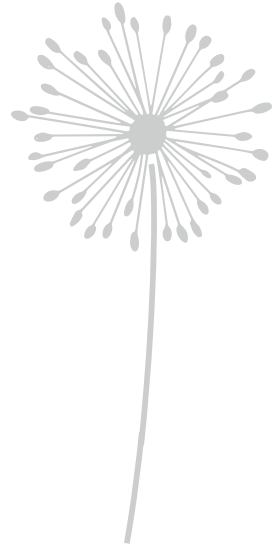


Livia Shapiro

werkboek lichaams- gerichte therapie



Stressverminderende
oefeningen voor een
sterkere verbinding tussen
lichaam en geest
en emotionele
en fysieke heling



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Inleiding 7

Deel 1:

Het landschap van lichaamsgerichte therapie 13

- 1 Terminologie en context 15
- 2 Vormen en modaliteiten 26

Deel 2:

Kernprincipes van lichaamsgerichte therapie 29

- 3 Je lichaam spreekt via sensaties 31
- 4 Je lichaam spreekt via beweging 44
- 5 Je lichaam heeft begrenzingen 53
- 6 Je lichaam heeft impulsen die je kunt vertrouwen 64
- 7 Je lichaam slaat informatie op 75
- 8 Je lichaam heeft aangeboren zenuwbanen naar heling 91

Deel 3:

Reis door het soma 103

- 9 Voortdurende belichaming ontwikkelen 105
- 10 Hulpmiddelen ontwikkelen 126
- 11 Zelfregulatie in de praktijk: werken met grote energie 137
- 12 Confrontatie met weerstand en je innerlijke criticus 153
- 13 Je lichaam betrekken bij rituelen 165

Ter afsluiting	173
Dankbetuiging	175
Eindnoten	180
Literatuur	187
Over de auteur	192

Inleiding

Warm welkom

Ik verwelkom jou en je hele wezen in mijn *Werkboek lichaamsgerichte therapie*. Dit boek is gewijd aan onze individuele en collectieve belichaming. Aan ons vermogen om in ons lichaam en in onze relaties aanwezig te zijn met elke ontwaakte en verlevendigde cel van ons wezen. Aan ons vermogen om te sleutelen aan de traumatische patronen die ons afsnijden van de veiligheid van ons lichaam. Dit boek komt voort uit een wens om mensen te helpen bij het verwezenlijken van hun geboorterecht om thuis te komen in hun lichaam, de voorbestemde landingsplaats van levenservaringen. Het komt voort uit mijn oprechte geloof in ons vermogen om te helen, een geloof dat ons individuele lichaam en ons collectieve lichaam altijd op zoek gaan naar en zich oriënteren op aangeboren banen naar heling. Ook al ziet het er misschien niet altijd fraai uit of voelt het niet altijd fantastisch, toch is het mogelijk om ons te laten meenemen met de stromingen van gezondheid en levenskracht die ons lichaam en onze psyche meevoeren naar grotere behaaglijkheid en groter welzijn, zodra we ophouden ons te verzetten tegen de stroomversnellingen van emotionele en zintuiglijke ervaringen en in plaats daarvan ruimte geven aan wat er binnen elk moment gebeurt.

Lichaamsgerichte oefeningen zorgen ervoor dat we aarden in ons lichaam zoals het is, niet zoals ons lichaam zou kunnen of moeten zijn of hoe we het ons zouden wensen. Vanuit dit platform van het gevoelde huidige moment bouwen we een brug tussen onze geest, ons lichaam en ons hart. Door lichaamsgericht werk kunnen we een geïntegreerd menselijk organisme worden: een organisme dat alle delen van zichzelf omarmt; een organisme met gezonde en samenhangende begrenzings; een organisme met het vermogen om zich steeds opnieuw te oriënteren op gezondheid en behaaglijkheid; een organisme dat kan herstellen van overbelasting en trauma – niet een organisme dat zich alleen maar verweert, staande houdt en hyperalert is om veilig te blijven en te overleven. Op deze manier zijn lichaamsgerichte oefeningen intrinsiek helend en stressverminderend, en leiden ze ons naar welbevinden. Daarnaast zijn lichaamsgerichte oefeningen, als ze therapeutisch worden toegepast, essentieel voor het zware werk dat nodig is om te helen en te herstellen van trauma.

Voor wie is dit werkboek bedoeld?

Dit werkboek is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in het verkennen en het ontwikkelen van de relatie tussen lichaam, geest en hart. Het biedt lichaamsgerichte concepten en oefeningen die je hele wezen stimuleren. Misschien is dit werk voor jou helend, ondersteunend, inspirerend, tot de verbeelding sprekend, opmerkelijk, integrerend en nog veel meer. Dit werkboek is bedoeld als een opzichzelfstaande leidraad voor de principes van lichaamsgerichte psychologie en lichaamsgerichte therapie en als reisgids door je eigen lichaamsweefsels om je heling en welzijn te bevorderen. Ook is het bedoeld als een reisgenoot voor mensen die zich bezighouden met therapeutisch werk en interesse hebben voor lichaamsgerichte benaderingen; voor bewegingstherapeuten die behoefte hebben aan advies over de emotionele en psychologische componenten van belichaamde bewegingsbenaderingen; en voor docenten en therapeuten die op

zoek zijn naar inspiratie en misschien ook naar een aanvullend dagboekachtig hulpmiddel voor de mensen die ze helpen.

