



Waar het lichaam het systeem ontmoet

De wijsheid van het bekken, gedragen door de moederlijn

Auteur: Reino Petra van der Velde

Datum: Mei 2025

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoofdstuk 1 – Systemisch Werk in Essentie

Hoofdstuk 2 – Het lichaam als toegangspoort tot het systemisch veld

Hoofdstuk 3 – Het bekken als systemisch en energetisch centrum

Hoofdstuk 4 – Transgenerationele thema's en het vrouwelijke veld

Hoofdstuk 5 – Het veld van aanraking: IPT als belichaamd systemisch werk

Hoofdstuk 6 – Spiraliteit als integrerende beweging

Hoofdstuk 7 – Het lichaam als plek van keuze, overgave en autonomie

Conclusie

Bronnen

Inleiding

Waar het lichaam het systeem ontmoet – De wijsheid van het bekken als ingang tot systemisch werk

In mijn werk met het lichaam — en in het bijzonder met het bekkengebied — heb ik keer op keer ervaren dat het lijf meer weet dan het hoofd kan bevatten. Onder spanning, pijn of gevoelloosheid blijkt vaak iets veel groters schuil te gaan: niet alleen persoonlijke ervaringen, maar ook echo's van oude familie verhalen, van generatielijnen die zich stilzwijgend hebben voortgezet tot in het nu.

Het lichaam blijkt een drager van systemische informatie. In de diepe lagen van spieren, fascia en bekkenbodem wordt niet zelden het onuitgesproken voelbaar: de stem van een moeder die zich ooit moest afsluiten, de last van een ongeboren kind, de pijn van buitensluiting, geheimen, trauma's of verbroken verbindingen. En juist in het gebied waar leven begint — het bekken — raken die systemische sporen vaak het diepst geworteld.

Via de methodiek van **Integrale Pelvic Therapy (IPT)** leerde ik luisteren naar deze stille lagen. Het bekken, vaak gezien als plek van kracht, sensualiteit of schaduw, bleek ook een toegang tot het veld van het familiesysteem. Door zachte aanraking, spiralende beweging en diep luisteren ontstaat ruimte voor iets dat verder reikt dan het individuele lichaam. De fascia opent als een geheugen, en de ziel spreekt in gewaarwording.

In deze thesis onderzoek ik hoe systemische thema's zich via het lichaam uitdrukken — en hoe we via het lichaam, en specifiek via het bekken, toegang kunnen krijgen tot het systemisch veld. Hoe kan aanraking, adem, beweging of stilte helpen om een verstrikking te herkennen? Wat gebeurt er als het lichaam het systeem begint te spreken?

Deze verkenning is geen puur theoretisch betoog. Het is ontstaan uit ervaring, praktijk en innerlijke nieuwsgierigheid. Mijn hoop is dat deze benadering — op het snijvlak van systemisch werk, somatische therapie en energetische aanwezigheid — bijdraagt aan een vorm van heling die niet alleen mentaal wordt begrepen, maar in het lichaam mag worden doorvoeld, gedragen en losgelaten.

Hoofdstuk 1 – Systemisch Werk in Essentie

Systemisch werk vertrekt vanuit het besef dat we niet op onszelf staan.

We zijn geboren in een veld van relaties — met onze ouders, voorouders, broers, zussen, partners, kinderen. Maar ook met grotere systemen: culturele context, collectieve geschiedenis, sociale velden. Deze relaties hebben invloed, zichtbaar en onzichtbaar. Ze vormen wie we zijn, wat we dragen, wat we doorgeven.

Wat systemisch werk uniek maakt, is dat het niet alleen kijkt naar het individu, maar naar de plek van dat individu binnen het grotere geheel. Het vraagt: hoe beweegt dit symptoom, deze klacht, dit patroon binnen het systeem? En: voor wie wordt dit gedragen?

De drie basisprincipes van systemisch werk

Bert Hellinger, grondlegger van familieopstellingen, benoemde drie ordenende krachten die in elk systeem werkzaam zijn:

1. Binding
Iedereen die tot een systeem behoort, heeft het recht erbij te horen. Uitsluiting — door verlies, geheim, schaamte of oordeel — creëert verstoring.
2. Ordening
Er is een natuurlijke volgorde in systemen. Wie eerder kwam (ouders, grootouders) heeft voorrang boven wie later kwam. Wanneer deze ordening verstoord raakt, ontstaan onbewuste verschuivingen in verantwoordelijkheden of identificatie.
3. Balans in geven en nemen
In gezonde systemen is er een dynamisch evenwicht tussen geven en ontvangen. Een structureel disbalans kan leiden tot loyaliteiten, schuld, of onbewuste zelfopoffering.

