wiegeliëdjes kan waarnemen. In praktisch alle culturen hebben deze liëdjes een 6/8 maatindeling, dat wil zeggen:

- a. Tweedelig = de heen en weergaande cadans.
- b. Een driedelig element : de halfcirkelvormige beweging van de schommelwieg of de wiegende armen (vgl. de 3/4 maat van de Wals) / 2 3 – 4 5 6.

De melodie van de wiegeliëdjes bestaat bij de meeste volken voornamelijk uit een dalende kleine terts die volgens de psycholoog Révész kalmerend werkt en intimiteit bevordert (Révész, 1946).

Beweging lokt uit tot ritmische expressie en andersom (Lievegoed, 1969). Bijvoorbeeld bij een pregnant ritme, vaak versterkt door de aard van de melodie, kan men moeilijk stil zitten.

Zo ontstaan:

- Marsliederen
- Arbeidsliederen (bijv. ‘Aan de Wolga’)
- Volksliederen, tevens uiting van de onderlinge band
- Religieuze liederen

Maar ook kleuter-bewegingsliedjes, als:

- Paardrij-rijmpjes, zoals ‘Hop hop paardje’
- ‘Schuitjevaren’, ‘theetje drinken’
- ‘Klap eens in je handjes’
- ‘Dit is mijn neusje, dit is mijn mond’, enz.

Zitten

Juist bij het veroveren van de zitbalans zijn de paardrij-rijmpjes en het schuitjevaren natuurlijke hulpmiddelen, evenals verschillende andere kleuterliedjes nuttig zijn voor het ontwikkelen en voelen van het lichaamsschema (Kugel, 1973; Merleau-Ponty, 1945; Tiemersma, 1989).

Staan en lopen

Bij het staan zien we nagenoeg alle kinderen met de handjes om de boxrand op en neer ‘hossen’, terwijl ze dan meestal zichzelf al ‘zeurzingend’ begeleiden. Ze oefenen dan hun standbalans en worden hun zwaartepunt (=basis) gewaar, evenals de grond onder hun voeten. Zo verkrijgt een mens letterlijk en figuurlijk zijn evenwicht.

In de bewegingstherapie zijn dit basis- en grondgevoel essentieel voor de mens om zich psychisch te bevrijden en tot eigen expressie te komen: men ‘staat met beide voeten op de grond’, heeft een ‘standpunt’ en voelt bij het lopen elasticiteit, hetgeen leidt tot een gevoel van levenslust zodat men zou kunnen huppelen en dansen of dat inderdaad doet. Men ‘verovert’ dan de wereld mede door met de ogen al in de verte te zijn, zoals een koorddanser naar het einde van het koord kijkt en dat tegelijkertijd met zijn voeten betast.

Met de ogen nemen wij de hele weg vóór ons in beslag, zijn dus bij wijze van

spreken al aan het einde. Zo passen we onze snelheid af aan het verkeer. Anders zouden we nooit een weg veilig kunnen oversteken.

Hyperventilatie

Door middel van de zintuigen verleggen we onze grenzen (Merleau-Ponty, 1945). Dit principe is van groot belang bij de behandeling van patiënten met hyperventilatie en agorafobie: Je 'legt beslag' op zaal of marktplein, je herstelt je contact met de buitenwereld en verkrijgt een vertrouwde individuele relatie met het leven om je heen: 'de wereld is van jou en de anderen mogen er ook zijn' (gezegde van een agorafobische patiënt na behandeling).

Kinderen doen deze dingen meestal intuïtief, wanneer er althans primair een veiligheids- en vertrouwensgevoel aanwezig is. Bij ouderen is dit proces van vertrouwen op en is het gebruik maken *van* de zintuigen vaak verdrongen en in onbruik geraakt. Het is onze taak om te helpen het tekort aan contact en zelfvertrouwen te herstellen en iemand in vogelvlucht zijn/haar ontwikkeling weer door te laten maken en deze zonodig te corrigeren. Men voelt zich dan in zijn eigenheid bevestigd; de senso- en psychomotoriek worden versterkt, het contact binnen-/buitenwereld wordt verstevigd en men zit weer goed in zijn eigen vel. Door het *voeldenken* in plaats van *doedenken* herkrijgt het lichaam zijn centrale rol en voelt men zich vrij, ook in expressie.

