

**Programma
Masterclass Lichaamswijsheid herkennen en toepassen**

Dag 1 en 2:

 ‘het lichaam spreekt’; toepassen voor jezelf

Dag 1:

* Blok 1 (9.30-10.30 uur): Contact maken met de verschillende lichaamssegmenten.
Kennismaking en warming up van alle lichaamssegmenten.
* Pauze (10.30-10.45 uur)
* Blok 2 (10.45-12.30 uur): Psychologische en fysiologische verbanden en inhouden van de segmenten: diagnostiek en psychosomatiek
* Lunch (12.30-13.30 uur)
* Blok 3 (13.30-15.00 uur): Psychologische en fysiologische verbanden en inhouden van de segmenten aan den lijve ervaren
* Pauze (15.00-15.15 uur)
* Blok 4 (15.15-17.00 uur): Voortzetting van Blok 3, reflectie

Dag 2:

* Blok 5 (9.30-10.30 uur): De taal van het lichaam: waarnemen en interpreteren Casuïstiek
* Pauze (10.30-10.45 uur)
* Blok 6 (10.45-12.30 uur): Verfijnd kalibreren in lichaamshouding, lichaamsmotoriek en ademhaling en lichaamsinterventies
* Lunch (12.30-13.30 uur)
* Blok 7 (13.30-15.00 uur): Lichaamsbeeld en zelfbeeld; casuïstiek
* Pauze (15.00-15.15 uur)
* Blok 8 (15.15-17.00 uur): Reflectie, interventies in breder perspectief; inbedding

*Nb: onderdelen uit het programma kunnen soms verschuiven*



Dag 3 en 4:

‘het lichaam aanspreken’; toepassen voor je werk

Dag 3:

* Blok 1 (9.30-10.30 uur): Methodische opbouw van werken met de lichaamssegmenten in verschillende praktijksituaties.
* Pauze (10.30-10.45 uur)
* Blok 2 (10.45-12.30 uur): Psychologische en fysiologische inhouden van de segmenten herkennen: lichaamsdiagnostiek toepassen in de praktijk.
* Lunch (12.30-13.30 uur)
* Blok 3 (13.30-15.00 uur): Psychosomatische samenhangen leren herkennen aan de lichaamscommunicatie, gekoppeld aan praktijksituaties.
* Pauze (15.00-15.15 uur)
* Blok 4 (15.15-17.00 uur): Voortzetting van Blok 3, reflectie en terugkoppeling naar eigen praktijk

Dag 4:

* Blok 5 (9.30-10.30 uur): Verfijnd leren kalibreren in lichaamshouding, lichaamsmotoriek en ademhaling
* Pauze (10.30-10.45 uur)
* Blok 6 (10.45-12.30 uur): Leren inspelen op de taal van het lichaam (middels psycholoog - cliënt oefensituaties) in gespreksvoering; interventies en casuïstiek
* Lunch (12.30-13.30 uur)
* Blok 7 (13.30-15.00 uur): Leren herkennen en werken met associatie en dissociatie; gekoppeld aan zelfbeeld en lichaamsbeeld
* Pauze (15.00-15.15 uur)
* Blok 8 (15.15-17.00 uur): Reflectie, inbedding in verschillende praktijksituaties

 *Nb: onderdelen uit het programma kunnen soms verschuiven*



Dag 5 en 6:
vitaliteit en het reguleren van stress en overlevingspatronen

Dag 5:

* Blok 1 (9.00-10.30 uur): Heldere werkgrondhouding: methodische opbouw van lichaamsgericht werken met het thema ‘present zijn’: in visie en contract met de cliënt, in het contact en in de uitvoering

Pauze (10.30-10.45 uur)

* Blok 2 (10.45-12.30 uur): Stresspatronen en overlevingsmechanismen bij jezelf als begeleider

Lunch (12.30-13.30 uur)

* Blok 3 (13.30-15.00 uur): Oefenen met werkgrondhouding van

‘present zijn’. Herkennen van associatie en dissociatie, gekoppeld aan zelfbeeld en lichaamsbeeld

Pauze (15.00-15.15 uur)

* Blok 4 (15.15-17.00 uur): Casuïstiek en reflectie op praktijksituaties; inbedding

Dag 6:

