

GEFASCINEERD DOOR FASCIA

Een ontdekkingstocht in je lichaam

Natalie is docent Alignment Yoga en TRE-*provider* en -mentor. TRE (tension/trauma release exercises) is een oeroud mechanisme om stress en trauma los te laten. Het is een lichaamsgerichte therapie waarin we met veilige begrenzing terugkeren naar meer ontspanning en verbinding. Vaak zien, of ervaren, de begeleidende *providers* dat lichamen soms wonderlijke strekkingen gaan maken, zonder dat deze door de mensen zelf bewust worden gestuurd. Het wonderlijke is dat het lichaam precies weet waar dat nodig is. Het werd een ontdekkingstocht voor Natalie die smaakte naar meer.

Tekst en foto's **Natalie Dalmeijer** en **Marciel Witteman**

Hoe kwam je bij de fascia terecht?

'Ik leerde als TRE-*provider* dat dit proces van onbewuste strekkingen fascia, bindweefsel, is dat zich gaat resetten en nieuwe verbindingen maakt. Mensen ervaren het vaak als een soort gevoelige, onzichtbare fysiotherapeut die precies weet waar hij moet zijn. Niet iedereen maakt trouwens deze spontane stretches vanzelf mee maar wel heeft iedereen er profijt van. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt en ik ging mij meer verdiepen in fascia. Ik

bestudeerde de pioniers op dit gebied waaronder Sue Hitzman met De MELT *methode* en *Anatomy Trains* van Thomas W. Myers (TIP!). Hoe meer ik leerde, hoe meer ik betoverd raakte door deze "zilveren catsuit aan de binnenkant".'

Wat is fascia selfcare?

'Je kunt de fascia in je lichaam ontdekken bij de workshop. Je verkent dan het landschap aan de binnenkant van je huid. We maken gebruik van ►



*‘Ik blijf mij
altijd verbazen
over de magie
van ons lichaam’*



zachte druk met balletjes en foamrollers om de fascia te bereiken. Bij sommige plekken die we behandelen hoor je stevast de gelukzalige zucht, terwijl andere delen die we oefenen opeens heel gevoelig kunnen zijn. Bij de voeten kun je bijvoorbeeld, als je op balletjes gaat staan, druk gedoseerd toelaten en verplaatsen.’

Noem eens een voorbeeld van therapeutische werking?

‘Fasciawerk geeft prachtige resultaten bij de aandoening polyneuropathie, waarbij op meerdere plaatsen in het lichaam de zenuwen zijn aangetast. Het vlies van fascia omhult ook de zenuwen. Spieren en gevoel functioneren dan niet meer naar behoren. Dit doet het gevoel in bijvoorbeeld

de voetzool afnemen. Nergens komen we in het lichaam meer zintuig-zenuwuiteinden tegen dan in de voet, en het rollen met de balletjes heeft hier een positieve uitwerking op.’ (zie de oefening in het kader) ‘Ik blijf mij altijd verbazen over het herstellvermogen en de magie van ons lichaam. Het leren werken met fascia heeft mijn respect voor ons ingenieuze lichaam nog meer vergroot. Fascia geeft je het gevoel van in de ruimte te zijn, het is je automatische piloot. Als op je rug gaat liggen met gewichtloze armen in de lucht, dan ga je voelen hoe je lichaam nooit echt stil is, maar zachtjes deint, evenwicht zoekt. Of herinner je die keer dat je van de trap afliep en je bijna viel maar toch je balans terugvond? Ook dankzij je fascia. Naarmate je bewuster wordt ga je het steeds beter herkennen.’

Wat is fascia precies?