Wij zijn onze eigen *heermeesters*, worden weer één geheel met ons lichaam en zijn geen 'koppen zonder kip' meer (Noske-Fabius, 1991).

Het gevoelde lichaam en verbale expressie

Het intuïtieve taalgebruik toont het belang van de lichamelijkheid, in het duidelijk maken van gevoelens en begrippen, bijvoorbeeld (zie verder tabel 1):

- Hardnekkig, halstarrig, stijfhoofdig.
- Herademing, opluchting, verademing.
- Staan: bestaan, doorstaan, onuitstaanbaar, verstaan(baar).
- Bewegen en bewogen, (licht)geraakt, geroerd, ontroerd worden.

Tabel 1: Voorbeelden van intuïtief taalgebruik.

Zitten

- *Bezit* = datgene waar je op zit, waar je beheersing over hebt.
- 'Fondement' = fundament = bekkenbodemgevoel = zekerheid.

Staan

- Vaste grond onder de voeten, met beide benen op de grond staan.
- Door de grond gaan.
- 'Ik ben nergens meer', voel geen grond meer, ben onzeker.
- Geen poot of been om op te staan.
- Een standpunt hebben.
- Op je (voet)stuk staan.
- Met je klompen aanvoelen.

Romp

- Een steun in de rug voelen.

- Geen ruggesgraat hebben.
- Een brede rug hebben.
- Geen armsgslag hebben = geen privé-ruimte, geen vrijheid meer voelen.

Nek & Hoofd

- Hardnekkig, halstarrig, stijfhoofdig.
- Op je nek nemen.
- Je nek uitsteken.
- Het hoofd in de schoot leggen (= Je verstand uitschakelen en rustig afwachten, ontspannen in je evenwicht zitten.)
- Het hoofd in de wolken.
- Kop op!
- 'Uit je bol' gaan.
- Buiten jezelf raken, uitbarsten.
- Losbol.
- Je schouders eronder zetten.
- De schouders ophalen (en onverschillig laten vallen).

Bewegingen als geheel

- Het hoera-gebaar.
- In de handen klappen.
- De hand op iets leggen.
- Iemand de hand boven het hoofd houden = zegenen.
- De moed in de schoenen laten zakken.
- Op zijn pootjes terechtkomen.
- Ineenkrimpen van angst of schrik, verstarren.
- Verlamd, verstijfd van angst.
- Slap zijn, slapen, ook overdrachtelijk.
- Terneergeslagen zijn, een gedrukte, gebogen houding, een gebroken mens.
- Sloffend lopen.
- Dansen van vreugde.

Adem

- Ademloos, de adem inhouden.
- Herademing, opluchting, verademing.
- Iets is verstikkend, beklemmend, benauwend.
- De adem stukt in de keel.
- Een brok in de keel.
- De angst snoert de keel dicht.
- 'Dat doet me de das om'.
- Een strop.
- Zuchten, verzuchten.

} Door eigen keelspanning.

Stem

- Stem-ming.
- Sprakeloos.
- Met verstikte, omfloerste stem.
- Een grote bek hebben, op hoge toon spreken.

'Zintuigtaal'

- Voelen, aanvoelen, gevoelens, 'feeling'.
- Proeven, beproeven (proberen), smaak (voorkeur).
- Horen, gehoorzaam, behoren.
- Zien, bezien, beschouwing.
- Verdoven = doof en/of ongevoelig maken (hoofdzakelijk emotioneel).
- Verblinden = iets overdreven helder maken (hoofdzakelijk rationeel) waardoor men geen (in)zicht meer heeft.
- Nakijken = corrigeren.
- Staan: Bestaan, doorstaan, onuitstaanbaar, verstaan(baar), verstand(houding).
- Spelen, bespelen.
- Je iets 'eigen' (vertrouwd) maken.
- Een bonzend hart, van positieve of negatieve spanning (Vgl. 'Vol verwachting klopt ons hart').

Stabiel en labiel

- Stabiel (werkwoord 'staan') = Standvastig.
 - Labiel (werkwoord 'vallen') = Wankelend, onevenwichtig.
 - Bewegen en bewogen, (licht)geraakt, geroerd, ontroerd worden.
-

Deze 'lichaamstaal' toont aan hoe de mens zich vanuit zijn lichaam voelt (zich ontwikkelt) en zich in beweging uit. Men gaat bijvoorbeeld (mee)trommelen, wippen, stampen, dansen, enz. De ritmiek van de beweging brengt orde en regelmaat en leidt tot een goede motorische coördinatie. Hiervan wordt gebruik gemaakt in de muziektherapie, o.a. bij lichamelijk gehandicapten.