* Blok 5 (9.00-10.30 uur): Werken met stresspatronen en overlevingsmechanismen bij de cliënt

Pauze (10.30-10.45 uur)

* Blok 6 (10.45-12.30 uur): Aan de hand van praktijksituaties psychologische en fysiologische inhouden van eigen overlevingspatronen herkennen: wat gebeurt waar in het lichaam, wat zegt dat en hoe zijn deze van invloed op de energiehuishouding van de cliënt?
* Lunch (12.30-13.30 uur)
* Blok 7 (13.30-15.00 uur): Integratie van de 4 dimensies: fysiek, emotioneel, cognitief en bewustzijn d.m.v. concrete oefeningen die toepasbaar zijn

Pauze (15.00-15.15 uur)

* Blok 8 (15.15-17.00 uur): Reflectie, inbedding, en evaluatie

 *Nb: onderdelen uit het programma kunnen soms verschuiven*



**Inhoud en werkwijze Masterclass** Dag 1 en 2

**Lichaamsbewustwording en lichaamscommunicatie; ‘het lichaam spreekt’**

Lichaamscommunicatie is binnen de psychologische praktijkvoering relevant om 3 hoofdredenen:

1. Het lichaam reageert pijlsnel op situaties en geeft informatie die via het denken niet verkregen kan worden. In de kern beschouwd zegt het lichaam ‘ja’, of ‘neen’ tegen situaties. Waar taal een tweede weergave is van processen die zich binnenin ons afspelen is het lichaam de eerste en meest directe weergave. We kunnen niet om de signalen van het lichaam heen als we onderliggende intenties van onszelf en degene die we begeleiden beter willen leren kennen. Het erkennen van hun waarde blijkt een voorwaarde tot een energetisch optimaal functioneren. Lichaam en geest vormen immers een interactieve eenheid.
2. De mate van balans en interactie tussen lichaam en geest wordt direct weergegeven
in de lichaamstaal. Verstoring van die balans in de vorm van verdedigingsmechanismen en overlevingsstrategieën toont zich door lichamelijke contractie en energieverlies. Je zou dan kunnen zeggen, dat het lichaam al vaak ‘neen’ heeft gezegd en dat we de boodschappen opnieuw dienen te onderzoeken.
3. Herkenning van (in)congruentie tussen de verbale en de non-verbale communicatie
en de invloed op het welzijn van mensen.

**Doelen**

In deze 2-daagse leer je op systematische wijze:

* te herkennen hoe de wisselwerking tussen lichaam en geest zich uitdrukt in onze lichaamstaal
* bewust te worden van de eigen lichaamstaal
* lichaamssignalen van anderen waar te nemen en er betekenis aan geven.
* het complex van non-verbale signalen waar te nemen, te (h)erkennen en betekenis te geven middels de energetische diagnostiek van de lichaamssegmenten
* het geleerde te integreren zodat veranderingen zich ook in het lichaam kunnen verankeren

**Werkwijze: toepassing voor jezelf**
Persoonlijke bewustwording van de lichaamscommunicatie van jezelf en anderen door deze aan den lijve te ervaren, staat in deze tweedaagse voorop. Theorie en praktijk worden afgewisseld.



**Inhoud en werkwijze Masterclass** Dag 3 en 4

**Lichaamsbewustwording en lichaamscommunicatie;**

**‘het lichaam aanspreken’**

In deze module leer je je cliënt te begeleiden in het bewust te worden van diens lichaamstaal. De lichaamsdiagnostiek aan de hand van de lichaamssegmenten geeft op logische wijze helderheid in samenhangen met psychosomatiek, zingevingvraagstukken en ziektebeelden. Deze worden schematisch behandeld en verhelderd aan de hand van praktijkvoorbeelden. Je leert zowel handvatten om te herkennen hoe kwaliteiten als zekerheid, vertrouwen, kracht, contact en zingeving hun specifieke plaats in het lichaam hebben, als gereedschap om die kwaliteiten aan te spreken en uit te nodigen. Onderlinge verbanden tussen lichaamssignalen, motoriek, verbale inhouden en gedrag worden bewust en bespreekbaar gemaakt.

