

Het oer-weten van je lijf

Cranio-sacraal therapeut en docent Etienne Peirsman

Je hoort er niet zoveel over, maar het is springlevend: cranio-sacraaltherapie. Een helingsmethode die diep, diep, héél diep in je fysieke en mentale systeem doordringt en antwoorden geeft voor heling. Een ontmoeting met Etienne Peirsman en mijn eigen lijf.

Door Ewald Wagenaar

Al een uur zit ik gebeoid te luisteren naar een verhaal over het ontstaan van de mens, de evolutie en hoe die miljoenen jaren zich als in een snel afgespeelde film in ieder mens herhalen vanaf het moment van de conceptie. Het lichaam is een mysterie. Dat constateert mijn mind. Eigenlijk wel meer dan dat: een wonder. Ieder mens en ieder levend wezen, zoogdieren in het bijzonder. 'Vanaf de conceptie gebeuren er dingen waar je niet bij kan', zegt de 69-jarige Etienne Peirsman, de godfather in ons land op het gebied van cranio-sacraaltherapie. Cranio-wat? Ja, dat 'sacraal' misleidt een beetje want daar horen priesters en heiligen uit de kerk bij. Niet dus. Het woord cranio-sacraal slaat op hetgeen zich tussen kop (cranium) en staart (heiligbeen of sacrum) bevindt, namelijk de hersenen, het ruggenmerg en alle zenuwen die met het lichaam communiceren. Hier leeft het sturingsmechanisme binnenin zijn eigen beschermde unieke milieu, een opeenstapeling van perfect werkende overlevingsmechanismen die geleid hebben tot wat we nu zijn: bewustzijn dat met een lijf is verbonden. Of andersom.

Levensenergie

'Waar komt die energie van het eendeloze klonen van die eicel vandaan? Hoe kom je van één plus één cel van hem en haar tot honderden miljoenen cellen die een levend wezen vormen? Wat regelt dat? Die oneindige energie geeft ieder individu oneindige mogelijkheden, kijk maar naar zeven miljard mensen op de planeet. Het is die bevruchte eicel die alle stappen van de evolutie in feite allemaal nog een keertje overdoet. De geschiedenis van het leven zit daarmee in iedere cel van het lichaam. Wie weet hoe het mogelijk is dat die stamcel zich 64 keer kloont voordat deze zich gaat specialiseren? Ze focussen levensenergie tot creativiteit.'

Het 64 keer delen van de bevruchte eicel duidt volgens Etienne op een drang van de levensenergie die zich wil manifesteren. Ooit duurde dat miljoenen jaren, nu – als mens in wording – een paar dagen. Uitermate beeldend kan Etienne vertellen hoe de stamcellen zich vermenigvuldigen en de buiten- en binnenkant van het lichaam maken, respectievelijk de hersenen, longen, zenuwstelsel, darmwand en de organen. Het is een oer-weten van de stamcellen wat ze moeten doen. Wetenschappers kunnen wel beschrijven wát er gebeurt, maar geen enkele kan vertellen vanwaar het komt dat dit proces steeds weer opnieuw gaat als het loopt. Etienne: 'Er is een proces van non-dualiteit van pure energie zonder vorm, naar dualiteit met vorm en richting. En er is sprake van contact met een evoluerende intelligentie om dit te la-

ten gebeuren. Er is dan een doel, en ruimte en tijd.'

Hoe werkt dat?

Etienne: 'De hersenen zijn als een kwal die in het water ligt. Deze beleeft met het hele lijf en ervaart de hele omgeving. Zo ook ieder mens: een deel van je zit steeds in een waterige vloeistof die elektrisch wordt opgeladen. De essentie ervan is puur licht. Levensenergie. Vloeibare energie vol potentie.'

En als het niet goed is?

'Dan voelen de hersenen dat ze niet genoeg ruimte hebben en dat zenuwen klem zitten. Dat kan komen door afvalstoffen die zich ophopen waardoor de energie niet meer stroomt. Als je op tijd met dementerenden gaat werken, dus in een vroege fase, kunnen we het hele proces een halt toeroepen en soms zelfs behoorlijk verbeteren.'

Je werkt dus lichamelijk én psychisch...

'Ja. Dat zie je in een traumaklas die ik deed met pedofielslachtoffers. Veel heftige emoties en hysterie. Ik vroeg me af hoe hersenen omgaan met trauma's en hoe ze de negativiteit opslaan of opsluiten. Want er zijn scripts in de hersenen hoe om te gaan met verschillende ervaringen. Toen we uit hadden gevonden hoe die lading kon worden ontladen – door te aarden – kon trauma worden opgelost.'

Heeft dat iets te maken met het zogenaamde 'reptielenbrein'?

'Ja, vroeg in de evolutie ontstond

► Cranio-sacraal vanuit de osteopathie

In de jaren veertig ontwikkelde cranio-sacraaltechniek zich vanuit de osteopathie. Een vakgebied dat in de VS op hoog universitair niveau staat maar in ons land nog een beetje naar de rand van het wetenschappelijke domein, en zelfs als 'alternatief' – wordt gedrukt. In de osteopathie worden het lichaam, de organen, systemen en botten als één samenhangend geheel beschouwd en geheeld. Daarbij is er meestal fysiek contact tussen arts en cliënt om disbalansen recht te zetten. Etienne: 'Cranio-sacraal ontstond als neusje van de zalm binnen de osteopathie.' Het gaat vaak om uiterst subtiele bewegingen van het hoofd, ruggengraat en lichaamsdelen. Het is 'een techniek om blokkades in de natuurlijke beweging van het hersenvocht te herstellen. Dit vocht stroomt tussen het cranium (schedel) en het sacrum (heiligbeen). De therapeut