Muziektherapie

Muziek is volgens de Grieken *bewegingskunst* en behoort met drama (toneel, declamatie) en dans tot de zogenaamde *muzische kunsten*. Men kan muziek definiëren als geordende beweging in ruimte en tijd, zich uitdrukkend in klank. Deze 'verklinkt' en is dus niet blijvend, is hoogstens door middel van moderne middelen 'in te blikken'.

De dans is eveneens geordende beweging in ruimte en tijd, maar drukt zich uit in de vorm. Ze is een overgang naar de *plastische kunsten*, die zich eveneens in vorm (en kleur) uitdrukken maar, in tegenstelling tot de dans, wèl een blijvend resultaat opleveren.

De *ruimte* percipiëert men hoofdzakelijk visueel; dat is een momentane gewaarwording. Geluiden – in dit verband tonen – spelen zich zowel in samenklank (accorden) als in toonsopvolging (melodie) af in de *tijd*. Samenvattend:

Plastische kunsten – vorm – *ruimte* → *visuele waarneming*.

Muzische kunsten – klank – *tijd* → *auditieve waarneming*.

Bij kinderen zien we nog de eenheid van de verschillende muzikale uitingen: Ze ontdekken maat en ritme door (mee) te bewegen. Daarna bespeuren ze hoog/laag, hard/zacht, kort/lang en fraseringen door (mee) te spreken, bijvoorbeeld rijmpjes, of door te zingen.

Het gehoor wordt het best ontwikkeld door het zèlf doen. Zo is de zang de bakermat van alle muziek en muzikale ontwikkeling. Vandaar de aanwijzing aan instrumentalisten: 'Speel zoals je het zou zingen' (bijv. Isaac Stern in de film 'Van Mao tot Mozart'). Vele musici, zoals Toscanini, Glen Gould en Willem Brons, zingen onbewust mee.

Het begrip voor harmonie en polyfonie ontwikkelt zich eveneens door het (meerstemmig) zingen. Wij nemen de muziek via gehoor en vibratiezin in ons op en dat heeft lichamelijke en geestelijke effecten (Noske-Fabius, 1985, 1986):

1. *Ontspanning*, psychisch en lichamelijk.
2. *Contact* met de muziek zelf, maar ook met de ander(en) met wie we samen muziek maken of beluisteren. Werkt dus socialiserend.
3. *Stimulering en activering*.
4. *Concentratie* die leidt tot ordening en coördinatie, zoals deze ook in de muziek zelf aanwezig zijn.

5. *Expressie* in stem (adem), op het instrument, in vrije beweging en in voorgeschreven beweging.

De ordening (trillingsfrequentie, maat, ritme, melodie, harmonie) geeft steun en bescherming, ook onbewust. De muziek vult de ruimte (dan wèl auditief beleefd), ‘verruimt’ en bevrijdt.

In de expressie van het muziek maken of het bewegen op muziek worden fantasie en creativiteit gestimuleerd en krijgt het leven (weer) inhoud (bijv. De Bruyn, 1984, 1986). Bovendien komt door de ontwikkeling van het gehoor het successief geheugen (= het geheugen en daardoor begrip voor het gebeuren in de tijd) tot ontplooiing, dat weer de basis vormt voor het opmerken van oorzaak en gevolg en het logisch denken (Van Uden, 1968, 1970).

Ook het begrip voor de opeenvolging van de woordklanken wordt door het meezingen en/of mee-spreken, bijv. rijmpjes, ontwikkeld. Dit is niet alleen van belang voor de juiste spelling (dictee), maar ook voor de spraak- en taalvorming.

Een beter innerlijk gehoor vergemakkelijkt de fijnere lichaamscoördinatie, zoals dansen, fijnere vingerbewegingen en schrijfritme (Methode Le bon Départ).

Door de emotionele binding tussen gehoor, innerlijke en uiterlijke beweging (bewogen, geroerd worden) en tevens door de socialiserende werking van het samen musiceren lijkt het mij toe, dat juist bij lichamelijk gehandicapten de muziektherapie de voorkeur heeft boven andere vormen van creatieve therapie. Beweging is juist voor hen essentieel (Noske-Fabius, 1970, 1985, 1986).

