

## Welke methoden?

Ik werk met een combinatie van lichaams- en ervaringsgerichte oefeningen en de meer bekende gesprekstechnieken. Binnen een sessie worden verschillende methoden gecombineerd; in afstemming op de cliënt. De door mij gebruikte methoden zijn o.a.:

**Het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn.** Een gerichte concentratie in het lichaam om gevoelens en spanningen (signalen van het lichaam) te leren herkennen en erkennen. Letterlijk stilstaan bij wat je lichaam vertelt.

**Bio-energetische oefeningen.** De bio-energetica is een door Alexander Lowen ontwikkelde methode om je door middel van specifieke lichaamsoefeningen bewust te maken van fysieke en emotionele spanningen in het lichaam. Door bepaalde houdingen wordt een diepere ademhaling en de natuurlijke beweging bevordert. Ook kunnen zo oude, onverwerkte emoties worden opgeruimd.

**Energetic Integration en andere ademtechnieken.** Deze door Jack Painter ontwikkelde ademtherapie werkt met de zogenaamde Cycle of Breath. De verschillende ademtechnieken in de cyclus kunnen aanwezige gevoelens of spanningen versterken die kunnen tot uitdrukking worden gebracht. Ook worden geblokkeerde gebieden losgemaakt met behulp van druk of massage. Dit leidt tot meer ontspanning en meer beweeglijkheid. Andere methoden die ik gebruik zijn het klassiek en reïchiense ademen.

**EMDR-traumatherapie.** Deze methode is zeer geschikt voor het verwerken van traumatische gebeurtenissen.

**Gestalt en psychodrama.** In deze beide methoden wordt door middel van ruimtelijke oefeningen een situatie zo concreet mogelijk in beeld gebracht. Zo kan inzicht worden gekregen in gevoelens en gedrag. Ook kan ontdekt worden dat dit soms samenhangt met bepaalde personen in jouw leven. Bij Gestalt ligt de nadruk op het onderzoeken van voor- en achtergrond (2 kanten van de medaille) en bij psychodrama staat het levensscript meer centraal.

**Transactionele Analyse (TA) en Rationeel Emotieve Therapie (RET).** Deze beide methoden zijn behulpzaam bij het inzichtelijk en voelbaar maken van de communicatie die jij met jezelf en met anderen hebt. Bij TA ontdek je het kind en de volwassene in jouzelf. Bij de RET leer je om ongewenst gedrag om te buigen naar meer effectief gedrag en passende emoties.

**Ontspanningstechnieken.** Het tot rust brengen van lichaam en geest door ontspannings- en meditatieve oefeningen. En door af en toe flink te lachen.

**Systemische opstellingen.** Door het onderzoeken van het gezin en de familie van herkomst kun je inzicht krijgen in de achtergrond van sommige gedachten en gevoelens. Dat kan ontspanning, opluchting en verandering te weeg brengen.