Wanneer deze principes geschonden worden, ontstaan symptomen — niet zelden lichamelijk of emotioneel. Systemisch werk helpt zichtbaar maken wat zich onbewust herhaalt of wat nooit erkend is. Vaak gaat het daarbij niet om iets 'oplossen', maar om erkennen wat er is, en de beweging van het systeem weer in gang zetten.

Het systemisch veld als voelbaar landschap

Connie van der Arend beschrijft in Het Veld van Aandacht hoe het systemisch veld niet alleen cognitief benaderd wordt, maar ook gevoeld — in het lichaam. Ze benadrukt het belang van belichaamde waarneming, waarin lichaamssensaties, stemmingen, bewegingen en stilte zelf informatie dragen over de dynamiek van het veld.

Zij noemt dit het veld van belichaamd weten. Niet analyseren, maar afstemmen. Niet oplossen, maar ruimte geven. In deze benadering wordt het lichaam een poort naar dat wat onder de

oppervlakte leeft — zowel individueel als collectief. Dit vraagt van de begeleider en cliënt een staat van aanwezigheid, vertraging en open luisteren.

“Het lichaam wijst de weg, als we bereid zijn stil genoeg te worden om te horen.”

– Connie van der Arend

Systemisch werk als innerlijk landschap

Het bijzondere aan systemisch werk is dat het geen oordeel velt over goed of fout. Het nodigt uit tot kijken met een bredere blik:

- Wat is de oorsprong van dit patroon?
- Welke plek is hier niet gezien?
- Welke pijn werd niet erkend?
- Voor wie draag jij dit?

In het systemisch veld worden verborgen loyaliteiten zichtbaar. Soms dragen we letterlijk het lijden van een ouder, een ongeborn kind, een vergeten grootmoeder. Niet omdat we dat bewust kiezen, maar uit diepe, vaak liefdevolle verbondenheid. Systemisch werk vraagt moed: om te voelen wat niet van jou is, maar wel door jou heen beweegt.

Hoofdstuk 2 – Het lichaam als toegangspoort tot het systemisch veld

Wanneer we denken aan systemisch werk, denken we vaak aan opstellingen, aan representanten in de ruimte, aan woorden en zinnen die iets in beweging brengen. Maar onder al die vormen ligt een subtielere ingang: het lichaam. Niet als object van waarneming, maar als instrument van afstemming.

Ons lichaam draagt niet alleen onze persoonlijke biografie — het is ook een plek waar het collectieve zich uitdrukt. Spanning, terugkerende klachten, blokkades in ademhaling of bekkengebied kunnen signalen zijn van iets dat verder teruggaat dan onze eigen geschiedenis.

Soms spreekt het lichaam in ongemak. Soms in stilte. Soms in een plotselinge trilling, rilling of traan die geen directe aanleiding lijkt te hebben. Deze signalen zijn geen storingen. Ze zijn uitnodigingen.

Het wetende lichaam

In Het Veld van Aandacht noemt Connie van der Arend het lichaam een ‘voelend veld’ dat voortdurend resoneert met het systeem waar het toe behoort. In plaats van symptomen te

willen analyseren of fixen, nodigt zij uit tot afstemming: Wat vertelt het lichaam ons, als we werkelijk luisteren?

Het lichaam weet vaak eerder dan het hoofd waar de verstoring zit. Niet in woorden, maar in sensaties, samentrekkingen, druk of juist leegte. Vooral in het bekkengebied — de plek van oorsprong, levensenergie en grensbewustzijn — worden systemische verstrikkingen vaak voelbaar. Dit is het gebied waar generatielijnen elkaar kruisen. Waar we leven nemen — of tegenhouden.