Ademtherapie

Zoals we gezien hebben is de stemexpressie erg primair: lachen, huilen, zuchten, uitroepen (bijv. voetbalpubliek), schreeuwen, hoera-roepen. Deze meestal onbewuste uitingen gaan vaak gepaard met andere, eveneens onbewuste, lichaamsexpressies.

Als de adembeweging door organische of psychische oorzaken gestoord is (CARA, chronische spierziekten, mucoviscidose, hyperventilatie) raakt de gehele lichamelijke expressiemogelijkheid verstoord en kunnen er achterstanden in de bewegingsvrijheid en in het lichaamsbesef ontstaan. Daarom is het aanbieden van ademtherapie bij chronische kwalen in creatieve vorm (bijv. spelletjes) van groot belang. In toenemende mate moet daar dan ook het gehele lichaam bij worden ingeschakeld, zodat men lichamelijk en psychisch tot ontspanning komt, zijn eigen ‘lijf en leven’ weer ontdekt en gaat vertrouwen. Het lichaam wordt dan niet meer (alleen) negatief en als een last ervaren.

Ook de *ruimtelijke oriëntatie* kan in allerlei bewegingen worden gestimuleerd, waardoor vormbegrip – van belang voor bijvoorbeeld *lezen* – ontstaat (Noske-Fabius, 1983, 1984).

Door te leren inspanning en *uitademing* te combineren (en niet de adem ‘op slot’ te zetten!) harmoniseert men de adembeweging en maakt deze meteen tot persoonlijke uiting.

Door het hardop tellen van bepaalde bewegingen, bijvoorbeeld hinkelen, waarbij men dus automatisch uitademt, leert het kind bovendien iets tellen wat

het *doet* in plaats van wat het ziet. Dit vormt een overgang naar het abstracte getalbegrip, wat men voor *rekenen* nodig heeft (Noske-Fabius, 1983, 1984).

Stemgebruik

Oefenspelletjes waarbij men *zingt* of *neuriet* hebben, behalve het voordeel van fantasiestimulatie, het nut van een lange, langzame uitademing, waarbij de stembandtrilling de lucht in het luchtwegsysteem (bij het neuriën ook neus en neusbijholten!) in trilling brengt en daarmee slijm losmaakt (Noske-Fabius, 1978, 1983).

Samenvatting

Hoe meer men zich realiseert dat ook doelgerichte bewegingen – zoals de adembeweging zeker is – tevens een expressie-element hebben, en men doel en expressie probeert te verenigen, hoe prettiger het bewegingsgevoel zal zijn.

De adembeweging (met stem) is zelfs onze eerste expressie als we geboren worden; in de geboortekreet drukken we ons onbehagen uit over het schelle licht en de plotselinge afkoeling. Natuurlijk zijn deze onbehaaglijke sensaties primair fysiologische ademprikkels; ademt het kind hierdoor nog niet, dan voegen we er zelfs een aan toe door bijvoorbeeld een tik op de billen te geven. Zo zien we ook bij spanning of schrik een duidelijk andere in- en uitademingsbeweging dan bij rust en/of vreugde (Noske-Fabius, 1989, 1991).

Niet voor niets is in het Latijn:

Spiritus Adem, geest, ziel ('geïnspireerd zijn').

Animus Wind, geest, adem.

Anima Ziel.

en in het Grieks:

Pneuma Lucht, adem, geest.

Pneuma hagia Heilige geest.

We zeggen dan ook 'Hij gaf de geest', of 'Hij blies de laatste adem uit'.

Klankgeworden adem heeft dit nog sterker: de stem is uitingsmiddel, stimuleert de beweging, is grondelement bij de ontwikkeling van de muzikaliteit, en vooral *contactmiddel*.

Wij hebben ons lijf, door middel van zintuiglijk contact komen wij tot beleving; wij uiten ons in beweging, adem en stem en bevorderen daardoor een sterker tevens emotioneel contact met de dode en levende wereld om ons heen.

Nooit zal ik vergeten hoe juist het zingen mij een gevoel van vrijheid, contact en saamhorigheid gaf, toen ik in de oorlog in de gevangenis zat en mij verzoeksnummers bereikten: muren en duisternis (ik zat 'einzeln' en 'dunkel') vielen weg. Wij voelden ons één en geestelijk vrij!

