

SPIRALITEIT VAN HET LICHAAM

Dans, Fascia en Herstel vanuit een Integrale Belichaming

Thesis door
Reino Petra van der Velde

Mei 2025



Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Hoofdstuk 1 – Spiraliteit in het lichaam
3. Hoofdstuk 2 – Pandiculatie: het lichaam opnieuw leren ontspannen
4. Hoofdstuk 3 – Dans als helende vorm van beweging
5. Hoofdstuk 4 – Het lichaam als geheugen
6. Hoofdstuk 5 – Integral Pelvic Therapy en spiralende beweging
7. Hoofdstuk 6 – De spiraal als levensprincipe
8. Hoofdstuk 7 – Embodiment en zelfregulatie
9. Hoofdstuk 8 – Ritme, tijd en de spiraliteit van verandering
10. Conclusie
11. Bijlage – Oefeningen uit Spiral Flow
12. Literatuur en bronnen

Inleiding

Door mijn eigen ervaring met chronische pijn heb ik ontdekt dat vertraagd, cirkelend en spiralend dansen een diepe ontspannende werking heeft. Beweging bleek voor mij niet slechts een fysieke handeling, maar een taal waarmee mijn lichaam en geest met elkaar communiceren. Vanuit die persoonlijke ontdekking groeide mijn fascinatie voor de intelligentie van het lichaam en het zelfherstellend vermogen dat erin besloten ligt. Deze thesis is geboren uit een verlangen om de kracht van spiraliteit in beweging te begrijpen, te doorvoelen en toegankelijk te maken — voor mezelf, en voor anderen die via het lichaam op zoek zijn naar heling en verbinding.

Spiralende bewegingen zijn in de natuur overal zichtbaar: in de wijze waarop schelpen groeien, in de structuur van DNA, in de draaiing van een wervelstorm, en in de spiraalvormige banen van het universum. Ook in het menselijk lichaam vinden we deze patronen terug — in de anatomie van spieren en fascia, in de vorm van onze botten, en in de wijze waarop energie en informatie zich door het systeem bewegen. Spiraliteit is daarmee geen toevallig esthetisch verschijnsel, maar een fundamenteel organisatieprincipe van leven.

In deze thesis onderzoek ik de rol van spiraliteit als sleutel tot lichamelijk herstel, emotionele verwerking en integrale belichaming. Ik neem je mee langs verschillende invalshoeken: van dans en fascia-anatomie tot somatische therapieën zoals pandiculatie en Integrale Pelvic Therapie (IPT). De centrale vraag die me begeleidt is: hoe kunnen spiralende bewegingen ons helpen om spanningen los te laten, vitaliteit te hervinden, en onszelf opnieuw te bewonen?

Dit werk is geen puur theoretisch betoog, maar ook een ervaringsgericht document. Het is ontstaan op het raakvlak van studie en praktijk, van voelen en begrijpen. Door middel van literatuur, ervaringskennis en lichaamsgerichte oefeningen tracht ik een holistische benadering te bieden waarin lichaam, geest en omgeving met elkaar verweven zijn.

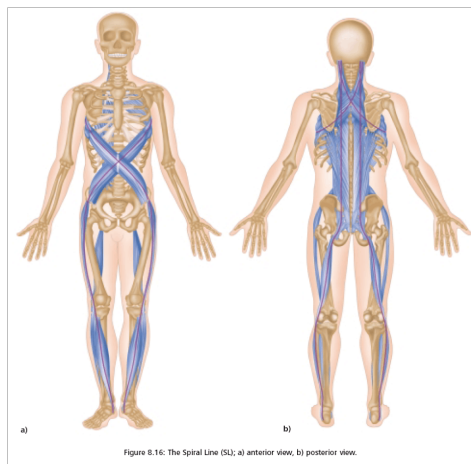
Meer dan ooit geloof ik dat het lichaam zelf een bron van wijsheid is — niet iets dat ‘gerepareerd’ moet worden, maar iets dat gehoord, gevoeld en erkend wil worden. Spiraliteit biedt ons daarbij een natuurlijk kader om te navigeren door verandering, pijn en groei. Het nodigt uit tot vertraging, tot voelen, en tot overgave aan het ritme van het leven zelf.

