



## Van floaten naar FlowMotion

In mei mocht ik een zogenaamde floatsessie meemaken. Floaten is drijven op warm water met een hoog zoutgehalte. Wat Suzanne van Lierop samen met collega Annemiek toevoegt, haar kennis en kunde van cranio sacraal therapie en rebalancing. De term 'floaten' dekt daarom niet de lading van zo'n uurtje in het 34°C warme water. De naam van de sessies die de dames geven hebben ze omgedoopt tot FlowMotion. In dit interview waarvoor Suzanne graag tijd vrij maakte, sprak ik met haar over haar drijfveer om zich in te zetten voor een stichting.

DOOR ANJA AKKERMANS

FlowMotion richt zich op drie takken: rebalancing, cranio sacraal therapie en floaten. Vanaf april kunnen Suzanne en Annemiek eens in de twee weken een particulier zwembad gebruiken voor hun sessies. Zij geven een privébehandeling of een groepssessie waarbij iedereen om de beurt (aan) geraakt wordt. Hoewel het hun beroep is, geven ze deze sessies op vrijwillige basis. De inkomsten worden gestort in een stichting: Stichting Ontspan Water. Deze heeft tot doel om iedereen, mensen met of zonder beperking, laagdrempelig te kunnen laten ervaren wat warm water met je doet. Zij zoeken een vaste locatie waar ze hun droom kunnen waarma-

ken. Hun droom: een (therapie)bad voor alle leeftijden waar mensen met of zonder begeleiding zich kunnen ontspannen. Gemoedelijk, kleinschalig, persoonlijk en in een rustige omgeving. Het voelt goed je te kunnen ontspannen, je kikkert er letterlijk van op, maar zeker ook voor mensen met een beperking geeft het die ontspanning die ze alleen in het water kunnen ervaren.

### **Cranio sacraal therapie**

Suzanne is een aantal jaren geleden uitgevallen in haar werk wegens een vermeende chronische ziekte. Ze is toen met

cranio sacraal therapie in aanraking gekomen en is vervolgens de opleiding gaan volgen. De derde, niet verplichte, module was de therapie toepassen in warm water. Haar ervaring: "Ik had geen pijn en dacht 'wauw', dit gun ik iedereen." Het cranio sacraal systeem bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg, het dikke vlies dat daaromheen zit (dura mater) en het hersenvocht dat tussen die twee vloeit. Het geheel wordt omgeven en beschermd door de botten van schedel (cranium) en wervelkolom tot onderaan het heiligbeen (sacrum). Binnen dit systeem bevindt zich ook het zenuwstelsel. De stroming van het hersenvocht heeft een bepaald ritme en daar kun je mee werken. Je leert dat voelen. Je gaat voelen welke beweging het lijf nodig heeft. Tijdens de opleiding heeft Suzanne geleerd dat ritme te voelen. Het duurde even, maar op zeker moment wás het er: "Ik voel echt wat!"

#### **Wat doe je precies?**

"Tijdens het drijven in het water voel ik waar in het lichaam bindweefsel vast zit, of ik voel waar in het lichaam spieren of botten niet staan zoals ze horen te staan, alhoewel geen enkel lichaam is zoals het in de anatomie beschreven is. Je gaat voelen waar een lijf ruimte nodig heeft en daar pas ik een bijna niet te voelen druk toe. Het klinkt misschien zweverig, maar als je een spier losmaakt ontstaat er ruimte. Als je een wervel die scheef staat een tikje kunt verzetten zodat die rechter gaat staan, geeft dat ontspanning en ontspanning verlicht pijn. Een plek waar het vast zit kun je voelen, daar beweegt niets. Je wacht tot het lichaam een reactie geeft wat het op een gegeven moment altijd doet. De cranio sacraal therapie komt voort uit osteopatie."

