

## Voor wie?

Postural Integration is geschikt voor mensen die het gevoel hebben geestelijk of lichamelijk 'vast te zitten' en daar iets aan willen doen.

Deze vorm van lichaamsgerichte therapie is vooral geschikt bij stress, nek- en rugklachten, hoofdpijn, depressiviteit, werk- en relatieproblematiek en problemen met seksualiteit. De methodiek is ook geschikt voor mensen die bewuster met zichzelf willen omgaan en meer van hun leven willen genieten.

Door middel van Postural Integration wordt het natuurlijke evenwicht in het lichaam hersteld. Hierdoor kan de levensenergie krachtiger en vrijer stromen. Het weefsel wordt merkbaar zachter of juist steviger. Ook worden de bewegingen lichter en soepeler.

Na de behandeling zeggen cliënten vaak dat ze zich lichter en meer vitaal voelen. Ook zijn hun emoties en gedachten meer flexibel geworden. Ze lachen, huilen, zingen en ademen gemakkelijker en hebben over het algemeen meer plezier in het leven, met intensere gevoelens, maar ook met een beter beheer van de eigen gedachten, emoties en energie.

## Adresgegevens

Secretariaat NVPITea  
Smetanalaan 34  
3122 HR Schiedam  
tel. 010 - 2470779

E-mail:  
[info@nvpit.nl](mailto:info@nvpit.nl)

Web:  
[www.nvpit.nl](http://www.nvpit.nl)

## Postural Integration Therapie

### Wat is dat?



## Wat is Postural Integration?

Postural Integration (PI) is een psychotherapeutische behandelingswijze die de houding van het lichaam (in het Engels: 'posture') als uitgangspunt neemt. Dat is omdat de houding van een persoon veel vertelt over zijn of haar levensgeschiedenis. Onderdeel van de behandeling is een diepe bindweefselmassage, die als doel heeft om de lichaamshouding, maar tegelijkertijd ook de levenshouding te verbeteren.

In deze vorm van lichaamsgerichte therapie wordt onder meer gewerkt met chronisch gespannen of juist verslachte spiergroepen, die weerspiegelen op welke manier de cliënt in zijn of haar leven staat. De fysieke houding is onlosmakelijk verbonden met zijn emotionele en mentale houding. Het gebrek aan evenwicht in het spierstelsel vormt als het ware een pantser, waarmee de persoon zich in de buitenwereld staande heeft weten te houden.

### *Bescherming*

Dit pantser vormt een bescherming tegen onaangename gevoelens en weggestopte pijn en verdriet over vroegere ervaringen. Hierdoor kunnen echter vervormingen in de houding ontstaan, en beperking in de bewegingen. Er kunnen allerlei fysieke klachten optreden, waaronder vermoeidheid, pijn en verstarring. Ook verhindert het pantser dat de levensenergie vrij kan stromen.

Postural Integration is erop gericht om dit pantser te bevrijden, zodat de verstarde lichaamshouding versoepelt, en tegelijkertijd ook de vastgeroeste gevoelens en gedachtenpatronen.

## Hoe werkt het?

Tijdens de behandeling wordt gewerkt aan het bevrijden van de blokkades die te maken hebben met de zogenaamde karakterstructuur van de cliënt. Door de verkramping en pantsering van het lichaam, de adem en de energiehuishouding los te maken, komt de cliënt weer in aanraking met geblokkeerde gevoelens en overtuigingen. Ook deze kunnen daardoor meer en meer worden losgelaten. De Postural Integration-therapeut houdt zich onder andere bezig met de losmaken van het bindweefsel rond het spierstelsel. Ook werkt de therapeut op andere niveaus met de cliënt, zoals met de ademhaling. Gedurende het gehele proces komen fysieke, maar ook emotionele en mentale aspecten aan bod.

### *Vijf fasen*

Postural Integration is opgebouwd in een vijf fasenplan, dat het hele lichaam systematisch behandelt. Daarin worden massagegrepen toegepast die verhard weefsel laten ontspannen en verslapt weefsel activeren. Daarnaast ondersteunt de therapeut de cliënt met speciale ademtechnieken of met woorden, geluid en beweging. Op deze manier wordt op verschillende lagen tegelijkertijd gewerkt: op lichamelijk niveau, maar ook op emotioneel en mentaal niveau. Tijdens dit proces wordt de cliënt zich bewust van zijn gedragspatronen en onderdrukte emoties.

## Wat is de achtergrond?

Postural Integration is ontwikkeld door de Amerikaanse hoogleraar en lichaamswerker Jack Painter Ph.D. De methodiek wordt in een groot aantal landen in Europa toegepast, waaronder in Nederland. De beroepsvereniging van PI-therapeuten NVPITea werkt samen met het International Center for Release & Integration in Mill Valley in Californië, dat onder leiding staat van Jack Painter. Therapeuten die zich in Nederland in PI hebben gespecialiseerd zijn mede door hem opgeleid.

### *Praktische informatie*

Een Postural Integration-sessie duurt ongeveer anderhalf uur. Na een intakegesprek wordt vaak gekozen voor een wederzijdse kennismaking van drie behandelingen. Na die periode wordt bekeken of de cliënt verder gaat met de therapie.

Voor de totale therapie zijn meestal rond de vijftien tot twintig op elkaar afgestemde behandelingen nodig. In deze behandelingen wordt het gehele lichaam behandeld.

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt (een deel van) de kosten van de therapie. Een lijst van verzekeraars die een vergoeding verstrekken is op te vragen bij het secretariaat van de beroepsvereniging. Ook individuele therapeuten beschikken over deze lijst.

Een overzicht van therapeuten in Nederland die zich hebben gespecialiseerd in Postural Integration is eveneens bij de beroepsvereniging te verkrijgen. Het staat ook op de website.