Hoofdstuk 1 – Spiraliteit in het lichaam

"De spiraal in de schelp van een slak is wiskundig gezien hetzelfde als de spiraal in de Melkweg, en ook hetzelfde als de spiralen in ons DNA. Het is dezelfde verhouding die je terugvindt in fundamentele muziek die culturen wereldwijd overstijgt." ~ Joseph Gordon-Levitt

Spiralen zijn overal in de natuur aanwezig. In de structuur van schelpen, in bloeiwijzen van bloemen, in de stroming van water en wind — en ook in ons eigen lichaam. Deze beweging is niet alleen esthetisch of toevallig: het is een fundamenteel patroon van groei, transport en verbinding. In het menselijk lichaam is spiraliteit terug te vinden in de spierstructuren, botten, en vooral in het fascia-netwerk. Fascia is het bindweefsel dat alle delen van het lichaam met elkaar verbindt en in staat stelt tot gecoördineerde, vloeiende beweging.

Binnen de anatomie zijn er verschillende myofasciale lijnen geïdentificeerd, waaronder de zogenaamde 'spiraallijn'. Deze loopt van de buitenkant van de voet, kruist via het been naar het bekken, draait via de rug en schouders omhoog naar de schedel. Dit driedimensionale pad zorgt voor stabiliteit tijdens dynamische bewegingen, zoals draaien, buigen en balanceren. Wanneer we bewegen binnen deze lijn, benutten we het hele lichaam als een samenwerkend systeem.



Figuur 1: De Spiral Line (SPL) zoals beschreven door Myers (2014). Deze myofasciale keten wikkelt zich in twee tegengestelde spiralen om het lichaam, beginnend bij de schedel, kruisend over de romp en bekken, en eindigend bij de voeten. De SPL speelt een cruciale rol in posturale stabiliteit en het faciliteren van rotatiebewegingen.

Spiraliteit draagt niet alleen bij aan fysieke soepelheid, maar heeft ook invloed op ons innerlijk gevoel van balans en verbondenheid. Omdat het lichaam via spiralen communiceert tussen binnen- en buitenwereld, is deze vorm bij uitstek geschikt om emotionele spanning en mentale stress te ontladen. Dansen volgens deze lijn maakt ruimte vrij, vergroot het lichaamsbewustzijn en versterkt de veerkracht van het systeem.

Spiraalgeoriënteerde beweging vinden we terug in veel traditionele en moderne methodieken, van yoga en tai chi tot intuïtieve dansvormen. Door bewust spiralend te bewegen, kunnen we fysieke asymmetrieën herstellen, patronen van compensatie doorbreken en vitaliteit terugbrengen op plekken waar die geblokkeerd is geraakt.

Hoofdstuk 2 – Pandiculatie: het lichaam opnieuw leren ontspannen

"Het menselijk lichaam is geen instrument dat gebruikt moet worden, maar een rijk van ons zijn dat ervaren, verkend, verrijkt en daardoor onderwezen moet worden." ~ Thomas Hanna

Pandiculatie is iets wat dieren automatisch doen als ze wakker worden: ze rekken zich uit, spannen hun spieren aan en ontspannen weer. Mensen hebben dit vermogen ook, maar verliezen het vaak door stress, trauma of gewoonte. Dan ontstaat er wat Thomas Hanna sensorisch-motorische amnesie (SMA) noemt: we vergeten letterlijk hoe we bepaalde spieren moeten ontspannen.

Pandiculatie is uniek omdat het niet alleen spieren rekt, maar ook het zenuwstelsel traint om spanning los te laten. In tegenstelling tot passieve stretching, waarbij externe kracht wordt toegepast, ontstaat bij pandiculatie een actieve, zelfgestuurde reset. Het zenuwstelsel wordt als het ware opnieuw geïnformeerd over de lengte en spanning van de spier. Dit gebeurt via het zogenaamde gamma-feedbackmechanisme, dat de communicatie tussen spier en hersenen ondersteunt.

Door bewust pandiculeren — gecontroleerd aanspannen en langzaam weer loslaten — leren onze hersenen opnieuw hoe spieren zich moeten gedragen. Dat helpt bij het verminderen van spanning, het verbeteren van houding, en het herstellen van natuurlijke beweging. Het proces begint meestal met een lichte, vrijwillige spiercontractie, gevolgd door een langzame, bewuste verlenging van diezelfde spier terwijl je blijft voelen en ademen. Deze bewuste aandacht is essentieel voor de effectiviteit van pandiculatie.