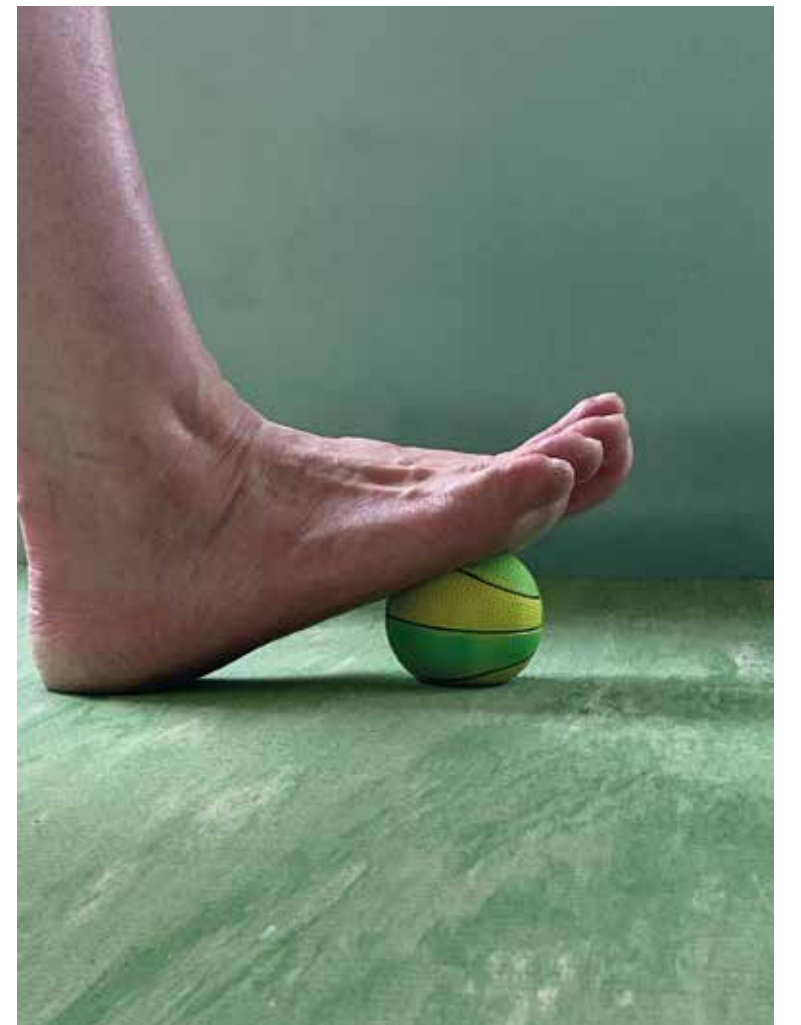
‘Fascia is zacht maar krachtig, flexibel en ondersteunend. Het is een verbindend netwerk, je zachte skelet zou je kunnen zeggen, van ons lichaam. Het verbindt en het scheidt. Het omvat je spieren, beenvlies, kraakbeen, pezen, organen, zenuwen, je brein: fascia zit overal, waardoor alles met elkaar

verbonden blijft en tegelijk alles op zijn plek houdt. De wetenschap is nog steeds bezig dit bindweefsel te onderzoeken, dat vroeger na operaties in de vuilnisbak verdween.’

‘De plek waar het bindweefsel zich bevindt, bepaalt ook de structuur: van “kussenachtig” naar golvend. De fascia die de spier omhult noemen we myo-fascia. Fascia ondersteunt de krachtsoverdracht, voor wel dertig procent, maar kan deze ook negatief beïnvloeden als het weefsel niet gezond is, gedehydrateerd en verhard. Soms denken mensen dat een blessure van het lichaam alleen met spieren te maken heeft of versleten gewrichten en blijkt het dat fascia de missing link was in het herstel. Met het ouder worden word je wat stijver als het collageen afneemt. Ook deze vezel vinden we terug in de fascia. En ook hier kunnen we het weefsel positief beïnvloeden.’



livingaligned.nl
voor workshops *Fascia-nerend*
met Natalie Dalmeyer



Oefening met balletje

- 1 Plaats het balletje onder één voet en maak een wiegende beweging van links naar rechts. Laat de druk telkens aankomen en laat weer los. Het moet geen pijn doen.
- 2 Dan pas je de druk even toe voor drie in- en uitademingen en laat je weer los.
- 3 Rol dan over de voetzool, van voor naar achteren, alsof je je huis stofzuigt, alle plekjes meenemend.
- 4 Ga vervolgens ‘waaieren’, van links naar rechts en weer terug.
- 5 Dan ga je tot slot heel licht en snel over het balletje heen. Hou dat ook even vol. Zet dan je voet weer neer en voel het verschil met de andere kant. Zeg nou zelf: wow!