 **Doelen:**

* de cliënt begeleiden in het focussen op diens lichamelijk beleefde ervaring met behulp van adem, aandacht, bewustzijn en oefenopdrachten
* de cliënt begeleiden in het reflecteren op die ervaring
* de cliënt contact laten maken met diens kwaliteitenpotentieel door middel van een bewust fysiek beleefde ervaring
* het lichaam lezen van anderen
* betekenis van lichaamssignalen betrekken in de interventies
* het vermogen je af te stemmen in de communicatie en de ander effectief te bereiken
* het vermogen te herkennen wat iemand ‘bezielt’

 **Werkwijze: toepassing in de praktijk**

* theorie en praktijk worden afgewisseld
* veel oefeningen in tweetallen en drietallen
* zelf ervaren en reflecteren op je ervaringen
* praktijksituaties uit de begeleiding inbrengen



**Inhoud en werkwijze Masterclass** Dag 5 en 6

**Vitaal in je werk, ‘je aanwezigheid als spiegel’**

Op deze laatste dagen leer je je bewust te worden van hoe je zelf letterlijk en figuurlijk in je werk staat en welke invloed dat heeft op jouw eigen energiehuishouding en die van je cliënten/cursisten. Relevante vragen met betrekking tot deze energiehuishouding zijn:

* ‘Hoe ben je present en blijf je present?’
* ‘Hoe en wat neem je waar?’
* ‘Hoe breng je je waarneming in contact?’
* ‘Hoe helder ben je over wat je doet?’
* ‘Hoe zorg je voor je jezelf?’

Genoemde thema’s huizen in het lichaam. Fysiek, emotioneel en cognitief breng je deze in de begeleiding tot uitdrukking. De dag zal het inzicht verdiepen in hoe je dit doet en welke invloed dit heeft op jezelf en de cliënt/cursisten. Het opent wegen naar meer bewustzijn, helderheid, compassie en vooral vitaliteit in je werk. Er worden heel gerichte handvatten aangeboden, die je vervolgens kunt toepassen in de eigen praktijk.

**Doelen**

* helderheid, (com)passie en vitaliteit als steeds terugkerende thema’s
* handvatten en inzicht krijgen in hoe je de 4 dimensies (fysiek, gevoelsmatig, cognitief en bezieling) in jezelf en anderen kunt herkennen en activeren door bijvoorbeeld balans in ‘geven en nemen’, ‘doen en laten’
* reflectie op praktijksituaties

**Werkwijze: toepassing in de praktijk**

De literatuur bouwt voort op de aangeboden stof van de eerdere modules.

Je wordt geacht de hand-out ‘*Lichaamsbewustzijn en lichaamscommunicatie’* te kennen. Neem je leervragen rond dit thema mee!

* theorie en praktijk worden afgewisseld
* veel oefeningen in tweetallen en drietallen
* zelf ervaren en reflecteren op je ervaringen
* praktijksituaties uit de begeleiding inbrengen

**Literatuur**

**Verplichte literatuur (in reader)**

Laar, A. van (2003), *Het bewoonde lichaam, over de eenheid van lichaam en geest.* Nederlands Psychologencongres 2003 Lichaamsbewustzijn en Lichaamscommunicatie. Hand-out.

Calsius, J. (2019), *Werken met een lichaam dat moeilijk doet. Een andere kijk op het psychosomatische lichaam in therapie.* Acco Leuven/Den Haag (2019). Hoofdstuk 2: Het onbewuste verschijnt in therapie. Het lichaam verschijnt in therapie. Belichaamd zelf-bewustzijn. 71-75. Hoofdstuk 4 Het gespannen lichaam 95-115.

Chapel, P (2018). *Het emotionele DNA, gevoelens bestaan niet, zij ontstaan.* Utrecht: K.Pl Education.

 Proloog: pag. 9 -13

 Hoofdstuk 1: pag. 15 t/m 23 - gevoelens

 Hoofdstuk 20: pag. 181 t/m 191 - gevoelens bestaan niet, zij ontstaan.

Collett, P. (2005), *De verborgen boodschap.* Bruna Uitgevers, ISBN 90 229 90001;
Signalen van gespannenheid, p. 183 – 203; Signalen in gesprekken p. 86 – 105

Oschman, J.L. (2016). *Energy Medicine. The scientific Basis.* Elsevier. Introducing and Defining Energy and Energy Medicine. P. 1-10.