De taal van sensaties

Om het lichaam als toegangspoort tot het systemisch veld te gebruiken, is het essentieel om te leren luisteren naar subtiele signalen. Enkele veelvoorkomende voorbeelden uit lichaamsgericht systemisch werk:

1. Druk op de borst of keel → mogelijk verbonden met niet-gesproken waarheid of loyaliteit aan een geheim
2. Spanning in onderrug of bekken → verbinding met de moederlijn, wortels, (on)veiligheid of seksuele energie
3. Bevriezing of dissociatie → vaak een overlevingsmechanisme dat een trauma of buitensluiting dekt
4. Trilling of golf van warmte → teken dat er iets doorstroomt, dat het systeem zich begint te reguleren

Deze sensaties komen vaak naar boven zonder directe aanleiding, bijvoorbeeld tijdens een aanraking, een ademhalingsoefening of een IPT-sessie. Ze vragen geen interpretatie, maar aanwezigheid.

Aanwezigheid als interventie

Connie van der Arend schrijft:

“De grootste interventie in systemisch werk is soms niets anders dan volledige aanwezigheid.”

Aanwezig zijn bij wat zich in het lichaam aandient — zonder oordeel, zonder haast — opent een veld van vertrouwen. Vanuit dat veld kan zich tonen wat eerder verborgen bleef. Soms verschijnt er een beeld, een naam, een voorouder, een situatie die niet van jou is, maar wel door jou heen spreekt.

Via het lichaam kan het systeem zich uitdrukken zonder woorden. Dat is de kracht van belichaamde systemiek: het laat zich niet sturen, maar ontvouwt zich — precies zoals het zich wil tonen.

Hoofdstuk 3 – Het bekken als systemisch en energetisch centrum

Het bekken is de bron.

De plek waar leven ontstaat, waar we dragen, baren, gronden, verlangen. Maar ook: de plek waar het lichaam zijn diepste spanningen vasthoudt. In veel tradities wordt het bekken gezien als energetisch centrum — een poort tussen aarde en ziel, tussen instinct en intuïtie. In systemisch werk via het lichaam blijkt juist dit gebied vaak een drager van collectieve verhalen, verstrikkingen en verborgen loyaliteiten.

Het bekken als geheugen van het systeem

In Integrale Pelvic Therapy (IPT) wordt het bekken niet alleen benaderd als anatomisch gebied, maar als een veld waar fysieke, emotionele en systemische lagen elkaar raken. Via zachte, aandachtige aanraking wordt voelbaar wat zich dieper heeft vastgezet: gebieden van gevoelloosheid, spanning of juist overprikkeling.

Vaak blijkt de spanning in het bekken niet enkel persoonlijk, maar systemisch van aard. Er kan sprake zijn van een onbewust ‘dragen voor’ — voor een moeder die te veel moest incasseren, voor een afwezige vader, voor een ongebornen broer of zus. Ook transgenerationeel trauma, seksualiteit die niet vrij kon stromen, of afgesneden vrouwelijkheid kunnen zich hier manifesteren.

Tami Lynn Kent, auteur van *The Wild Feminine*, schrijft dat het bekken “de binnenste tempel is van vrouwelijke wijsheid, waar fysieke vorm en energetisch geheugen samenkomen.” In haar visie leeft het vrouwelijk lichaam niet alleen haar eigen verhaal, maar ook dat van haar lijn — moeder, grootmoeder, overgrootmoeder. IPT sluit daarbij aan door te werken met wat zich via het lichaam aandient, zonder oordeel, zonder doel — maar met diepe aanwezigheid.

Wat het bekken zichtbaar maakt

In het bekkengebied komen veel systemische thema’s samen. Enkele voorbeelden:

1. Niet-geboren kinderen of miskramen die geen plek kregen — vaak voelbaar als ‘leegte’ of spanning zonder oorzaak
2. Onverwerkte moeder-dochterverhoudingen — voelbaar in de psoas, bekkenbodem of bij aanraking in de buik
3. Grenzen die overschreden zijn — niet alleen seksueel, maar ook energetisch of emotioneel
4. Het niet volledig nemen van het leven — zichtbaar in bekken dat naar achteren kantelt, ademhaling die niet zakt

Wanneer het bekken verzacht, en fascia zich opent, komen vaak beelden, herinneringen of gevoelens naar boven die niet ‘van nu’ zijn. Het is niet ongevoel dat vrouwen (en mannen)

tijdens een IPT-sessie contact maken met voorouderlijke pijn, ontworteling of het verlangen naar erkenning — zonder dat dit vooraf bekend was.