Ik heb dan ook vanuit mijn diepste wezen 'Die Gedanken sind frei' gezongen!

Noot

1. Deze Argentijnse muziekpsychologe heeft ook de tonale verschillen tussen de expressies van diverse emoties van baby's van één tot achttien maanden vastgelegd.

Literatuur

- Alexander, G. *Eutonie, ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*. München: Kösel Verlag, 1978.
- Bladergroen, W.J. *De lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van het kind*. Amsterdam, 1966.
- Bruyn, M. de, *Muziek in de kinderrevalidatie*. Nijkerk: Intro, 1984.
- Bruyn, M. de & Runge, L. Muziektherapie in de revalidatie. In: R. Adriaansz, F. Schalkwijk, L. Stijnen (red.) *Methoden van Muziektherapie*. Nijkerk: Intro, 1986.
- Buytendijk, F.J.J. *Algemene theorie der menselijke houding en beweging*. Utrecht: Spectrum, 1974.
- Callis, P.M. The testing and comparison of the intra-uterine sound against other methods of calming babies. *Midwives Chronicle*, 1984, oct., 336-338.
- Empelen, R. van, *Effectiviteit van sensomotorische training met betrekking tot motoriekverbetering*. Lochem: Tijdstroom, 1981.
- Feldenkrais, M. Bewegungserziehung zur Verbindung von Körper und Geist. In: Petzold, H. (red.) *Psychotherapie und Körperdynamik*. Paderborn: Junfermann, 1979, 176-194.
- Fridman, R. Hoor..baby hoort! *Ex ore infantium*, 1974, 39 (3), 12-14.
- Gosselink, H.A.A.M. *Fysiotherapie bij CARA*. Utrecht: Bunge, 1988.
- Harrer, G. *Grundlagen der Musiktherapie und Musikpsychologie*. Stuttgart, 1975.
- Keller, H. *De wereld waarin ik leef*. (vert. L. Stuart), Utrecht: Broere, 1910.
- Kugel, J. *De psychologie van het lichaam*. Utrecht: Spectrum, 1973.
- Kugel, J. De betekenis van de motoriek. *Bulletin le Bon Départ*, 1978, 4-12.
- Kwant, R.C. *Fenomenologie van de taal*. Utrecht: Spectrum, 1967.
- Kwant, R.C. *Mensen expressie, in het licht van de wijsbegeerte van Merleau-Ponty*. Utrecht: Spectrum, 1968.
- Lievegoed, B.C.J. *Maat, rythme, melodie*. Zeist: Uitg. Vrij Geestesleven, 1969.
- Merleau-Ponty, M. *Phénoménologie de la perception*. Parijs: Gallimard, 1945.
- Montagu, A. *De Tastzin*. Utrecht: Aula Spectrum, 1971.
- Noske-Fabius, J.A. Muziektherapie bij motorisch gehandicapten. *Tijdschrift voor Revalidatie*, 1970, 4, 122-124.
- Noske-Fabius, J.A. *Die grosse Bedeutung des Atmens in der Bewegung und in der Musik*. Lenk: Verslag congres Muziektherapie, 1971.
- Noske-Fabius, J.A. Behandeling van ademafwijkingen. *Tijdschrift Logopedie en Foniatrie* 1974, 36, 102-115.
- Noske-Fabius, J.A. & Hulst, I. *Ademoefeningen*. Leusden: Nederlands Astmafonds, 1978.
- Noske-Fabius, J.A. Achtergrond van de ademtherapie en behandelingsmogelijkheden bij kinderen. *Cesarblad*, 14, resp. 1: 1983, 3-14 en 2: 1983, 3-8.
- Noske-Fabius, J.A. *Kleuter en schoolkind, ontspanning, ademregulatie, houding en zelfvertrouwen*. Amsterdam: syllabus van themadagen Fysiotherapie en CARA, nov. 1984.
- Noske-Fabius, J.A. Muziektherapie en haar raakvlakken met de ergotherapie. Een kwart eeuw ergotherapie in Vlaanderen, okt. 1985, 102-112.
- Noske-Fabius, J.A. Beweging en muziek als therapeutisch middel. *Beweging en Muziek*, 1986, 3, 2-16.
- Noske-Fabius, J.A. *Adem en stem als persoonlijke uiting*. verslag jubileumcongres Creatieve therapie in actie, okt. 1988, 105-112.
- Noske-Fabius, J.A. Adem, stem en ritme. *Bulletin Le Bon Départ*, 1989, 11, 25-27.
- Noske-Fabius, J.A. *De stem: levensuiting en grondelement in de muzikale ontwikkeling*. publicatie van lezing voor het Genootschap van Zangleraren in Nederland, oktober 1991.
- Noske-Fabius, J.A. Adem – emotie – beweging. *Haptonomisch Contact*, 1991, 2, 18-23.
- Révész, G. *Inleiding tot de muziekpsychologie*. Amsterdam: Noord-Hollandsche Uitgevers Maatschappij, 1946.
- Salk, L. The role of the heartbeat in the relations between mother and infant. *Scientific American*, 1973, 24-30.