Is de wereld van lichaamsgerichte psychologie en lichaamsgerichte therapieën nieuw voor jou, dan kun je op deze bladzijden meer over jezelf ontdekken. Hield je je al serieus bezig met lichaamswerk en lichaamsgerichte therapie, dan vind je hier nieuwe inspiratie en ondersteuning. Als je zelfstandig aan het leren bent, kun je je leergierigheid helemaal uitleven. Als je deze concepten en oefeningen met anderen wilt delen, bedank ik je en hoop ik dat het boek je ondersteunt bij het werk dat je nu al doet. Laat dit werkboek en de oefeningen die het beschrijft voor ons allemaal als een licht schijnen in ons proces van belichaming en soevereine gezondheid.

Aan de slag met het werkboek

Dit boek bestaat uit drie delen en biedt een mengeling van conceptuele en ervaringsgerichte theorie, verhalen uit mijn leven en praktijkvoering, ervaringsgerichte lichaamsgerichte en creatieve oefeningen voor jouw heling en welzijn, en ruimte voor bespiegelingen over je voortschrijdende proces. Deel 1 verklaart belangrijke terminologie en concepten die gangbaar zijn in lichaamsgerichte kringen en beschrijft de achtergrond van verschillende stromingen van lichaamsgerichte therapieën. Deel 2 werpt licht op gedeelde kernprincipes in het spectrum van modaliteiten van lichaamsgerichte psychologie en lichaamsgerichte therapie. De uiteenzetting van elk principe omvat de theorie, het verhaal en meerdere oefeningen om die theorie in de praktijk te brengen. In deel 3 duik je in praktische oefeningen om je belichaming in gang te zetten, om de verbinding tussen je geest, lichaam en hart te versterken en om je eigen groei en zelfheling te ondersteunen.

Deze drie delen bouwen op elkaar voort, beschrijven een context, geven je gelegenheid voor een doorleefde ervaring en bieden

je paden waarlangs je je steeds opnieuw kunt onderdompelen in dit werk, om het te verfijnen, te verdiepen, te bespiegelen en te integreren. Ik raad je aan om het boek aanvankelijk door te nemen in de volgorde waarin het je wordt aangeboden, maar het kan ook nuttig zijn om de thema's te kiezen die je het liefst wilt verkennen en dan rond te dwalen in de hoofdstukken, afgaand op je instinctieve betrokkenheid.

Verwachtingen en beperkingen

Dit werkboek is geenszins een volledig overzicht van de alle vormen van lichaamswerk, lichaamsgerichte psychologie of lichaamsgerichte therapie. Het is de bedoeling dat het voor de lezer behapbaar is in reikwijdte en inhoud. Zie het als een duik in een weidse zee. Je verkent proefondervindelijk (voor zelfheling en welbevinden) de meest algemeen geldende principes die in het veld van lichaamsgericht-therapeutische modaliteiten worden gedeeld.

Alle oefeningen en opdrachten zijn uiteraard uitnodigingen en geen absolute en zaligmakende manieren om aan de slag te gaan met de principes die ik presenteer. Je mag natuurlijk je eigen creatieve manieren bedenken om de verschillende theorieën te verkennen. Neem dit boek gewoon als beginpunt voor je doorlopende scholing, ontwikkeling en improvisatie! Als iets wat jou betreft niet helemaal klopt of een enorme weerstand oproept, laat het dan voorlopig rusten en probeer het later nog eens.

Zorg altijd goed voor jezelf terwijl je aan de slag gaat met de oefeningen die dit boek aanbiedt. Als bepaalde gedachten, beelden of gevoelens te groot of te overweldigend worden om in je eentje te kunnen verwerken ga dan op zoek naar veilige ondersteuning. Zodra een oefening van je vraagt om iets aan te pakken wat je misschien kan triggeren, beperk je dan alsjeblieft tot een matig niveau van intensiteit terwijl je een grotere bandbreedte ontwikkelt. Of kies ervoor om de oefening te doen

met een therapeut of mentor die je vertrouwt. Let op je fysieke veiligheid terwijl je met je lichaam werkt en je lichaam beweegt en doe alleen wat voor jou passend en gezond lijkt. Verander de bewegingsoefeningen om ze aan te passen aan jouw fysieke grenzen en behoeften. Als schrijver, therapeut en docent ben ik gezond van lijf en leden en ben ik ervan doordrongen dat dat mijn insteek en afbakening is bij mijn aanbod van deze oefeningen. Op veel punten bied ik verschillende manieren aan om de bewegingsoefeningen uit te proberen, zodat er in dit boek ruimschoots gelegenheid is voor zowel bijzonder mobiele mensen als mensen die bepaalde beperkingen hebben.

Dit werkboek is niet bedoeld als psychotherapie en ook niet om diagnoses te stellen of te suggereren. Naar mijn mening is er geen vervanging voor psychotherapie. Toch kan individuele psychotherapie om uiteenlopende redenen voor sommige mensen intimiderend of gewoonweg niet beschikbaar zijn. Dit is een werkboek dat zeer zeker psychotherapeutische waarde voor je kan hebben. Bewegen en ademen met bewust gewaarzijn, een verdieping van je vermogen om in je innerlijk leven aanwezig te zijn – dat is altijd heilzaam. Veel van de lichaamsgerichte therapieën die in dit boek worden verkend, hebben op zichzelf al een fysiek, psychisch en emotioneel therapeutische werking. Misschien merk je dat je eindelijk klaar bent om je aan een psychotherapie te wagen als je dit boek uit hebt. Misschien merk je dat dit een bruikbaar boek is naast de therapeutische relatie die je al hebt. Misschien vind je dit een handig dagboek om je werk met lichaam en geest te ondersteunen. Blijf bovenal nieuwsgierig en blijf jezelf en je lichaam vertrouwen. Diep vertrouwen en brede belangstelling in combinatie met gezonde relaties met onze emoties kunnen echt heel veel betekenen.