In de praktijk merken mensen vaak al na enkele minuten een verandering: een dieper gevoel van ontspanning, een beter contact met hun lichaam en een vergroot bewegingsgemak. Ook chronische spanningspatronen die zich jarenlang hebben vastgezet, kunnen stap voor stap ontladen worden. Daarom wordt pandiculatie steeds vaker gebruikt in somatische therapieën en revalidatie.

Pandiculatie kan staand, zittend of liggend worden beoefend. Het is eenvoudig, traag, en vraagt geen kracht. Belangrijker nog: het nodigt uit tot subtiel voelen in plaats van forceren. Daarmee sluit het naadloos aan bij de principes van spiralende dans en andere lichaamsgerichte methodieken zoals Feldenkrais of Gyrokinesis.

Hoofdstuk 3 – Dans als helende vorm van beweging

"Als ik dans, voelt het als mijn gebed. Het is een offer. Ik bied mijn hoofd aan de dans, mijn schouders, mijn ellebogen, mijn handen, mijn ruggengraat, mijn knieën, mijn voeten, mijn hele zelf, mijn botten, mijn bloed, mijn ervaring, mijn lijden... Ik bied het allemaal aan de dans en ik zeg: neem het, doe ermee wat je wilt. Bevrijd mij."~ Gabrielle Roth

Dans is niet alleen expressie of kunst — het is ook een manier om het lichaam te helen en te verbinden met onszelf. In lichaamsmethodieken zoals Qigong, Feldenkrais, Tai Chi en Gyrotonic draait alles om vloeiende, ronde bewegingen die het hele lichaam in harmonie brengen. Deze bewegingen stimuleren het bindweefsel, verbeteren de houding en helpen ons voelen wat er in ons lichaam leeft.

Dans kan daarbij worden opgevat als een vorm van zelfonderzoek. Door met aandacht te bewegen, ontstaat er een dialoog tussen binnenwereld en buitenwereld. Deze dialoog is niet verbaal, maar gevoelsmatig en zintuiglijk. Beweging wordt een manier om datgene te uiten waarvoor soms nog geen woorden bestaan. In de context van trauma of chronische pijn kan dans juist daardoor een toegangspoort zijn tot herstel: het lichaam wordt niet meer alleen ervaren als drager van ongemak, maar als bron van wijsheid en vitaliteit.

Binnen de somatische dansbeoefening wordt niet gewerkt vanuit het idee van 'correcte' vorm, maar vanuit ervaring en gewaarzijn. De dans ontstaat van binnenuit en is afgestemd op het moment. Hierdoor ontstaat ruimte voor spontane, spiralende bewegingen die de fascia aanspreken en het zenuwstelsel tot rust brengen. Deze natuurlijke bewegingen nodigen uit tot verzachting, integratie en zelfregulatie.

Gyrotonic — ontwikkeld door voormalig danser Juliu Horvath — richt zich bijvoorbeeld op natuurlijke bewegingen van de wervelkolom zoals buigen, draaien en cirkelen. Door ritme en tegenbeweging (oppositie) wordt het lichaam tegelijk sterker en soepeler. Deze spiralende bewegingen activeren ook energieknooppunten diep in het lichaam, wat zorgt voor meer vitaliteit. De methode stimuleert een diepe ademhaling die bijdraagt aan ontspanning én activatie, waardoor zowel het sympathisch als parasympathisch zenuwstelsel in balans kunnen komen.

Ook andere vormen van intuïtieve, vrije dans — zoals authentic movement of movement medicine — maken gebruik van spiralende patronen om interne dynamiek te uiten en te reguleren. De gemeenschappelijke factor is altijd: aandacht, vertraging, en het volgen van de innerlijke impuls in plaats van het opleggen van vorm. Zo wordt dans een oefening in afstemming, overgave en belichaming.

Hoofdstuk 4 – Het lichaam als geheugen

"Zolang je geheimen bewaart en informatie onderdrukt, ben je fundamenteel in oorlog met jezelf... Het kritieke punt is dat je jezelf toestaat te weten wat je weet. Dat vergt enorm veel moed." ~ Bessel A. van der Kolk

Sommige vormen van diepe lichaamswerk, zoals intensieve adem- of bewegingsoefeningen, kunnen het lichaam openen voor krachtige energieën. In *De Kundalini Kwestie* wordt beschreven door Kampschuur en Van Beckhoven hoe een plotselinge ontwakking van de levensenergie — vaak ervaren als een opwaarts kolkende, spiralende kracht — fysieke, emotionele en spirituele ontregeling kan veroorzaken als het lichaam hier nog niet op voorbereid is. Dit benadrukt het belang van een trage opbouw, veilige begeleiding en een sterk gevoel van geaardheid in lichaamswerk.

