

Dit artikel is gepubliceerd op bdvereniging.nl/dp-extra. Een korte versie van onderstaande tekst, geschreven door Riemke Cramer, verscheen als 'Pareltje' in [Dynamisch Perspectief 2024-4](#) met als thema 'Veerkracht'.

Wat hebben boer en fysiotherapeut gemeen?

De boer is in gesprek met de aarde, de fysiotherapeut met het lichaam. Het werk van een biodynamische boer en een antroposofische fysiotherapeut vertoont veel overeenkomen, schrijft fysiotherapeut Riemke Cramer. 'Een client (of een boerderij) slaakt een zucht van verlichting als deze zich (eindelijk) aangesproken voelt in zijn/haar hele wezen.'

Aanvankelijk opgeleid tot regulier fysiotherapeut werd ik, nu al weer 40 jaar geleden, gegrepen door het antroposofisch mensbeeld van Rudolf Steiner. Toen ben ik in Duitsland de opleiding tot antroposofische fysiotherapeut gaan volgen. Inmiddels ben ik 78 jaar en werk nog steeds in dit mooie vak. Fysiotherapie op antroposofische basis is bio-dynamisch en het verband met de landbouw wil ik graag bespreken. Wat zijn de overeenkomsten?

We hebben een fysiek lichaam, de fysieke aarde die ons draagt, die we aan kunnen raken, die we waarnemen, die ons iets vertelt waar we zijn en hoe we zijn. Bij het biodynamische boeren, is de boer 'in gesprek' met de aarde. Er wordt geprobeerd waar te nemen wat dit stukje aarde nodig heeft en wat de plant nodig heeft om verstoorde ritmen te herstellen. Verstand hebben van natuurlijke ritmen is noodzakelijk om de plant, de boom, de aarde, te kunnen helpen. Hoewel de reguliere landbouw het als hocus pocus en zweverige poespas ziet, merkt iedereen die met de biodynamische landbouw bezig is al gauw dat het allemaal een heel concrete zoektocht is. En vooral dat er veel meer invloeden en gegevens waar te nemen zijn dan men dacht. Dat kom ik ook tegen in mijn specialisatie van fysiotherapeut die op antroposofische basis werkt.

Een fysiotherapeut die geleerd heeft anders met het fysieke lichaam – met de mens – om te gaan, neemt niet klakkeloos aan dat de persoon die ze behandelt in het plaatje van het reguliere studieboek past (hoewel een studieboek bijkomende informatie geeft), maar ze kijkt naar het specifiek eigene van deze persoon. Ook hier is de zoektocht heel concreet. Zoals een boer met al zijn of haar zintuigen werkt, werkt de antroposofische fysiotherapeut vooral met de tastzin. Wat een kans! Je gehele zijn kan worden aangesproken door de tastzin! Universele taal! Echter om die taal te 'spreken' is het belangrijk te kunnen luisteren, te 'beluisteren' wat er nodig is – toch heel herkenbaar voor de BD-boer?

In het begin van de opleiding tot antroposofische fysiotherapie riepen de docenten: "Nee! Niet doen!", iedere keer als ik, vanuit mijn oude gewoonte – zo had ik het geleerd in mijn gangbare opleiding – weer 'de spier aan ging pakken'. Ook bij het kleinste duwtje was het "nee!". Voor mij bleef er niets anders over dan 'niets doen'. Toen viel uiteindelijk het kwartje: waarnemen, voelen wat er is, aansluiten bij wat er is – en van daaruit een appèl doen. Niet symptomen wegwerken maar hun taal leren spreken: wat wordt er gewild? Om het ritme van de mens te 'bevragen' is er een heel speciale massagetechniek nodig. Niet dwingend, maar uitnodigend en waarnemend: hoe zit deze persoon in zijn/haar lichaam?

'De boer kan van de arts leren hoe de processen in het hoogste organisme van de natuur leven, in de mens werken. De arts kan voor haar/zijn therapie oneindig veel leren door de praktische maatregelen van de biologisch-dynamische landbouw te leren kennen en te doorzien.' Aldus Bernhard Lievegoed (1905-1992), antroposofisch arts (en lid van het oprichtingsbestuur van de Biodynamische Vereniging in 1937).

Als je in zee gaat en je de golven voelt, je door de eerste kou heen bent, kom je bijna altijd stralend of met een voldaan gevoel het strand weer op. De golven en golfjes, de stroming van het water, het water dat je draagt, je lichter maakt en omsluit, het helpt allemaal om je als het ware een nieuw begin te laten voelen, of de mogelijkheid tot het voelen van een nieuw begin.

