**Dag 1: Aspecten van adembeweging en het waarnemen hiervan**

 Theorie:

1. Inleiding over de opbouw van de cursus en algemene informatie
2. Globale informatie over het waarnemen van de adembeweging, wat kunnen we waarnemen:
* Dominanties
* Ritmiek
* Geluid (hoorbaar en/of voelbaar)
* Origo
* Uitbreidingsgebied
* De grafische vorm

Praktijk: eerste aanzet tot het waarnemen van de adembeweging

**Dag 2: Adem in relatie tot de diverse emoties**

Eén dagdeel zwembad, één dagdeel adem in relatie tot de diverse emoties

 Praktijk: we gaan met elkaar een verwarmd zwembad in. Daarin doen we een aantal ervaringsoefeningen. We onderzoeken aspecten van angst, van gedragen worden, van omhulling. Onder water spelen aspecten van angst om geen adem te kunnen halen. Hoe ga jij daarmee om? Waar leidt dat toe? Wat zijn andere mogelijkheden?

 Theorie: in de middag: adem in relatie tot emotie.

 We gaan verder met het vervolg van het waarnemen van de adembeweging op dag 1.

**Dag 3: Invloed van aanraken op de adembeweging.**

Praktijk: We gaan waarnemen wat de verschillen zijn in de ademcurves vóór, tijdens en ná het aanraken. Aanraken is ook een mogelijkheid om te voelen hoe de adembeweging van iemand is. Dit gaan we op diverse manieren met elkaar oefenen.

Theorie: over het moment van aanraken, de plaats van aanraken en de manier van aanraken en de mogelijke consequenties daarvan voor de adembeweging.

**Dag 4: Stem en adem**

 Theorie: over adem en stem

Praktijk: Ervaringsoefeningen met betrekking tot klankvorming, klankkast, stemvorming, expressie.

**Dag 5: Adembeweging in relatie tot de hulpvraag**

Theorie: plaatsen van de hulpvraag in het krachtenveld van emoties en waarnemen in welke mate de adembeweging daarmee (dis)congruent is.

Over de relatie tussen basis- en bodempresentie, houding, balans en grondspanning en de adembeweging.

Praktijk:

Oefenen van een intake en het plaatsen van de waarnemingen in een krachtenveld. Verzamelen van mogelijkheden om met deze hulpvraag aan de slag te gaan naar aanleiding van de waarnemingen met als invalshoek de adembeweging.

**Dag 6: Het drieluik en adem**

Theorie: over de relatie tussen ruimtelijke tast, lichamelijkheid, ontmoeting en de adembeweging (informatief).

Praktijk: oefenen in het aanbieden van aspecten aan anderen naar aanleiding van de theorie (therapeutisch). Met andere woorden: de essenties van het drieluik inzetten om de adembeweging te beïnvloeden.

**Dag 7: Therapeutische handvaardigheid: vrijmaken van adem blokkades**

Theorie: over balans en vrijmaken van blokkades, trekpunten en drukpunten.

Praktijk: handvaardigheden oefenen in het beïnvloeden van de adembeweging met behulp van trek en druk. Onderzoeken van specifieke trekpunten en drukpunten. Observeren van het effect van wat je doet op de ademcurve.

**Dag 8: Gesprek en stem**

Praktijk: het belang van de klankkeur, volume, ritme en andere aspecten van stem in de gespreksvoering. Oefenen in uitbreiden van je repertoire, met als insteek het beïnvloeden van de adembeweging.

Theorie: De kunde van de therapeut bestaat eruit dat die de aspecten die maken dat de stem klinkt zoals die klinkt concreet kan maken. Wat doe je met je stem dat anderen al dan niet naar je luisteren? We gaan concreet deze aspecten benoemen en de koppeling tussen theorie en praktijk maken.

**Dag 9: Adem ‘problematiek’**

 Eén dagdeel zwembad en één dagdeel adem ‘problematiek’ (hyperventilatie, stotteren e.d.)

Praktijk: We gaan weer met elkaar een verwarmd zwembad in. Daarin doen we weer een aantal ervaringsoefeningen.

Theorie: In de middag buigen we ons over de theorie van ademproblematiek en de therapeutische invalshoeken daarbij.

**Dag 10: Casuïstiek**

We gaan deze dag voorbeelden van cliënt begeleiding gebruiken om het geleerde te optimaliseren, te integreren, te bespreken vanuit meerdere invalshoeken waaruit die ingezet kunnen worden.