Ons lichaam slaat herinneringen op. Vooral het bekkengebied is gevoelig voor het vasthouden van oude emoties of spanningen, bijvoorbeeld door trauma of langdurige stress. Dit komt doordat het bekken anatomisch en energetisch een centrale plaats inneemt in het lichaam. Het is de plek waar gronding, overleving, voortplanting en creativiteit samenkomen. De psoas-spier, bijvoorbeeld, die het bovenlichaam met de benen verbindt, wordt vaak beschouwd als een fysieke drager van stress en angst.

Wanneer spanning zich in dit gebied ophoopt, kan dit niet alleen leiden tot pijnklachten of bewegingsbeperking, maar ook tot een gevoel van afgesneden zijn van jezelf of de wereld om je heen. De verbinding tussen lichaam en bewustzijn wordt dan letterlijk onderbroken. Herstel begint bij het opnieuw durven voelen, en het toelaten van zachtheid in beweging.

Dans en andere bewust toegepaste beweging kunnen hierbij een sleutelrol spelen. Vooral spiralende bewegingen nodigen uit tot verzachting en het herstellen van verbinding met het innerlijke gevoel. De spiraal als beweging is bij uitstek geschikt om bevroren energie weer te laten stromen, zonder dat deze zich abrupt hoeft te ontladen. Dit maakt spiraliteit tot een veilige en effectieve manier om trauma-informatie in het lichaam te benaderen.

Wanneer het lichaam opnieuw ruimte ervaart, kan de adem verdiepen, het zenuwstelsel kalmeren en het gevoel van belichaming toenemen. Zo wordt het lichaam niet langer een last of een gesloten systeem, maar een voelende, lerende en communicerende aanwezigheid. Het lichaam wordt dan geen last meer, maar een bron van wijsheid.

Hoofdstuk 5 – Integral Pelvic Therapy en spiralande beweging

"Het lichaam is onze grootste bondgenoot in het genezingsproces, omdat het de wijsheid en middelen bezit die nodig zijn voor herstel." ~ Peter Levine

Spiralende dansbewegingen en pandiculatie vormen een waardevolle aanvulling op IPT-sessies. Waar IPT gericht is op ontspanning en herstel van binnenuit, kunnen deze bewegingsvormen helpen om die effecten verder te verdiepen, te verankeren en voelbaar te maken in de dagelijkse beweging.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat fascia een belangrijke rol speelt in lichaamsbewustzijn, beweging en pijnregulatie. Fascia bevat een hoge dichtheid aan zenuwuiteinden, waaronder mechanoreceptoren zoals de Ruffini- en Pacini-lichaampjes, die reageren op druk, rek en beweging. Spiralende bewegingen stimuleren deze receptoren, wat zorgt voor een betere proprioceptie (lichaamsgevoel) en ontspanning via het parasympathisch zenuwstelsel. Ook pandiculatie beïnvloedt via de zogenaamde gamma-loop het spierherinneringssysteem in het centrale zenuwstelsel, wat leidt tot structurele en neurologische reset van spierspanning.

Deze inzichten onderbouwen waarom spiralande bewegingen en pandiculatie zo goed passen bij het effect van IPT: beide werken via de zintuiglijke feedback van het lichaam aan langdurige ontspanning en functioneel herstel. Terwijl IPT vooral werkt met manuele technieken en aandachtige aanraking, bieden pandiculatie en dansvormen een manier om het herstelproces te activeren en te integreren in eigen beweging.

Integral Pelvic Therapy (IPT) is een methode die zich richt op het herstellen van balans in het bekken. Door zachte aanraking, bewuste ademhaling en aandacht wordt het lichaam uitgenodigd tot ontspanning. IPT werkt niet alleen op spieren en fascia, maar ook op emotionele en energetische lagen. In sessies komt vaak opgeslagen spanning vrij uit het gebied van de bekkenbodem, de psoas en de onderrug — gebieden die sterk betrokken zijn bij overleving, seksualiteit en zelfbeschikking.

