

EXPERIËNTIEEL LICHAAMSWERK

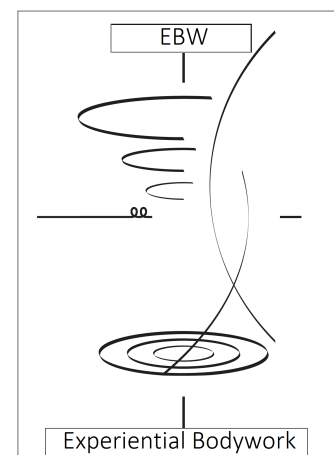
Een unieke integratie van lichaamstherapie en psychotherapie

Hoe kan zo een EBW-sessie verlopen?

Wanneer je comfortabel op de behandeltafel ligt, maakt de therapeut(e) een eerste contact door zacht zijn handen op jouw lichaam te plaatsen. Vanaf dit moment van afstemming sluit je je ogen, keer je je aandacht naar binnen en volg je jouw ademhaling. Belangrijk is om tijdens de hele sessie zo goed mogelijk met je waarneming in het hier en nu van het contact te blijven. Stel je daarbij open voor alles wat je ervaart. Vaak begint dit met lichamelijke sensaties zoals druk, warmte, zachtheid of ademhaling. Misschien voelt het contact al aan als diep, stevig, rustgevend of net spannend of merk je dat je lichaam warm wordt en zelfs trilt. Mooi zo, een goed begin!

Experiëntieel Lichaamswerk of **EBW** (Experiential Bodywork) is een recente therapeutische behandelmethode waarbij *inzichten en technieken uit zowel lichaamstherapie als psychotherapie in één behandelproces samengebracht worden*. Het vertrekpunt in **EBW** is het leren *bewust worden* van je lichaam, jezelf en alles wat zich daarin kan verschuilen aan onrust, spanning, pijn of trauma. Dit vormt de basis voor ‘van binnenuit’ doorvoelen, stevig verankeren, helder inzicht en duurzame genezing.

Eén van de unieke aspecten van **EBW** is dat verschillende therapeutische instrumenten zoals *hands-on lichaamswerk, ademwerk en ruimte voor verbeelding en verhaal* vloeiend met elkaar verweven worden. De manuele technieken kunnen hierbij zacht en oppervlakkig zijn maar soms ook dieper in het



weefsel gaan en steviger aanvoelen. Het ademwerk gaat van rustig, aandachtig ademen tot krachtige, expressieve ademhaling en de ruimte voor verbeelding en verhaal kan zowel tijdens als na het lichaamswerk een plek krijgen. Daarnaast wordt in **EBW** ook gewerkt met *bewust bewegen* uit yoga, natural movement, dans of martial arts. Dit alles gebeurt in een professionele behandelomgeving en een veilig therapeutische relatie waarbij de opbouw van het **EBW**-proces steeds individueel afgestemd wordt.

Kenmerkend voor de kracht van ELW is net dat deze ervaringen zich nog verder uitbreiden en je bijvoorbeeld voelt dat je hele lijf stroomt, oplaadt en weer loslaat. Wanneer de ELW-therapeut(e) dan verder werkt, komt er vaak een fase waarin je emotioneler lijkt te worden en je contact kan maken met gevoelens waarvan je je niet altijd bewust was zoals angst, boosheid of verdriet maar ook vreugde of opwindend.

Typisch voor deze fase is dat je dit niet alleen in je lichaam voelt maar dat er ook beelden, droomachtige fragmenten of net scherpe herinneringen kunnen opkomen. Evenzeer gaat het vaak om woorden of een diep gevoel van rust en ontspanning. Wil je na de sessie vertellen wat je ervaren hebt dan is daar steeds ruimte voor. Heeft de behandeling zoveel indrukken nagelaten dat je liever wat tijd in stilte doorbrengt? Dan blijf je gewoon nog even liggen om alles na te laten werken en te doorvoelen.

Het verloop van **EBW** hangt af van veel factoren zoals de ernst van de klacht, het moment in het behandelproces of de gebruikte technieken. Net daarom vergt **EBW** vaak tijd en zal de therapeut(e) steeds het hele lichaam betrekken en voortdurend inspelen op wat hij/zij voelt of jij ervaart. Ook kan het zijn dat de therapeut(e) een tijdje roerloos wacht en schijnbaar niets doet. Dit zijn momenten waarop de hij/zij geconcentreerd luistert naar wat jouw lichaam te vertellen heeft en onbewuste afstemming voelbaar wordt.

Heel wat van de werkzame processen tijdens **EBW** spelen zich trouwens af in *het onbewuste veld* tussen jou en je lichaam én tussen jou en de therapeut. Hierdoor doen zich soms onverwachte wendingen voor, bijvoorbeeld wanneer we botsen op *oude kwetsuren* van lichamelijke of emotionele aard. Soms gaat het over opgehoopte spanningen of trauma dat je lichaam al jarenlang meedraagt en kan het vrijkomen daarvan gepaard gaan met onbedoelde lijfelijke reacties, emoties tot 'onbewuste' herinneringen toe. Dit lijkt misschien vreemd maar is eigenlijk deel van een gezond *genezingsproces*. Het is immers juist doordat we in **EBW** geïntegreerd aan de slag gaan met lichaam én geest dat deze bijzondere processen mogelijk zijn. Daarmee is **EBW** een erg krachtige 'bodymind'-methode binnen *lichaamsgerichte psychotherapie* die diep in lichaam en geest aangrijpt en zo herstel, genezing of heling mogelijk maakt.

👉 Wil je weten of **EBW** iets voor jou is en of het je kan helpen met jouw klachten?

👉 Ben je zelf therapeut en wil je kennismaken met **EBW** als opleiding?

👉 Vraag dan meer informatie aan je eigen therapeut of mail naar joeri.calsius@telenet.be

