

## Hoe ontwikkeld ons zenuwstelsel zich?

In onze eerste levensjaren leert het zenuwstelsel over de omgeving en over zichzelf door de relaties tussen de verschillende lichaamsleden te verkennen en door de omgeving te verkennen met de zintuigen. Alles in ons lichaam heeft een relatie met elkaar en met de omgeving. Aan de hand van deze relaties leert het zenuwstelsel bewegingsmogelijkheden in ons lichaam differentieëren om optimaal te kunnen interacteren en communiceren met de buitenwereld: andere mensen en onze omgeving. Door de relaties tussen de leden van ons lichaam beter te begrijpen, krijgen we inzicht in onze relatie patronen met anderen.

Als we net geboren zijn is ons zenuwstelsel een tabula rasa. Ons brein ontwikkeld zich door ervaring, door beweging, door doen en door sensorische interactie met onze directe omgeving. We leren onze sociaal-emotionele en mentale vaardigheden aan de hand van onze motorische ontwikkeling. En het lichaam laat het zenuwstelsel precies voelen wanneer het klaar is voor een volgende stap.

## De uitreikende bewegingspatronen



Vanaf het moment dat we geboren worden leren we door onze ademhalingspatronen uit te reiken in de wereld en ons in te trekken of terug te trekken. Ons zenuwstelsel leert hierdoor de belangrijke houdingsspieren te ontwikkelen en het ontdekt de relatie tussen onze ledematen en ons centrum. Door aanraking van onze ouders of verzorgers leren we ons zelf kennen en de

relatie met de ander, onze moeder en vader. We leren onze sensaties interpreteren in wat we fijn en niet fijn vinden en hoe daarop te reageren.

Ook gaan we zelf met onze handjes op verkenning uit. We reiken uit naar de verste delen van ons zelf en spelen met de tenen. We leren over balans en over ons klein maken en uitrekken. Het zenuwstelsel ontwikkeld patronen om de buikspieren en rugspieren met elkaar in harmonie te gebruiken. Door de beide armen en benen ledematen los van elkaar te bewegen ontdekken we hoe we kunnen rollen naar andere posities. We ontdekken hoe we kunnen rollen naar onze zij en gaandeweg ook naar onze buik. We zien onze omgeving vanuit verschillende perspectieven.

## Beweging in ruimte



Eenmaal op de buik beginnen we te ontdekken dat we de grond kunnen gebruiken om te bewegen. Onze rug ontwikkelt de mobiliteit en kracht om in een golvende beweging vooruit te bewegen. Ons bovenlichaam en armen leren ons helpen en gaandeweg is de rug sterk genoeg om het hoofd op te tillen en meer van de wereld waar te nemen.

Hierdoor ontstaat er ruimte om eerdere patronen van opzij buigen te integreren met spierkracht. Alle ledematen leren nu met de zwaartekracht bewegen. We ontdekken dat als we een zijde korter maken en de andere zijde lang dat we vooruit kunnen komen; we tijgeren. We zien meer van de wereld en acteren nu met de wereld. We zijn nu Ik in relatie tot de ander en gaan op pad. Vanuit deze fase leren we gaandeweg de kruisbewegingen maken die ons doen kruipen en helpen om ons steeds een beetje meer verticaal op te richten.

## Onze relatie met kracht verdiept



En dan komt de dag dat ons zenuwstelsel heeft uitgevonden hoe de ledematen met de grond kunnen samenwerken om onze rug, bekken en hoofd omhoog te brengen, onze armen en benen zijn nu sterk genoeg om te bewegen 'on all fours' zoals bv een kat of een geit. Met andere woorden we leren kruipen.

De rug en ledematen leren steeds slimmer te werken

met de zwaartekracht en onze zintuigen. Naarmate we expressiever worden en ons ik-gevoel duidelijker, worden we nieuwsgieriger naar de grote wereld. Onze ogen zien steeds verder en we willen er naar toe. Door al die bewegingen worden onze spieren steeds sterker. Ons zenuwstelsel leert door de repetitie, de nieuwigheid in de omgeving en ons voelen om de spierpatronen steeds efficiënter te gebruiken.

## Een nieuw perspectief



Op een dag zitten we en zien en horen we de wereld vanuit een ander perspectief. We beginnen onze eerste verkenning in verticale positie. Ons bekken leert nu omgaan met de zwaartekracht en ons benen leren we onder ons te brengen. En dan komt de grote dag dat we staan en onze eerste stapjes zetten in de grote wereld. Het zenuwstelsel heeft nu geleerd hoe het alle basispatronen

kan integreren om ons lichaam efficiënt te besturen om onze voeten als basis te gebruiken en om onze armen en handen vrij te hebben om de wereld verder te ontdekken.

Vanaf dit moment start het verder combineren van alle patronen om op met gemak te lopen, dansen, rennen, draaien, bukken, sporten en actief en bewust met onze omgeving te communiceren. Ik noem dat spelen want spelenderwijs leren we steeds meer mogelijkheden in ons zelf kennen en gebruiken. Naarmate onze motorische coördinatie zich verfijnder ontwikkeld, ontwikkeld ook onze expressie zich ook met meer detail. We leren de emoties differentieëren en ontwikkelen emotionele intelligentie. We leren taal begrijpen waardoor we onze gevoelens onder woorden kunnen brengen. We leren taal schrijven.



Met elke fysieke vaardigheid opent zich een nieuwe wereld voor onze geest. Met elke fysieke vaardigheid ontwikkelen we nieuwe emotionele en mentale vaardigheden die ons steeds iets meer souveriniteit geven. En zo ontsluit ons lichaam langzaam de grote bron van kennis waar we de rest van ons leven in kunnen blijven spelen en leren.

### De realiteit

Helaas stoppen we vaak met spelen zodra we jong volwassen worden en leggen we onze expressiviteit en spontaniteit aan banden. Ons zenuwstelsel stopt daardoor met groeien en

verliest de verbindingen die we niet gebruiken. Veel mensen verliezen al vroeg hun vermogen om met gemak en met ontspannen kracht te bewegen. Als je zenuwstelsel stopt met groeien begin je te verouderen. De meeste mensen versnellen dit verouderingsproces door al vanaf jonge leeftijd onbewust te bewegen of te weinig te bewegen. In deze cursus nodig ik je uit om weer spelenderwijs te groeien en te leren hoe je je zenuwstelsel heelt en gezond kan houden.