De principes van IPT sluiten mooi aan bij spiralande dans. Waar IPT van binnenuit ontspanning opbouwt, maakt spiralande beweging die ontspanning dynamisch en voelbaar in het dagelijks leven. Samen versterken ze het gevoel van innerlijke stabiliteit en veiligheid. Deze combinatie helpt mensen om zich opnieuw thuis te voelen in hun eigen lichaam. Bovendien biedt de spiraliteit in dans een manier om ook buiten de behandeltafel te blijven reguleren, integreren en transformeren.

In de praktijk blijkt dat cliënten die na IPT sessies regelmatig spiraland bewegen — of dat nu via vrije dans, adembeweging of eenvoudige pandiculatie is — sneller herstellen, dieper integreren en minder terugval ervaren. IPT en spiralande beweging ondersteunen elkaar dus wederzijds en vormen samen een krachtig pad naar belichaamd welzijn.

Hoofdstuk 6 – De spiraal als levensprincipe

"Elke chakra is verbonden met de wervelkolom, de zenuwen, de zenuwknopen. De enige manier om ze echt vrij te maken is door eromheen te spiraliseren." ~ Juliu Horvath

De spiraal is ook een symbool voor energetische transformatie. In oosterse tradities verwijst dit naar kundalini — een opgerolde energie aan de basis van de wervelkolom die zich in spiraalvorm omhoog beweegt langs de chakrapunten. Wanneer deze energie plotseling en ongecontroleerd ontwaken wil, kan dit leiden tot fysieke spanning, mentale verwarring of spirituele crisis. Daarom is het essentieel dat spiralende bewegingen niet alleen opwaarts gericht zijn, maar ook neerwaarts, naar de aarde toe. In Gyrokinesis wordt dit het activeren van de 'Fifth Line' genoemd — een innerlijke krachtlijn die zowel opwaarts als neerwaarts stroomt.

Ook bij pandiculatie speelt deze neerwaartse, aardende spiraal een belangrijke rol: de beweging start vanuit contractie en ontspant via een vertraging naar beneden. Het zijn precies deze dubbele richtingen — expansie én inzakking — die zorgen voor veiligheid en integratie bij het werken met lichaamsenergie. Het bewust uitnodigen van deze tegenstromen beschermt tegen energetische ontregeling en helpt het lichaam een transformatie werkelijk te dragen.

Spiralen zijn een symbool van groei en ontwikkeling. Ze komen niet alleen in de natuur voor, maar ook in ons eigen leven. Beweging in een spiraalvorm laat ons ervaren dat verandering niet rechtlijnig is, maar cyclisch — we keren steeds terug naar dezelfde thema's, maar telkens op een ander niveau van inzicht.

Vanuit een filosofisch perspectief kunnen spiralen worden gezien als een manier waarop het leven zichzelf ontvouwt. Denk aan het concept van 'becoming' in het werk van Deleuze: identiteit is geen vaststaand iets, maar een voortdurende beweging, een proces van wording. De spiraal past perfect in deze visie. Ze kent geen begin of einde, slechts een voortdurende overgang tussen fasen.

Dans die deze beweging belichaamt, leert ons om soepel mee te bewegen met het leven. In plaats van vast te zitten in patronen of spanningen, kunnen we via spiraliteit leren loslaten en heroriënteren. Filosofen zoals Merleau-Ponty hebben benadrukt dat ons lichaam niet losstaat van ons denken — het **is** de manier waarop we de wereld ervaren. Beweging is dus ook een vorm van weten.

Spiralende beweging activeert niet alleen het fysieke lichaam, maar ook het subtiele lichaam — het energetisch veld dat in vele spirituele tradities bekendstaat als 'prana', 'chi' of 'levenskracht'. Door in spiralen te bewegen, synchroniseren we met grotere ritmes, zoals ademhaling, seizoenen, de maan, en zelfs de beweging van de planeten. Hierdoor ervaren velen een gevoel van herverbinding met iets dat groter is dan henzelf. Spiraliteit opent zo niet alleen het lichaam, maar ook het bewustzijn.