Dürckheim, K. van (1979). Hara, Ankh Hermes. *De levende gestalte als middelpunt*
p.85 -91

Schie, L. van (1999), *Leven in beweging*, Altamira Heemstede 1999 ISBN 9069634570
Universele levensenergie p. 59 - 76

Dijksterhuis, A (2007). *Het slimme onderbewuste, denken met gevoel.* Amsterdam: Bakker.

pag. 57 t/m 77, 139 t/m 159

Damasio, A.R. (2009). *De vergissing van Descartes, gevoel, verstand en het menselijk brein*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.

Inleiding – pag. 11 t/m 17

Hoofdstuk 5: pag. 103 t/m 108 - definities

Hoofdstuk 8: pag. 196 t/m 198 - verwerken van fysieke informatie

Hoofdstuk 9: pag. 227 t/m 243 - onderzoeksresultaten

Ogden, P. et. Al (2006). *Trauma and the body, a sensorimotor approach to psychotherapy.*

New York. W.W. Norton & Company. Pag 3-25

Ogden, P., & Fischer, J. (2014). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for trauma and attachment.* New York: W.W. Norton. Nederlandse Editie: Sensorimotor psychotherapy: Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid. Eeserveen: Uitgeverij Mens! (2017).

Hoofdstuk 4: De wijsheid van het lichaam – verloren en hervonden, 95-99

Hoofdstuk 10: Het verkennen van lichaamssensaties, 225-232

Hoofdstuk 11: Neuroceptie en de window of tolerance 249-255

Siegel, D. (2010). *Mindsight, de psychologie van het nieuwe bewustzijn*. Houten. Spectrum.

Pag. 66-67

Bechara, A, et. al. (1997). *Diciding Advantageously before knowing the advantageous strategy*.

**Verplicht lezen (zelf aanschaffen):**

Cornell, Ann Weiser (2004), *De kracht van focussen.* Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen. De Toorts, Haarlem.

Judith, Anodea (elfde druk 2006), *Handboek chakrapsychologie.* Zelfverwerkelijking in zeven stappen.Altamira-Becht, Haarlem.

Laar, A. van, *Van binnen weet je alles,* handboek voor lichaamswijsheid, Altamira (2015)

**Aanbevolen literatuur**

Dychtwald, K. (1986), *Bodymind*. Pantheon Books. Hoofdstuk 1 Body/Mind p. 3-17.

ISBN 0-87477-375-X

Damasio, Antonio (2003), *Het gelijk van Spinoza.* Vreugde, verdriet en het voelende brein*.* Wereldbibliotheek, Amsterdam.

Herbig, Regine (2003), *De adem.* Bron van ontspanning en vitaliteit*.* De Toorts, Haarlem.

Kabat-Zinn, Jon (2005), *Coming to your senses.* Hyperion, New York.

Leijssen, Mia (2001) *Lichaamsgerichte interventies in de psychotherapeutische hulpverlening.* Maandblad Geestelijke Volksgezondheid nr 3, pag. 195

Leijssen, Mia (2007), *Tijd voor de ziel,* Lannoo, Tielt

Levine, A., Peter (2007), *De tijger ontwaakt.* Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie.Altamira-Becht, Haarlem.

Lipton, B. (2005) *De biologie van de overtuiging*. Ankh-Hermes, Deventer

Maex, Edel (2006), *Mindfulness.* In de maalstroom van je leven*.* Lannoo, Tielt*.*

Ogden, P., K. Minton & C. Pain (2006), *Trauma and the Body*. Norton, New York/Londen.

Plooij, Els (2005), *Haptotherapie.* Praktijk en theorie*.* Harcourt Assessment BV, Amsterdam.

Schie, L. van (1999) *Leven in beweging.* Altamira Heemstede 1999 ISBN 9069634570

Segal, Z.V., J.M.G. Williams, J.D. Teasdale (2004), *Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie.* Een nieuwe methode om terugval te voorkomen*.* Nieuwezijds, Amsterdam.

Stemerding, Ad (2003, eerste uitgave 1981), *Groei & Evenwicht.* Therapie van lichaam en geest*.* Aambeeld, Steyl.