Belangrijk is: het lichaam toont dit niet om het te ‘herbeleven’, maar om het te laten doorstromen. Spiralende, ademende beweging helpt bij integratie: het lichaam mag zich opnieuw organiseren, vrijer en vollediger.

Bekkenwijsheid als systemische poort

Waar systemische verstrikkingen zich vaak als ‘verhalen’ aandienen in het hoofd, worden ze in het bekken gevoeld. In dat voelen ligt de sleutel. Niet door te duwen of te analyseren, maar door te vertragen, verzachten en aanwezig zijn bij wat zich toont.

Het bekken helpt ons terugkeren naar een innerlijk weten dat vóór de woorden komt. Het is de plek waar we voelen of we er mogen zijn, of we ons gedragen voelen, of we het leven durven nemen. En waar we opnieuw kunnen kiezen: om los te laten wat niet van ons is — en te belichamen wat wél van ons is.

Hoofdstuk 4 – Transgenerationele thema’s en het vrouwelijke veld

We dragen meer dan we weten.

Soms zijn onze angsten, overtuigingen of blokkades niet van ons persoonlijk, maar echo’s van verhalen die in onze familielijn zijn begonnen. Het lichaam, en met name het bekken, is een stille getuige van deze overdracht: van generatie op generatie, onuitgesproken maar tastbaar aanwezig.

Transgenerationele overdracht vindt niet alleen plaats via opvoeding of woorden, maar via lichaamstaal, zenuwstelsel, energie, zelfs stilte. In families waarin trauma’s zijn verzwegen, grenzen zijn overschreden, of gevoelens zijn onderdrukt, worden deze ladingen vaak onbewust voortgedragen door volgende generaties — uit liefde, uit loyaliteit, uit noodzaak.

Het vrouwelijke veld

Vooral in het vrouwelijke veld — de moederlijn — leeft veel verborgen dynamiek. Tami Lynn Kent noemt dit de “energetische moederlijn”, waarin zowel kracht als pijn wordt doorgegeven. In IPT-sessies zie je vaak dat vrouwen spanningen of patronen dragen die verbonden zijn met wat hun moeder, grootmoeder of overgrootmoeder heeft meegemaakt.

Vormen van overdracht die regelmatig voelbaar worden in het bekkengebied:

1. Het niet kunnen of mogen uiten van seksualiteit of creativiteit
2. Verlieservaringen (miskramen, sterfgevallen) die niet erkend of verwerkt zijn
3. Schaamte rond het vrouw-zijn, het lichaam, of het innemen van ruimte
4. Overlevingsmechanismen die generaties lang zijn doorgegeven: verharding, aanpassen, stilte

In *Tranen van de Voorouders* schrijft Daan van Kampenhout dat systemische heling pas werkelijk kan plaatsvinden wanneer voorouderlijke pijn erkend wordt. Het lichaam — en zeker het bekken — biedt hierin een directe toegangspoort. Niet door verhalen na te vertellen, maar door ruimte te maken voor wat gevoeld wil worden.

Erkennen is helen

In het systemisch werk via het lichaam wordt niet gewerkt aan ‘doorbreken’, maar aan herkennen en erkennen.

Zodra iets wat jarenlang verdrongen of gedragen is, een plek krijgt, ontstaat er ruimte. Adem zakt dieper, spieren verzachten, het zenuwstelsel kalmeert. Wat gespannen was, mag zich openen.

Soms ontstaat dit inzicht pas na een aanraking of beweging die in eerste instantie fysiek lijkt. Maar ineens is daar een traan, een golf, een beeld. Het lichaam herinnert zich wat het hoofd nooit wist.

“Zelfs als het me mijn leven kost,” schrijft Franz Ruppert, “blijft het systeem trouw aan wat ooit was.”

Pas als we kunnen zeggen: “Dit is niet van mij, ik geef het terug met liefde”, ontstaat bevrijding.

IPT als begeleider van generatiewerk

IPT, met haar zachte benadering en diepe aarding, biedt een veilige bedding om systemische lagen in het bekkengebied te ontmoeten. Door spiralende beweging, adem en aandachtige aanraking kan niet alleen fysieke ontspanning ontstaan, maar ook innerlijk loslaten van dat wat niet langer gedragen hoeft te worden.

In de praktijk blijkt keer op keer: het lichaam weet wanneer het tijd is. Niet op de klok van het hoofd, maar op het ritme van het veld. Door niet te duwen, maar te luisteren, worden voorouderlijke stemmen gehoord — en kunnen ze tot rust komen.