Hoofdstuk 7 – Embodiment en zelfregulatie

"We worden van nature aangetrokken tot patronen die ons uitputten, omdat we de effecten ervan voelen in fysieke symptomen en emotionele stress. Aandacht geven aan het veranderen van deze patronen is vaak waar we beginnen, maar dat kan niet het eindpunt zijn. Om volledig welzijn te ervaren, moeten we ook aandacht geven aan de paden die ons voeden." ~ Deb Dana

Het begrip 'embodiment' verwijst naar de ervaring van volledig aanwezig zijn in het lichaam. In een wereld die ons vaak in het hoofd trekt, raakt het contact met het lijf makkelijk op de achtergrond. Spiralende beweging en lichaamsgerichte praktijken bieden een ingang om opnieuw te leren luisteren naar wat het lichaam communiceert. Zelfregulatie — het vermogen om spanningen te herkennen, toe te laten en los te laten — wordt daarbij niet afgedwongen, maar ontstaat van binnenuit.

Binnen de somatische pedagogie is het trainen van interoceptie — het vermogen om innerlijke lichamelijke signalen waar te nemen — cruciaal. Spiralende dansbewegingen dragen hieraan bij door het hele lichaam als voelend veld te activeren. In plaats van gefragmenteerde lichaamsdelen die opdrachten krijgen van het brein, ontstaat er een ervaring van verbonden totaliteit. Deze belichaamde ervaring leidt tot een natuurlijker vorm van zelfzorg en compassie, wat op zijn beurt psychisch welzijn ondersteunt.

Zelfregulatie betekent ook leren vertragen en pauzeren wanneer het lichaam signalen geeft van overprikkeling. In een therapeutische of educatieve context vraagt dit om een veilige ruimte waarin het lichaam gehoord mag worden, zelfs zonder woorden. Spiraliteit ondersteunt deze veiligheid omdat het uitnodigt tot vloeiendheid, variatie en het verlaten van lineaire druk.

Daarnaast is embodiment ook verbonden met identiteit en autonomie. Wanneer mensen leren hun lichaam te voelen, ontstaat er ruimte om keuzes te maken die werkelijk van binnenuit komen. Het lichaam wordt dan niet langer geleid door externe verwachtingen, maar door innerlijk afgestemde richting. Dit is met name van belang in contexten van herstel na trauma, waarin het lichaam vaak is ervaren als onveilig of als 'niet van zichzelf'.

Door via spiralende beweging het lichaam op een zachte manier opnieuw te bewonen, kan het gevoel van belichaamd eigenaarschap langzaam terugkeren. Beweging wordt daarmee een daad van zelfherstel, zelfherkenning en zelfverankering. Embodiment is geen eindpunt, maar een steeds terugkerende uitnodiging tot thuiskomen in het lijf.

Hoofdstuk 8 – Ritme, tijd en de spiraliteit van verandering

"Energie beweegt zich in cycli, cirkels, spiralen, draaikolken, wervelingen, pulsen, golven en ritmes—zelden of nooit in simpele rechte lijnen." ~ Starhawk

Verandering is zelden een rechtlijnig proces. Vaak bewegen we in cirkels, keren we terug naar oude thema's, maar telkens met nieuwe inzichten of ervaringen. Spiraliteit weerspiegelt dit patroon van groei in fasen. Tijd wordt in een spiraal niet gemeten in kloktijd, maar in ritmische lagen van herhaling en verdieping.

In somatische beweging wordt tijd vaak herwaardeerd: in plaats van 'snel resultaat', gaat het om cyclisch oefenen, stilstaan, voelen, en opnieuw bewegen. Deze benadering biedt een alternatief voor het prestatiegericht denken dat veel lichaamswerk beïnvloedt. Ritme in spiralende beweging leert ons luisteren naar interne timing: wanneer is het tijd om te bewegen, te rusten, te vertragen, te verdiepen?

Dansers, therapeuten en begeleiders die werken met spiraliteit merken vaak dat ritmisch, cyclisch bewegen toegang geeft tot diepere lagen van bewustzijn en integratie. In deze context wordt ritme niet alleen fysiek beleefd, maar ook emotioneel en existentieel. Door ons te verhouden tot ritme, bewegen we met het leven mee in plaats van ertegenin.

Spiraalbewegingen kunnen zo ook worden ingezet om overgangsfasen te begeleiden: herstel na ziekte, rouw, innerlijke crises of spirituele openingen. Ze bieden een lichamelijke vorm waarin heroriëntatie kan plaatsvinden. Tijd wordt niet langer een vijand of deadline, maar een partner in transformatie. In de dans met ritme vinden lichaam en geest een nieuwe balans.