► Etienne Peirsman

Als pionier begon hij met zijn partner Neeto na hun oranje sanyassinjaren bij Osho in de jaren '90 als pioniers in ons land en België met cranio-sacraaltherapie. Etienne (69) was lange tijd hoofddocent aan de Osho Multiversity Academie in Amsterdam en hij schreef enkele boeken. Hij zette met zijn vrouw – recent overleden – de Peirsman Cranio Sacraal Academie op die nu in Bussum is gevestigd. Etienne leeft en doceert een groot deel van het jaar in de VS. Meer: www.pcsa.nu.

het deel van het brein dat zijn eigen reflexen ontwikkelde: ieder kent de reflex wel dat als er iets op je af vliegt je bukt of de ogen sluit. Daarover hebben de hersenen weinig controle; het gebeurt gewoon. Maar als er lange tijd gevaar is op een subtieler niveau in je omgeving kan dit 'reptielenbrein' je lichaam in de kramp houden met alle blokkades en schade die erbij komt. Het deel van de hersenen dat dit regelt is erg gevoelig en wil liever niet aangeraakt of bewogen worden.'

Wat doet de therapeut dan?

'Deze ontspant de wervelkolom, zodat de energie weer kan stromen. Als spieren uit de kramp komen, heelt er vaak veel vanzelf. Zo kun je schedel, spieren, middenrif, wervelkolom etc. behandelen. Dat doet hij met zijn handen, die vormen de aarding van de opgestapelde blokkerende lading.



Het is dan erg belangrijk dat de therapeut zelf ook 'schoon' is en geen energie heeft die bij hem of haar vastzit. Het ultieme is dat de therapeut niet doet, zonder-denken en geheel vanuit de lichaamswijsheid handelt.'

Kan je dat ook zelf, zonder therapeut, doen?

'Steeds vaker luisteren cliënten zodra het hun duidelijk is wat er aan de hand is, naar hun lichaam en hoe het werkt. Met soms twee of drie sessies is het hun vaak al duidelijk.'

Cranio-sacraal is dus luisteren naar je lijf?

'Je lichaam is de perfecte goeroe. Of je luistert of niet, de boodschap is altijd daar.'

De beste manier om het te leren kennen is om het zelf te ervaren. Ik vraag Etienne me iets te laten ervaren

voelt een langzame en kleine beweging en kan met zachte druk en vooral veel aandacht een geblokkeerde stroming op gang brengen', aldus Etienne in zijn boek 'Cranio-sacraaltherapie voor baby's en kinderen'.

Etienne: 'De essentie van cranio-sacraaltherapie is heel eenvoudig: voelen. Leren luisteren naar het lichaam, naar je eigen lichaam. Voelen en daarin bewustzijn creëren, waardoor we terugkomen bij onze eigen essentie en werkelijke heling mogelijk wordt.'

Het vakgebied Cranio-Sacraaltherapie heeft met 'Dura' een eigen vakblad dat vier keer per jaar verschijnt.

Meer info: www.dedura.org.

Voor iedereen die meer wil weten over Cranio Sacraal Therapie heeft het beroepsveld onlangs www.cranio-nederland.nl in het leven geroepen.

aan het einde van het interview in zijn school in Bussum nodigt hij me uit om op een van de massagetafels te gaan liggen. Of ik het ergens over wil hebben? Gezondheid, zeg ik. Zijn advies: ontspannen. Na twee uur praten, schrijven en luisteren kost dat even moeite. De ogen gaan dicht. Etienne zit aan het hoofdend en met zijn beide handen raakt hij mijn schouders aan. Maar dat kan net zo goed mij hoofd zijn geweest, dat besef vervliegt snel. In deze aanraking zegt hij eerst geruime tijd niets. Bewegen zijn handen nu of niet? Ik kan het niet ontdekken, maar het zou me niet verbazen. Er ontstaat een ontspannen vorm van intimiteit die geen enkel moment 'te close' voelt.

Dan begint hij heel zachtjes en vlak bij mijn oor, eigenlijk zó dichtbij dat het lijkt of hij al in mijn hoofd zit, te praten. Over kleine mannetjes in mijn lichaam die hun best doen rommel op te ruimen en in orde te maken. En hij nodig mij uit om ermee in gesprek te gaan. Het lijkt wel een lichte vorm van hypnose. Heel helder lig ik nu te communiceren met mijn afweersysteem, alleen heet dat nu 'kleine mannetjes'. Ik ervaar op een diepere manier dan ooit te voren hoe ik in contact ben met mijn eigen lichaam en de processen die zich daar afspelen. Als in een röntgenopname kijk ik naar en in mij eigen binnenste, met zachte woorden uitgenodigd door Etienne.

Opeens ervaar ik diepe dankbaarheid voor het feit dat ik nog leef na enkele jaren met een paar ziekenhuisopnames en minder lichamelijk welzijn. De ontroering en dankbaarheid naar de processen en de 'kleine mannetjes' in mijn lichaam – zij hebben er immers voor gezorgd dat ik nog leef – maken dat ik met meer compassie naar mijn eigen lijf kijk. De ontroering erover zorgt nu voor een traan in beide ooghoeken.

Etienne laat me geluidloos alleen totdat ik weer uit de ontroering en terug in de werkelijkheid van het interview ben. Het voelt als herboren wak-

ker worden. Woordeloos kijken we elkaar aan. Ik zie in Etienne's ogen dat hij niet voor het eerst tegenover een geraakte cliënt staat. In de dagen erna is het bewustzijn van goed

zorgen voor mijn lijf en 'kleine mannetjes' zelfs sterker geworden en ben ik een stukje gezonder gaan leven en eten. Een prachtige geschenk.