

NIEUWSBRIEF

NAJAAR 2011

Leven in je lijf

Lichaamsgerichte oefeningen en het stimuleren van de ademhaling: dat zijn de belangrijkste elementen van de training 'Leven in je Lijf'. In de training ontdekken de deelnemers hoe ze hun zelfvertrouwen kunnen vergroten, meer energie krijgen en levendiger worden.

Vergroot je levendigheid en energie

Je thuis voelen in je lichaam, stevigheid en zelfvertrouwen, grond onder je voeten. Dat zijn belangrijke elementen uit de training 'Leven in je Lijf' die op tal van plaatsen in Nederland en België wordt gegeven. Doel van de cursus is om op zoek te gaan naar je oorspronkelijke energie en spontaniteit, en om vanuit kracht en optimisme te genieten van alles dat het leven te bieden heeft.

'Leven in je Lijf' leert je om meer ruimte in te nemen voor jezelf en om 'alles wat moet' meer en meer los te laten. In de cursus ontdek je stap voor stap wat je lichaam je te zeggen heeft wanneer je de signalen serieus neemt. Je leert vertrouwen op je eigen gevoel bij de keuzes die je te maken hebt in het leven. Je krijgt de kans om te onderzoeken wat écht belangrijk voor je is.

Het programma bestaat uit een basis- en een vervolgcursus lichaamswerk. Als deelnemer ga je onder professionele begeleiding aan de slag met bio-energetische oefeningen die bedoeld zijn om het contact met je lichaam te vergroten en



de energiestroom meer op gang te brengen. De levendigheid in je lichaam neemt daardoor toe.

Ook wordt in de cursussen gewerkt met een intensieve manier van ademen, zodat je je lijf letterlijk meer lucht kunt

geven. Meer ademen betekent dat je gevoel toeneemt en dat je meer 'leeft'.

Contact

In de cursus onderzoek je in het contact met de andere deelnemers hoe je over het algemeen reageert op andere mensen en welke patronen daarin te ontdekken zijn. Maak je makkelijk contact of vind je dat lastig? Sta je voor jezelf, of ontbreekt het je aan zelfvertrouwen?

Met 'Leven in je Lijf' kun je experimenteren met nieuwe manieren van contact met andere mensen. Hoe is het om bewust 'nee' te zeggen of juist 'ja'? De cursus geeft je de kans om in een veilige omgeving nieuwe ervaringen op te doen en zelf te kiezen wat bij je past of niet.

Cursussen in Nederland en België

'Leven in je Lijf' wordt gegeven door een groep samenwerkende trainers op verschillende plaatsen in Nederland en België. Van Amsterdam tot Arnhem en van Helmond tot Wijnegem in België: op steeds meer plekken kom je de cursus tegen. De cursussen beginnen zowel in het voorjaar (januari en april) als na de zomer.

Alle trainers die 'Leven in je Lijf' geven, zijn gekwalificeerde lichaamsgericht therapeuten. Ze hebben een opleiding op minimaal HBO-niveau in de lichaamsgerichte therapie. Daarnaast volgden

ze een specifieke training om de cursus 'Leven in je Lijf' te kunnen geven. Hierin zijn ze opgeleid en gesuperviseerd door de ontwikkelaar van de training, Margaret Harten.

De meeste 'Leven in je Lijf'-trainers werken ook individueel met cliënten in begeleiding en therapie.

De trainers zijn aangesloten bij een beroepsvereniging; de meesten van hen bij de NVPITea. Hierdoor zijn ze gebonden aan een Gedragscode. Veel zorgverleners vergoeden lichaamsgerichte therapiesessies geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende pakketten.

Basiscursus en vervolgcursus

Het programma 'Leven in je Lijf' begint met een basiscursus van tien dagdelen, die over het algemeen wekelijks op een ochtend of een avond wordt gegeven. In sommige gevallen wordt de cursus verdeeld over enkele hele dagen, aangevuld met enkele dagdelen.

De basiscursus is geschikt voor men-

sen die nog geen of weinig ervaring hebben met lichaamswerk of die hun ervaring daarmee willen verdiepen. Na de basiscursus kun je deelnemen aan de vervolgcursus, waarin je kunt onderzoeken op welke manier jouw ervaringen in het leven invloed hebben op hoe je nu in het leven staat.

Onze manier van ademen is een afspiegeling van onze manier van leven

In de trainingen 'Leven in je Lijf' wordt veel aandacht besteed aan de ademhaling. In de cursus worden de deelnemers gestimuleerd om op een meer intensieve manier te ademen. Meer adem betekent meer leven, maar ook worden de gevoelens in het lichaam weer meer waarneembaar.

Zuurstof is onze belangrijkste energieleverancier. We kunnen een paar weken zonder voedsel, een paar dagen zonder drinken, maar slechts enkele minuten zonder zuurstof. Maar de ademhaling vormt ook een brug tussen het bewuste en het onbewuste.