Hoofdstuk 5 – Het veld van aanraking: IPT als belichaamd systemisch werk

Aanraking is oeroud.

Voordat we woorden hadden, communiceerden we met huid, adem, beweging. In de baarmoeder werden we gevormd in relatie tot aanraking — van binnenuit, dragend, wiegend. Ons zenuwstelsel, onze spieren, ons gevoel van veiligheid: het werd allemaal opgebouwd in reactie op contact.

In Integrale Pelvic Therapy (IPT) wordt aanraking niet gebruikt als techniek, maar als taal. Geen ‘doen’, maar aanwezig zijn bij. Aanraking wordt hier een veld van afstemming: tussen lichaam en systeem, tussen fascia en voorouderlijn, tussen dat wat zich toont en dat wat zich nog verborgen houdt.

Aanraking als toegang tot het systemisch veld

Connie van der Arend schrijft over aanwezigheid als interventie: het idee dat zachte, afgestemde aanwezigheid meer kan bewegen dan welk protocol ook. In IPT geldt dat ook voor aanraking. Het gaat niet om manipulatie, maar om intelligente nabijheid.

Wanneer de handen zacht rusten op het bekken of de onderbuik, opent zich vaak een stilte waarin het systeem begint te spreken. Niet zelden komen er beelden, herinneringen of emoties omhoog. Soms is het iets heel fysieks — een trilling, een diepe ademhaling, een golf van ontspanning. Soms iets systemisch: een naam, een familielid, een gevoel van “dit hoort niet bij mij”.

Deze ervaringen wijzen op het feit dat aanraking niet alleen lokaal werkt, maar systemisch — ze opent de deur naar het grotere veld. En via de fascia — ons innerlijke web van verbinding — verspreidt deze aanraking zich door het hele lichaam.

Fascia, regulatie en spiraliteit

IPT werkt met fasciareleases en zachte, spiralende bewegingen. Fascia, als voelend bindweefsel, is sterk verbonden met het zenuwstelsel en met ons vermogen tot zelfregulatie. Wanneer fascia ontspant, kunnen opgeslagen spanningen — ook systemische — zich beginnen te ontladen.

Spiralende beweging en aanraking in lemniscaatvorm brengen het lichaam in een ritme dat veiligheid communiceert. Dit vertraagt het systeem en nodigt uit tot zakken, voelen, verzachten. Precies daar waar spanning zich jarenlang heeft vastgezet, ontstaat nu ruimte. Aanraking activeert dan niet het ‘doen’, maar het laten gebeuren.

“De aanraking in IPT is geen handeling, maar een uitnodiging,” zeggen veel therapeuten. En cliënten zeggen vaak: “Het voelde alsof iets ouds in mij eindelijk werd gezien.”

Relatie en representatie

In een IPT-sessie werkt aanraking soms ook als representant. Een hand op het bekken kan symbool staan voor een moeder, een ongeboren kind, een partner of voor het leven zelf. De aanraking representeert dan iets uit het veld, en nodigt het systeem uit tot interactie. Zo ontstaat een vorm van opstelling in het lichaam, belichaamd, niet gesproken — maar volledig voelbaar.

De cliënt hoeft niets te ‘weten’, het lichaam weet. De aanraking nodigt uit. Wat zich toont, mag er zijn. Wat niet van jou is, kan worden teruggegeven. Wat vergeten was, mag weer ruimte innemen.

Hoofdstuk 6 – Spiraliteit als integrerende beweging

Spiralen zijn overal.

In schelpen, in wervelkolommen, in DNA. In de draaiing van een embryo in de baarmoeder. In de draai van ons hart, de stroom van adem en bloed. Ook onze bewegingen, onze levens, onze genezingsprocessen verlopen zelden rechtlijnig. Ze bewegen in cirkels. In golven. In spiralen.

In lichaamsgericht systemisch werk blijkt spiraliteit een natuurlijke vorm van integratie. Daar waar trauma’s of systemische verstrikkingen zich vaak als verstarde, lineaire patronen aandienen — rigide, vast, gesloten — opent de spiraal een andere mogelijkheid: zachte, herhalende, vloeiende beweging die uitnodigt tot doorstroming, verbinding en verzoening.