Een belangrijk onderdeel van de antroposofische fysiotherapie is een handelwijze die de zee een beetje nadoet. Ik ben opgeleid om van dit soort aanraken, ritmische massage geheten, een kunst en een kunde te maken. Dus niet 'je moet gaan zwemmen, bewegen, fietsen' noem maar op, maar het leren wakker maken van de ZIN om te zwemmen, te bewegen, te stromen. Dan werk je vanuit capaciteit, weldaad en welzijn. Om 'zin'-enthousiasme aan te spreken, is het belangrijk om iemands keuze (in vrijheid) intact te laten en dat vergt inzicht en techniek in de taal van de tastzin.

Want we – de client, de boer, de therapeut – hebben een zeer genuanceerd vermogen om waar te nemen en te interpreteren. Gespeend van iedere dwang wordt de kunst: 'als de zee' mee te stromen met wat er is, te leren luisteren met je handen, en een vraag te stellen in plaats van een 'bewering' te doen. Iemand die zichzelf bijna verliest door steeds maar hevig mee te stromen, heeft een andere vraag nodig dan iemand die niet in beweging komt. Pas dan komt het juiste antwoord van de client zelf tevoorschijn en dat antwoord is wijzer dan iedereen die niet in dat velletje steekt.

Waarom pijn, waar is het ritme verstoord? Wij zijn geen planten, maar net als planten hebben wij een levenslichaam. De plant is onderhevig aan de kosmos, maar wij moeten als mensen, onze verhouding met de aarde en de kosmos iedere keer opnieuw zoeken. Wat de plant in een plantritme doet – namelijk samenballen en richten (stengel), naast uitbreiden en oppervlak maken (bladeren) met dan ineens: een bloem – dat doen wij in een ander tempo: hartenklop, ademhaling, zweten, kippenvel, en processen als kiezen.

De fysiotherapeut heeft via de pijnklachten al gehoord waar overbewustzijn (pijn) is, maar niet in welk patroon deze klachten tevoorschijn komen. Het gaat erom dat patroon te ontdekken, waar te nemen, waartoe je het ritme kunt uitnodigen. Door stofwisseling krijgen we energie, door nadenken verbruiken we energie, daartussen moet een gezond ritme ontstaan. Te veel nadenken en te weinig doen, doet je 'verdorren': er is 'bladkracht' nodig, ritme, ademhaling, warmte. Wie kent het niet in deze tijd! Andersom heb je misschien 'wortelkrachten' nodig om je te kunnen concentreren. Maar blad- en wortelkrachten bij de mens kunnen net zoals bij planten niet afgedwongen worden.

De mens moet op een heel basaal niveau 'ja' of 'nee' kunnen zeggen om het zelfhelend vermogen in werking te brengen. Dan komt het unieke ritme van het individu in die situatie tevoorschijn. Het vermogen te herstellen wat uit evenwicht, uit het ritme, is geraakt. Haast iedere client slaakt een zucht van verlichting als deze zich (eindelijk) aangesproken voelt in zijn/haar hele wezen. Niet de gedachte van de fysiotherapeut is leidend, maar het met respect bevragen met het hart en de handen: hoe ziet deze verstoring van het evenwicht eruit? Wat is de juiste vraag?

Zoals bij boeren het land, de bodem, gekend moet worden om te weten waar wat nodig is. De aarde heeft een ritme en draagt ons. Wij hebben ook een ritme. 'Het ritmisch systeem' heet het in de medische antroposofische taal. Dit systeem bemiddelt tussen hoofd en stofwisseling, grof gezegd, en zorgt voor het beste evenwicht. Hart en longen spelen hier onder andere een grote rol in. In de landbouw ken je kiezelrijke en kalkrijke bodems – daar zijn in ons vak ook equivalenten van. Via de tastzin kun je appèl doen op bijvoorbeeld het versterken van de vormkrachten (focus en richtkracht, aandachtsmogelijkheid), en met een andere handgreep het tegenovergestelde aanmoedigen. De ritmische massage is niet dwingend, maar wel heel sterk werkend, zoals een vraag in een gesprek vaak meer oplevert dan een bewering. Echter je moet het leren, vaardigheid in de handen en in het hart te ontwikkelen, leren fenomenen waarnemen die iets over de situatie zeggen – dat herkent ook iedere boer en boerin.

Er is een opleiding NVAF in Nederland. Natuurlijk is het de bedoeling dat je midden in de huidige tijd staat, dus is een diploma fysiotherapie een vereiste. (Voor de opleiding in Duitsland niet.) De reguliere en antroposofische kennis zijn beide belangrijk, vullen elkaar aan bij het leren waarnemen van wat er aan de hand is. Maar ga je het aan, dan gaat er een wereld voor je open ... en komt de mens tot bloei.

Tekst: Riemke Cramer, antroposofisch fysiotherapeut.