

Cursus programma cursist

De kracht van aanraken.

De kracht van aanraken, Je leert de patiënt echt te 'zien' in je aanraking. De patiënt voelt zich 'gezien' wat voor hem diep doorwerkt in het aanwezig zijn. Door de aanraking, door de patiënt 'aangeraakt' te bewegen leert deze op te merken hoe zijn bewegen makkelijker en vooral comfortabeler gaat.

Er is dus sprake van de **somatische component**: een eenvoudige doorvoelde pijnvrije wijze om de patiënt te benaderen en daarmee de natuurlijke manier van bewegen te verbeteren. Je gaat patiënten helpen goed te leren voelen naar zichzelf en op te merken dat hun lichaam zonder er ook maar iets voor te hoeven doen meer kan ontspannen en beter in balans kan zijn. Jij als therapeut doet dit vanuit aandacht en aanwezigheid. De natuurlijke spierspanning- en beweegpatronen krijgen de kans om meer op de voorgrond te treden. Je helpt de patiënt om het lichaam weer op een natuurlijke, comfortabele en efficiënte manier te kunnen bewegen met alle positieve gevolgen op herstel van vele fysiek of stress gerelateerde klachten.

De **gevoelscomponent**: jouw manier van aanraken en bewegen helpt dicht bij zichzelf te kunnen zijn.

In deze cursus zijn beide componenten op een natuurlijke manier verweven.

Het programma is zo opgebouwd dat je hoofdzakelijk al doende en ervarend leert. Reken maar dat je er praktisch vele van leert maar geniet vooral van deze cursus. Het voelt echt goed om te doen, dat zul je gaan merken.

Dag 1

8.30-9.00: Binnenkomen, aanmelden, koffie/thee

9.00-10.00: Introductie

- Voorstellen
- Reden van interesse voor deze cursus.
- Ervaring van de cursist tot nu toe met aanraken. Hieruit de positieve ervaring filteren.
- Mezelf voorstellen en uitleg waarom ik deze cursus geef. Mijn ervaring met aanraken.
- Programma uitleg.
- Rondlopen, bewegen, het lichaam los maken en met aandacht in het lichaam komen zodat we goed kunnen starten met het volgende onderdeel.

10.00-11.00: Aandacht training vanwege het belang in het aanraken.

- Verschillende oefeningen gericht op lichaamsbewustzijn en bewustzijn van de hand.
- Vervolgens aanraken. Eerst het eigen lichaam, vervolgens een mede cursist.
- We gaan kijken wat dit primair doet en hoe het voelt.

11.00-11.30: koffie/thee.

Even frisse lucht happen. Dit is erg belangrijk. We zitten op een mooie plek vol ruimte, rust en natuur men kan dus makkelijk even naar buiten. Even doen wat goed voelt voor een ieder.

11.30-12.00: Verkenning

Je leert om met aandacht het lichaam te voelen maar er niks aan te (willen) veranderen. Wanneer je hand gebruikt wordt om alleen maar waar te nemen dan zullen zowel patiënt als jij merken dat de kwaliteit van de aanraking verbeterd en comfortabeler wordt. Je leert deze 'staat van zijn' in jezelf te herkennen en te gebruiken in het aanraken en bewegen van de patiënt.

12.00-12.30 Verkennen, zoekend naar kwaliteiten. De kracht van de positieve benadering onderzoeken.

- Zoeken en aandacht richten op het positieve. Wat voelt er goed? Waar voelt het bijvoorbeeld zacht of stevig? Waar voelt de beweeglijkheid makkelijk?
- De cursist leert op te merken hoe de patiënt op deze benadering reageert.
- We benoemen het positief. We zijn nieuwsgierig naar hoe het nog beter zou kunnen. We gaan niet in op wat er beperkt is of niet goed voelt (ook al merken we dat zelf wel op).

12.30-13.30

Pauze. Eten (is al klaar gemaakt), naar buiten, rondje lopen, waar maar behoefte aan is.

13.30-14.30 Doe het voor jezelf.

- Je gaat voelen wat er veranderd als de nadruk op jezelf komt te liggen. Je leert te genieten van de aanraking. Vervolgens opmerken hoe dit voor de aangeraakte is.

Aanraken voor jezelf. Dit brengt een verandering in de aanwezigheid van de therapeut. De valkuil kan zijn dat de therapeut iets voor de patiënt wil doen of wat met de patiënt wil bereiken. Dit geeft verwachtingen en spanning waardoor de aanraking zijn werking niet heeft. Als we aanraken en telkens voelen hoe prettig dit ook voor ons zelf is dan is de druk eraf en heeft dit positieve werking op de patiënt. Belangrijk is dat de cursus dit verschil leert voelen.