Conclusie

De onderwerpen in deze thesis vormen samen een oproep tot vertraging en verstillig. In een wereld die draait op snelheid, controle en prestatie, nodigen spiralende bewegingen uit tot het tegenovergestelde: loslaten, voelen en aanwezig zijn in het moment. Spiraliteit biedt daarbij een natuurlijke structuur om met het lichaam de complexiteit van het leven te benaderen — niet lineair, maar cyclisch en verbindend.

De kracht van somatische dansmethodes is dat ze geen universele vorm opleggen, maar uitnodigen tot eigen ervaring. Of het nu via pandiculatie, Gyrokinesis of IPT gebeurt, het lichaam wordt benaderd als partner in bewustwording. Spiralende bewegingen maken het mogelijk om gewaarzijn te verspreiden door het hele lijf, van de diepste kern tot de periferie.

Bijzonder waardevol is dat dit werk niet alleen gaat over heling na pijn, maar ook over het herinneren van een oorspronkelijk gevoel van verbondenheid — met onszelf, met de aarde, en met het grotere ritme waarin we bewegen. Het lichaam herinnert zich, leert opnieuw voelen, en hervindt zijn plek in het geheel.

Dansen in spiralen is veel meer dan een esthetische keuze. Het is een manier om lichaam en geest opnieuw met elkaar te verbinden. Door inzichten uit de fascia-anatomie, neurologie, pandiculatie en IPT te combineren, krijgen we zicht op hoe het lichaam zichzelf kan helen — niet door forceren, maar door luisteren, bewegen en voelen. Deze thesis pleit voor meer aandacht voor spiraliteit in bewegingstherapie, danseducatie en zelfzorg.

Literatuur en bronnen

- Myers, T. (2014). *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. Elsevier.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*.
- Horvath, J. (n.d.). *The Gyrotonic and Gyrokinesis Methods*.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*.
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*.
- Levine, P. *De Tijger Ontwaakt*.
- Kampschuur, P. Van Beckhoven, A. *De Kundalini kwestie*.
- Interne notities en ervaringsmateriaal uit de praktijk van IPT en somatische dans.
- [Effect of Hanna Somatic Education on Low Back and Neck Pain Levels, study 2022](#)
- [The effects of Gyrotonic expansion system exercise and trunk stability exercise on muscle activity and lumbar stability for the subjects with chronic low back pain, study 2019](#)
- [Video: Illiopsoas release oefening op de tafel](#)

Bijlage – Oefeningen uit Spiral Flow

Spiral Flow combineert spiralande dans met bewustzijn, ademhaling en aarding. Hier volgen enkele eenvoudige oefeningen:

1. Spiraalademhaling in zit

Ga rechtop zitten op een stoel of meditatiekussen. Breng je aandacht naar je ademhaling. Adem langzaam in terwijl je je kruin licht omhoog laat bewegen en je borst zacht opent. Adem uit terwijl je een zachte draai maakt naar links, alsof je een draadje losdraait. Adem in en kom terug naar het midden, adem uit en draai naar rechts. Herhaal dit 6 tot 8 keer. Deze oefening activeert de spiraallijn van de wervelkolom.

2. Staande golvende wervelbeweging

Sta met voeten op heupbreedte. Begin met een lichte kanteling van het bekken, laat de beweging via je rug omhoog golven naar je kruin. Voeg na enkele herhalingen een zachte draai toe, alsof je ruggengraat als een spiraal omhoog krult. Laat je armen meebewegen als slingers. Deze oefening helpt om rug, nek en schouders los te maken.

3. Grondcirkel – liggende spiraliteit

Ga op je rug liggen, knieën gebogen, voeten plat op de grond. Laat beide knieën langzaam naar één kant zakken, terwijl je hoofd zachtjes naar de andere kant draait. Voel hoe de wervelkolom een draaiende beweging maakt. Breng alles langzaam terug naar het midden en herhaal aan de andere kant. Werk in je eigen tempo en adem rustig door.

4. Dans je midden

Zet rustige, ritmische muziek op. Sluit je ogen en beweeg vanuit je bekken in kleine cirkels. Laat deze beweging zich uitbreiden naar je hele lichaam. Voel hoe de beweging van binnenuit ontstaat, zonder forceren. Deze oefening bevordert lichaamsd bewustzijn en ontspanning.