De spiraal in het lichaam

In Integrale Pelvic Therapy (IPT) wordt gewerkt met spiralende fasciareleases, waarbij bewegingen niet alleen ‘losmaken’, maar ook herstructureren. Fascia reageert sterk op richting, druk en ritme — en juist spiralende beweging biedt daarin een gevoel van verbondenheid tussen centrum en periferie, tussen boven en beneden, tussen binnen- en buitenwereld.

Een eenvoudige draaiing van het bekken, een ademhaling die volgt langs een spiraal, of een stretch in een lemniscaatvorm kan het zenuwstelsel uitnodigen tot regulatie. Niet abrupt, maar geleidelijk. Niet controlerend, maar vertrouwend.

Spiraliteit herstelt niet alleen fysieke flow, maar ook innerlijke ordening.
Het lichaam herinnert zich hoe het wil bewegen — en hoe het verbonden is met iets groters.

Spiraliteit als systemisch principe

Systemische patronen herhalen zich vaak in cycli. We keren terug naar dezelfde thema's — in relaties, in het lichaam, in gevoelens — maar telkens op een ander niveau van bewustzijn. Spiraliteit laat ons zien dat herhaling geen falen is, maar verdieping.

In het systemisch veld nodigt de spiraal uit tot bewegen met wat is, niet ertegenin. Het geeft ruimte aan verdriet dat nog gehoord wil worden, aan stemmen uit het verleden die rust zoeken, aan ons eigen lichaam dat opnieuw wil wonen in zichzelf.

Spiralende beweging activeert niet alleen spierweefsel en fascia, maar ook de diepere lagen van het lichaam: het energetisch systeem, de emotionele circulatie, het intergenerationele geheugen. Via spiraliteit ontstaat toegang tot lagen die met woorden vaak moeilijk bereikbaar zijn.

Integratie in beweging

In de praktijk blijkt spiraliteit een krachtige manier om IPT-sessies te integreren. Na een behandeling nodigt zachte, spiralende dans of fasciaal rekken het lichaam uit om de ervaring niet alleen mentaal, maar ook fysiek te verankeren.

De spiraal helpt om de grenzen van het systeem op te rekken, oude vormen los te laten, en nieuwe ruimte te creëren — zonder te forceren. Ze nodigt uit tot zachtheid én tot kracht. Tot beweging én tot centrering.

Daarom vormt spiraliteit in deze benadering niet enkel een vorm van beweging, maar een levensprincipe. Een weg om onszelf opnieuw te bewonen, te reguleren en te verbinden — met het lichaam, met het systeem, met het leven zelf.

Hoofdstuk 7 – Het lichaam als plek van keuze, overgave en autonomie

Wanneer we ons lichaam werkelijk gaan bewonen, komt er iets in beweging dat veel dieper gaat dan ontspanning of genezing. We komen aan op een plek waar het systeem ons niet langer onbewust beweegt — maar waar we zelf beginnen te kiezen. Niet vanuit wilskracht, maar vanuit belichaamd bewustzijn.

In het systemisch werk via het lichaam, en zeker in Integrale Pelvic Therapy, blijkt het bekken vaak het kantelpunt tussen oude loyaliteit en nieuwe autonomie.

Overgave aan wat er is

Voor er iets verandert, is er altijd eerst erkenning nodig. Het lichaam kan pas loslaten wat gezien is. Vaak betekent dat: overgave. Niet in de zin van opgeven, maar van toestaan — voelen wat er gevoeld wil worden. Horen wat er al lang resoneert in fascia en zenuwstelsel. Stilstaan bij wat we misschien ons hele leven onbewust hebben gedragen.

In die overgave ontstaat ruimte. Ruimte om niet meer te hoeven dragen wat niet van jou is. Ruimte om uit het systeem te stappen, zonder het te verbreken. Ruimte om in jouw lichaam te landen — niet als herhaling, maar als keuze.

Keuze in het lichaam

Waar het hoofd vaak kiest vanuit overtuiging of angst, kiest het lichaam op basis van resonantie. Iets voelt kloppend. Of niet. En dat verschil voel je vaak als je echt zakt.

In het bekkengebied — als plek van grenzen, dragend vermogen en levensenergie — wordt deze keuze voelbaar. In IPT-sessies ervaren cliënten vaak momenten van innerlijke heroriëntatie:

“Mag ik dit voelen?”

“Mag ik ruimte innemen?”