- Je leert ook zo passend en prettig mogelijk zelf te bewegen in je verschillende 'werkhoudingen'.
- Als laatste de verschillende lichaamsdelen van de patiënt zo natuurlijk mogelijk aanraken en omvatten. Je leert voelen hoe je eigen hand het beste 'past' om de enkel, nek of bijvoorbeeld op de onderrug.

14.30-14.45 Theorie kort

We gaan met z'n allen theoretisch kort in op de volgende onderwerpen

- Invloed op houding en manier van bewegen.

- Tonus
- Sensomotoriek
- Natuurlijke beweegpatronen
- Invloed op mentaal/emotioneel.

14.45-15.00 koffie of thee

15.00-15.30: Vrij spel

Doel is om alles los te laten, niet meer na te hoeven denken. Gewoon bewegen, of stil staan, of liggen. Wat maar in je op komt. Uit het denken. Simpelweg zorgdragen voor een goed gevoel.

Secundair doel is op te merken hoe het is als je alles echt los laat. Feitelijk een deel van je controle over jezelf los laten. En hoe dit past in het aanraken.

15.30-16.00: De dag afronden

Nabespreken, graag je ervaring.

Dag 2

Verdieping

8.30-9.00 binnenkomst

Koffie/thee en even de tijd nemen om je op je gemak te voelen.

9.00-10.00 Evalueren en ideeën uitwisselen.

- Wat kon je ermee?
- Hoe was het voor jou?
- Hoe was het voor de patiënten?
- Hoe past het in je manier van werken?

Vervolgens al bewegend met de aandacht in je lichaam komen.

10.00-11.00 Verdieping in het aanraken

Jij bent het die aanraakt. Je hand heb je daar voor nodig. Alleen wanneer jij aanwezig bent heeft de aanraking een diepere werking.

In verschillende oefenvormen ga je dit ervaren waarna we het vervolgens praktisch gaan maken.

11.00-11.15 Koffie/thee/buiten

11.15-12.15 “niets-doen”.

Je leert om zelf uit de actie te blijven, in het hier&nu. Dit is belangrijk in hoe de patiënt reageert.

Dit is een diep gevoel, een actie loze staat van aanwezig zijn. Die hoef je niet aan te leren, dat is e al. Je moet wel goed herkennen hoe dit voelt voor jou (en je patiënt) wil je er echt gebruik van kunnen maken. We gaan dit uur veel oefenen hiermee.

12.15-12.45 Voelsprietten:

We hebben voelsprietten. We nemen mekaar onbewust waar en reageren onbewust op mekaar en kunnen ons hier bewusts van worden. We gebruiken dit. Klopt de aanraking? Wil ik nu wel aanraken? Wil de patiënt wel aangeraakt worden? Ben ik wel klaar om echt aan te raken?

12.45-13.45: Pauze/eten/naar buiten

13.45-14.45 Open hand

Verschil in aanraken met de hele hand, met vooral de vingers of vooral de handpalm.

Jezelf openen, aanraken met de handpalm. Dit is een verfijnd gevoel waar we rustig aandacht aan gaan besteden. De hand openen, de handpalm openen, je figuurlijk open stellen, je laten zien. In je eigen kwetsbaarheid en eerlijkheid aanwezig zijn (hier is kwetsbaarheid niet negatief bedoelt eerder is het een onderdeel van het volledig mens zijn. In dit werk kunnen we dus niet aan ons zelf voorbij gaan). Dit leert je in de open handpalm te voelen en vervolgens met die openheid van de handpalm aan te raken. Dit heeft een openend effect bij de patiënt omdat jij onbewust (de voelsprietten) als ‘eerlijk’ wordt ervaren. De patiënt krijgt nu (on)bewust meer ruimte om te openen. Veel spierspanning in het lichaam is ‘bescherm-spanning’, beschermen van danwel fysieke pijn of emotionele pijn.

14.45-15.00 koffie/thee/buiten

Ik ga de ruimte anders indelen (meer privacy voor de tweetallen)

15.00-15.45 Gewoon doen

In tweetallen een behandelsituatie nabootsen. Men bedenkt zelf hoe en wat. Daarin toepassen van het geleerde

15.45-16.15 afronden

Het is fijn wanneer we allemaal iets vanuit ons zelf kunnen zeggen over hoe je deze cursus ervaren hebt.