In flowMotion laten Suzanne en Annemiek je drijven en je een klein beetje ervaren van wat er nog meer mogelijk is. Soms alleen via ontspanningsbewegingen. "Door heel kleine bewegingen kun je al tot meer ontspanning komen."

#### **Je moet je dus overgeven aan wat er gebeurt.**

##### **Kan iedereen dat?**

"Ja, en dat is een kunst. Het vraagt, zeker in het water, echte overgave. Niet iedereen kan dat, maar je kunt het wel leren. Je moet er voor open staan. Het is eigenlijk een soort meditatie: je ligt alleen, je wordt van prikkels afgesloten, je gaat automatisch op je ademhaling letten. Het water vraagt dat je daar gewoon ligt."

##### **Wat kun je betekenen voor mensen met scoliose?**

"Wat cranio doet is je lijf in de meest mogelijke beste stand zetten. Door het los te maken en te houden heb je minder klachten. Hoe stijver het wordt hoe meer je rug scheef gaat staan en gaat 'hangen in je bocht'. Je bent uit balans, aan een kant zit meer spanning, die trekt." Suzanne kan wel met

De meest bijzondere  
ervaring die ik in lange tijd  
meemaakte was het moment  
dat ik besepte pijnvrij te zijn.  
Ik kon wel huilen!



*Touch fotografie*

wervels 'spelen', want zelfs een vastgezette ruggengraat zit niet helemaal vast. "Je kunt nog altijd spieren losmaken, hoewel je het niet helemaal moet losmaken, want het is ook je bescherming. Als het helemaal los zit klopt het niet meer." Die balans moet de therapeut zoeken.

Suzanne denkt dat mensen met scoliose zeker baat kunnen hebben bij een behandeling al denkt ze dat het niet voor iedereen geschikt is. "Het spreekt niet iedereen aan en het werkt niet bij iedereen." Toch: Probeer het een keer, gun jezelf de ervaring! Het is fijn voor iedereen al komen op dit moment vooral mensen die fysieke pijn hebben.

#### Wat vraagt een sessie lichamelijk en geestelijk van je?

"Ik vind ik het altijd wonderlijk te horen wat een sessie doet en het is zo fijn om te zien wat warm water, 34°C, je huidtemperatuur, met mensen doet. Mensen realiseren zich niet wat warm water met je kan doen. Ik ontspan zelf ook doordat ik ook in een soort vertraging kom. Het is fysiek geen

zwaar werk al kan ik niet de hele dag mensen behandelen. In water gaat het wel beter dan op land, het kost minder energie. Anderzijds kost behandelen ook energie, dus moet ik af en toe (letterlijk) afkoelen."