Als een baby ademhaalt, dan doet het hele lichaamje eraan mee. Elke inademing gaat automatisch over in een uitademing, zonder onderbreking. Deze natuurlijke ademhaling wordt echter al jong verstoord. We leren als kind al snel om onze adem in te houden, vaak om gevoelens van angst te reduceren. Als de ademhaling wordt verminderd, dan vermindert ook de opname van zuurstof. Op die manier wordt er minder energie geproduceerd, zodat de 'angstige' impulsen van het lichaam minder intens

zijn en dus gemakkelijker te beheersen. Maar daarmee verminderen we automatisch ook de levendigheid in het lichaam. Onze manier van ademen is een afspiegeling van onze manier van leven. We ademen om te leven en we leven zoals we ademen. De inademing houdt verband met opnemen, uitreiken en naar je toe halen. Ten volle inademen is ten volle leven. De uitademing hangt samen met loslaten, overgave, ontspannen. De uitademing behoort moeiteloos en ontspannen te zijn. Elke inspanning die aan de uitademing wordt toegevoegd veroorzaakt verkramping.

In de ademsessies die in de training worden gedaan komen al deze aspecten aan de orde. De deelnemers oefenen in ruimer ademen en werken zo aan het steeds meer loslaten van de verkramping en spanning die met de ademhaling verbonden is. Vaak gaat dat met expressie gepaard: er komen dingen letterlijk en figuurlijk 'los'. De natuurlijke impulsen van het lichaam die waren onderdrukt, kun je daardoor weer gaan waarnemen. Er komt letterlijk meer energie en meer 'leven in je lijf'.



Ervaringen van deelnemers

Enkele reacties van deelnemers van de laatste jaren:

"Ik verwachtte dat er meer gepraat zou worden, maar dit was niet het geval. Juist goed, omdat ik normaal gesproken erg veel in mijn hoofd zit."

"Ik herken veel van mijn patronen en van de plekken waar het bij mij vast zit, vooral in mijn keel en bij mijn schouders. Verder vond ik het erg fijn om te merken dat ik me vrijer in een groep beweeg dan ik had verwacht."

"Het is me duidelijk dat ik nog een hoop te ervaren heb. Ik ben me bewust geworden van mijn grenzen. En ik heb ook ontdekt dat ik minder rationeel ben dan ik wil laten overkomen."

"Je wordt in de cursus gestimuleerd om jezelf te laten horen, zeker als je dat niet zo snel doet. Dat vond ik in het begin wel moeilijk, maar later ontdekte ik juist hoe heerlijk dat is."

"Ik heb meer gevoel in mijn lichaam gekregen en dat is heel erg fijn. Voorheen voelde het doods aan, maar daar is veel verandering in gekomen. Dat heeft me ook meer zelfvertrouwen gegeven."

"Het lukt me steeds vaker om de controle een beetje los te laten. Dat was voorheen een groot probleem voor me, ik wilde overal greep op houden, alles precies uitstippelen en niets aan het toeval overlaten. Het kost me vaak nog wel moeite om niet in dat patroon terecht te komen, maar het is toch gemakkelijker geworden om de dingen te laten voor wat ze zijn."

"Vroeger was ik niet zo van het contact met andere mensen, maar ik heb gemerkt dat ik daar eigenlijk wel degelijk behoefte aan heb. In de eerste lessen van de basis cursus vond ik het nog erg spannend om iets van mezelf te laten zien, maar dat is eigenlijk heel snel veranderd."

Patronen loslaten is lastig, maar het kan wel!

Je lichaamshouding weerspiegelt hoe je in het leven staat en hoe je omgaat met de uitdagingen waarvoor je in het leven wordt gesteld. Bewaak je je grenzen, of laat je iedereen daar gemakkelijk overheen stappen? Luister je naar wat je gevoel je ingeeft of ben je vooral goed in allerlei afwegingen in je hoofd? Hoe ga je om met je impulsen en verlangens?

Veel deelnemers aan de cursus merken hoe lastig het is om hun vaste patronen

los te laten. Ze leren dat het nodig is om eerst bewust te worden wat die patronen zijn en welke spanningen die in het lichaam oplevert. Door meer aandacht te hebben voor je lijf lukt het vaak om die patronen en spanningen los te laten. Soms kan dat wel heftig zijn, omdat ze vaak verbonden zijn aan oude pijn of verdriet. Maar komt dat proces eenmaal op gang, dan verandert er meestal veel tegelijk. Er wordt meer energie voelbaar,

je speelsheid en spontaniteit komen terug en je komt weer in contact met je oorspronkelijke levensenergie. Dat is over het algemeen een bijzondere ervaring die voor de meeste mensen veel indruk maakt. Veel deelnemers ervaren na de cursussen dat ze meer zelfvertrouwen hebben opgedaan, meer vanuit hun eigen kracht leven en bewustere keuzes in het leven maken. Ze hebben letterlijk en figuurlijk meer leven in hun lijf!