“Mag ik mijn leven nemen, zonder het oude te blijven dragen?”

Het bekken als centrum van autonomie geeft je letterlijk en figuurlijk grond. Wanneer het lichaam zich opnieuw organiseert, komen beweging, adem, en stem als vanzelf mee. Het is geen besluit uit het hoofd — het is een ja dat van binnenuit komt.

Autonomie in verbinding

In het systemisch werk staat autonomie nooit los van verbinding. Het gaat niet om losmaken uit het systeem, maar om jouw eigen plek innemen — in relatie tot anderen, in relatie tot wat was, én in relatie tot wat nu mag ontstaan.

Als het lichaam vrijer wordt, kan de mens vrijer worden. Niet omdat het systeem verdwijnt, maar omdat je je plek erin inneemt. Niet om voor anderen te dragen, maar om aanwezig te zijn — in jezelf, in je leven, in je relaties.

Het lichaam wordt dan niet langer een drager van oude verhalen, maar een plek van keuze, levendigheid en creatie.

Conclusie

In deze thesis hebben we verkend hoe systemisch werken via het lichaam — en in het bijzonder via het bekken en Integrale Pelvic Therapy (IPT) — een pad biedt naar dieper herstel, verbinding en autonomie.

We begonnen bij de fundamenteën van het systemisch werk, waarin binding, ordening en balans de dragende principes vormen binnen elk familiesysteem. We zagen hoe het lichaam niet slechts een fysiek voertuig is, maar een voelend veld dat voortdurend resoneert met het grotere systeem waar het toe behoort.

Het bekken bleek daarin een centrale poort: de plek waar leven begint, waar generaties elkaar ontmoeten, maar ook waar systemische verstrikkingen en opgeslagen spanning zich manifesteren. IPT biedt hier een belichaamde ingang tot het systemisch veld — via fasciareleases, spiralende beweging en zachte aanraking. Deze benadering nodigt niet uit tot analyseren, maar tot voelen, vertragen en toelaten.

We hebben gezien hoe transgenerationele thema's, met name in het vrouwelijke veld, voelbaar worden in het lichaam — vaak onbewust doorgegeven van moeder op dochter. Via het lichaam kunnen deze verhalen erkend, gevoeld en geïntegreerd worden, zonder dat ze opnieuw beleefd hoeven te worden.

De spiraal diende als krachtig symbool en werkvorm binnen dit proces. Spiraliteit is geen techniek, maar een levensprincipe: een manier waarop beweging, heling en bewustwording zich natuurlijk ontfouwen. Ze biedt een alternatief voor lineair denken: heling verloopt in golven, met herhaling en verdieping.

Ten slotte ontdekten we het lichaam als plek van autonomie en keuze. Waar ooit loyaliteit leidde tot overleving, opent zich via lichaamsbewustzijn een ruimte voor innerlijke vrijheid. Niet om het systeem los te laten, maar om je eigen plek in te nemen — verbonden, vrij, aanwezig.

Waar het lichaam het systeem ontmoet, opent zich een veld van heling dat niet alleen begrepen wordt, maar daadwerkelijk doorvoeld, belichaamd en gedragen kan worden.

Het is een uitnodiging om thuis te komen — in ons lijf, in ons leven, en in het grotere veld van samen-zijn.

Bronnen

1. Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.
2. Levine, P. (1997). *De tijger ontwaakt: Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie*. Altamira-Becht.
3. Lowen, A. (2005). *De stem van je lichaam: De rol van het lichaam bij het ontstaan en genezen van neurosen*. Altamira.
4. Ruppert, F. (2013). *Zelfs als het me mijn leven kost: Liefde, loyaliteit en traumabinding*. Uitgeverij Mens!.
5. Van Kampenhout, D. (2002). *Tranen van de voorouders: Systemisch ritueel als helende beweging*. Altamira-Becht.
6. Hellinger, B. (1996). *De verborgen dynamiek van familiebanden: De invloed van het familiesysteem op het leven van het individu*. Altamira.
7. Oriah Mountain Dreamer. (2001). *Dansen op het ritme van de ziel: Over leven in overgave*. AnkhHermes.
8. Van der Arend, C. (2019). *Het veld van aandacht – Systemisch werken via het lichaam*. Het Noorderlicht.
9. Kent, T. L. (2008). *Wild Feminine: Finding Power, Spirit & Joy in the Female Body*. Atria Books.