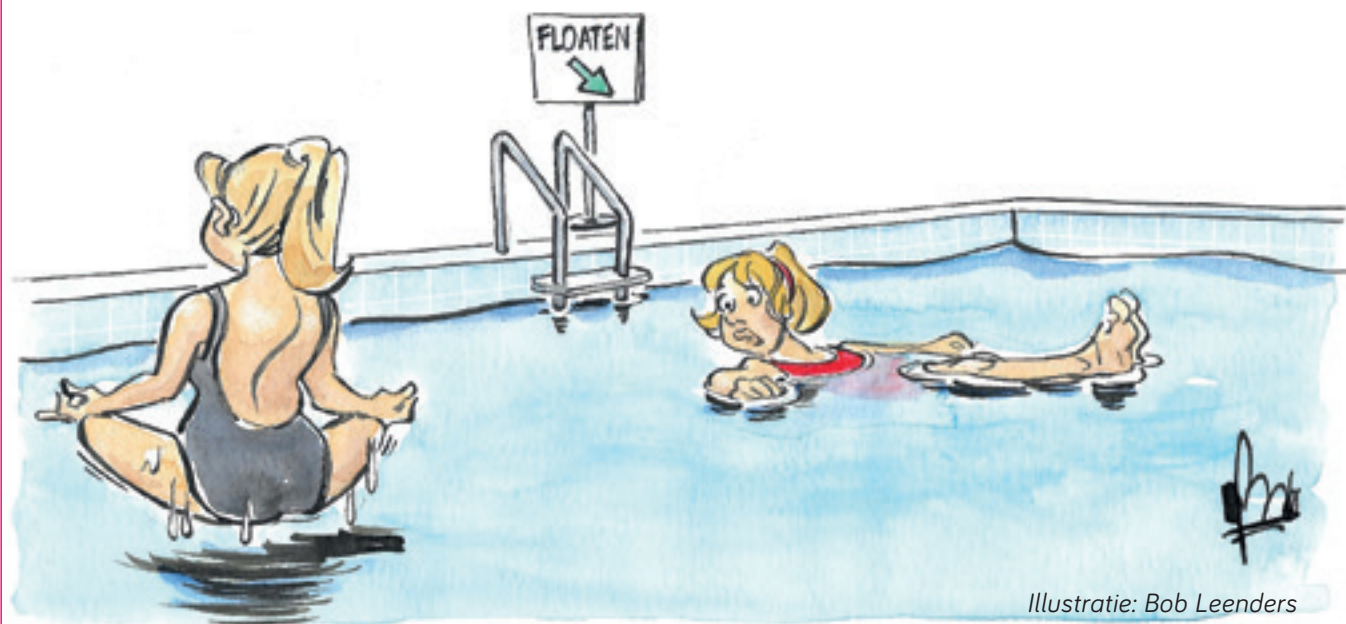
#### Wordt een behandeling vergoed door de ziektekostenverzekeraars?

Helaas wordt therapie in het water nog niet vergoed. Suzanne is wel van plan dit te gaan bespreken. Door behandeling heb je minder pijnmedicatie nodig, dus ben je veel goedkoper uit. Daar moeten verzekeraars toch gevoelig voor zijn. In Nederland zijn helaas maar enkele mensen actief die cranio sacraal toepassen in het water. De belangrijkste drempel is een geschikt zwembad te vinden voor deze temperatuur. Suzanne is voorzitter van Stichting OntspanWater en timmert keihard aan de weg om dit doel te bereiken.

Ik wens haar veel succes toe!

## Hoe voelt FlowMotion?

Je ligt alleen in het warme water, op je rug, afgesloten van alle prikkels. Wat gebeurt er dan? Als vanzelf geef je je over aan het water, sluit je ogen, je ademhaling wordt dieper en trager. Het lijkt of je in een soort meditatie gaat. Op zeker moment voel je een lichte aanraking, het lijkt bijna een streling. Een arm wordt een beetje van je lijf weggeduwd, je merkt het amper, maar je arm drijft wat van je af. Als vanzelf opent zich ook je andere arm. Dan voel je enkele vingers in je nek. Door een heel zachte manipulatie beweegt je hoofd iets op en neer. Bijna onmerkbaar. Je laat het gebeuren. Het zal er wel bij horen. Ondertussen blijf je je op je ademhaling concentreren. Diep en traag. Op een gegeven moment hoor je je hartslag en nog wat later begint het te rommelen in je buik. Wat een kabaal! Je moet er van glimlachen. Ook je rug wordt nog even een zachte manier afgetast. Wat gebeurt er? Na drie kwartier is de sessie afgelopen en word je geholpen met 'opstaan'. De banden om je benen (waardoor je blijft drijven) worden verwijderd en de piepschuim buis onder je rug weggenomen. Langzaam kom je terug en kom je in beweging. Ben je stijf? Nee, maar ik had wel het gevoel dat ik moest bewegen. Nadat ik me had aangekleed, naar buiten ging en naar mijn auto liep realiseerde ik me dat ik pijnvrij was! Naast mijn rug (scoliose), waren ook mijn voeten en handen (artrose) pijnvrij!



Illustratie: Bob Leenders