Tiemersma, D. *Body scheme and body image*. Lisse: Swets & Zeitlinger, 1989.

Tsutoma, E. Induction of rest and sleep on the neonates bij the rythm of maternal blood flow. *Journal of Nippon Medical School*, 1975, 42, 77-79.

Uden, A. van, Gevaren voor intellectuele, motorische en emotionele retardatie bij dove kinderen. *Gehoorgestoordheid en Zwakzinnigheid*, Amsterdam, 1968.

Uden, A. van, *De functie van het speelliedje in de dyspraxie*. St. Michielsgestel: lezing voor de Stichting Muziektherapie op het Instituut voor Doven, 1970.

Veldman, F. & Pollmann-Wardenier, W. *Bevestigd leven*. eigen uitgave, 1976.

Veldman, F. *Tasten naar zinvol contact*. Leiden: Spruyt, Van Mantgem en De Does, 1977.

Correspondentie-adres: J.A. Noske-Fabius, Bosboom Toussaintlaan 2, 1401 CC Bussum.

Lichaamsbeleven in de adolescentie

J. van Zijverden, Amsterdam

Samenvatting. Bij de behandeling van houding, beweging en expressie van adolescenten dient men rekening te houden met het lichaamsbeleven dat in die periode gepaard gaat met een grotere sensibiliteit en labiliteit. Bij adolescenten is het wordend besef van identiteit nauw verbonden met een verhoogd gevoel voor de lichamelijke verschijning, maar ook voor lichamelijke eigenschappen en vaardigheden. De verbale, maar vooral de non-verbale reacties op uiterlijk en expressie worden door de adolescent attent, soms te attent geregistreerd. Het subjectief beleefde lichaam wordt als men zich onderwerpt aan observatie en behandeling geobjectiveerd. De therapeut gaat met het lichaam weer anders om dan anderen; in elk geval vaak anders dan de adolescent verwacht en soms wenst. Aansluiting bij de subjectieve beleving scheidt de kans dat eventuele weerstand tegen therapie afneemt of verdwijnt. Adolescentie is ook een fase van losmaking van het eigene en het vertrouwde milieu en toenadering tot vooral leeftijdsgenoten. In overdracht kan de adolescent de therapeut beleven als behorend tot de generatie van de ouders. De adolescent dient dan ook te worden aangesproken op eigen inzichten en wensen. Haar of zijn lichamelijke veranderingen volgt de adolescent kritisch en zij of hij ducht critiek van buiten. Therapie kan ervaren worden als correctie, als critiek zelfs. Aansluiten bij de positieve mogelijkheden en kwaliteiten is dan een eis van therapeutische creativiteit.

Inleiding

De levensfase tussen 11 à 12 jaar en 18 à 19 jaar duiden we wel aan als de periode van de adolescentie. (We gebruiken deze benaming in navolging van terminologie in Angelsaksische en Belgische literatuur. Daarmee vermijden we het woord 'puberteit', dat vaak voor betrokkenen een negatieve bijklank heeft). In de literatuur wordt deze periode vaak beschreven als tijd van veranderingen in biologisch-fysiologisch, psychologisch, relationeel en sociaal opzicht (vgl. Coleman & Hendry, 1990; Gerritzen, 1980; Offer, Ostrov, Howard & Atkinson, 1988). Door pedagogische, maar vooral door gesprekstherapeutische omgang met adolescenten hebben wij ervaren dat lichaamsbeleven en daarmee beweging