

Het lichaam vertelt; lichaamswerk tijdens coaching

Gerard kwam voor de derde sessie bij mij. Met woorden vertelde hij mij dat het best goed ging, zijn lichaam sprak een hele andere taal. Hij zat iets naar voren op zijn stoel (leunde niet tegen de rugleuning), zijn handen bewogen nerveus, tijdens het vertellen pakte hij verschillende keren zijn kopje koffie zonder een slok te nemen en in zijn schouders was duidelijk spanning waarneembaar. Toen ik hem dit verschil voorlegde vertelde hij met een geheim rond te lopen waar hij last van had... Tot zover Gerard, het lichaam vertelt.

Lichaamswerk: definitie en achtergrond

Onder lichaamswerk verstaan we werkvormen die als aangrijpingspunt het lichaam -oftewel het ervaren van het lichaam- hebben. De bewustwording dient betekenis te hebben in relatie tot de vraagstelling van de coachee.

Coaches die gebruik maken van lichaamswerkvormen gaan uit van de mens als één geheel. Het denken, voelen en handelen zijn niet gesplitst, maar raken en beïnvloeden elkaar. Bij lichaamswerk wordt uitgegaan van een onlosmakelijke verbondenheid is tussen lichaam en geest.

Door stil te staan en aandacht te besteden aan wat we voelen en aan wat ons lichaam ons te vertellen heeft, kunnen we ons bewustzijn vergroten. We kunnen patronen in ons denken, handelen en voelen opsporen. Indien nodig kan geëxperimenteerd worden met alternatieven.

Bij lichaamswerk wordt het lichaam niet gezien als een zelfstandig functionerend instrument, maar gaan we ervanuit dat het mede gevormd door de omgeving en relaties (Gordijn 1973, Tamboer 1989). De lichamelijke wordt beleefd in de context.

Reich (leerling van Freud) noemde reeds in de eerste helft van de vorige eeuw dat sommige mensen zich allerlei zaken niet bewust kunnen worden, omdat de bijbehorende gevoelens verstopt zitten onder spierpantser. Die pantsersing zou volgens hem tijdens de ontwikkeling van het jonge kind worden opgebouwd als een soort afweerreactie tegen de eisen van de buitenwereld. Reich ontdekte ook veel over de energieopbouw en de ademstroom in het lichaam en de blokkades die daarin kunnen ontstaan. Reich verrichtte daarmee belangrijk werk, dat de basis vormt van vrijwel elke vorm van lichaamswerk die momenteel wordt toegepast.

Het bewust zijn van lichaamssignalen en daar adequaat op reageren kan persoonlijke effectiviteit vergroten en stressklachten doen voorkomen.

Het gedachtegoed van Reich heeft zich verspreid en er zijn vele varianten ontstaan. Lichaamswerk is, onder anderen door A. Lowen (1958) in de vorm van bio-energetica, bekend geworden. Ook in de psychotherapie heeft het een plaats gevonden onder de naam psychomotorische therapie. Andere vormen die naast gemeenschappelijke aspecten een eigen focus hebben zijn bijvoorbeeld haptonomie, rebalancing, ontspanningsvormen en ademtherapie.

Lichaamswerk vanuit de psychomotorische therapie

Elementen uit de psychomotorische therapie kunnen eenvoudig vertaald worden en zinvol zijn in coachtrajecten. De psychomotorische therapie heeft als doel gedragsverandering tot stand te brengen door middel van interventies gericht op lichaamservaring (en/of het handelen in bewegingssituaties) (beroepsprofiel NVPMT, 1985). De psychomotorische therapie maakt gebruik van bewegingsgerichte en lichaamsgerichte werkvormen. De bewegingsgerichte werkvormen vinden hun oorsprong in de sport en het

bewegingsonderwijs; het accent ligt hierbij op de interactie en de bewegende omgang met de omgeving.

Twee voorbeelden van bewegingsgerichte werkvormen:

Tijdens een spelvorm – bijvoorbeeld basketbal- zijn verschillende gedragingen te zien op het veld; de ene persoon laat horen waar hij (waar hij staat kan ook zij gelezen worden) is en dat hij de bal wil hebben, de volgende dribbelt in zijn eentje het hele veld over en een derde wacht af, beweegt zich nauwelijks in de ruimte en speelt de bal gauw af als hij hem heeft. Na stillegging van het spel kan eenieder zich bewust worden van zijn rol in het spel waarna er de mogelijkheid is om te experimenteren met ander gedrag.

Bij het in tweetallen springen op een grote trampoline komen elementen als samenwerken en leiden en volgen naar voren. Ook het prominent en onbeschermd zichtbaar zijn voor de mensen eromheen kan een leidend thema zijn.

Deze bewegingsgerichte werkvormen vind je in de coachwereld niet terug.

Voor coaches zijn vooral de lichaamsgerichte werkvormen interessant. Deze betreffen de meer naar binnen gerichte (impressionele) werkvormen; ze gaan over lichaamsbeleving en zelfbeleving –voorbeelden staan hieronder beschreven-.

Men kan hierbij onderscheid maken tussen lichaamswerkvormen die gericht zijn op oefenen, experimenteren en verwerken.

Bij het *oefenen* staat het contact krijgen en houden met het lichaam en de omgeving centraal; zoals bij het doen van bewustwordingsoefeningen, ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen.

Bij het *experimenteren* gaat het om bewust hanteren van gedrag en gedragsalternatieven in relatie tot zijn omgeving.

Bij *verwerken* gaat het om onverwerkte verdrongen herinneringen en emoties, welke belemmerend kunnen werken op het huidige functioneren.

In coaching komen veelal de vormen gericht op oefenen en experimenteren naar voren.

Lichaamswerk: toepassing en gebruik

Toepassing

De coach kan gebruik maken van lichaamswerkvormen zodra er een match is tussen het onderwerp van de sessie en een bepaalde werkvorm. Het via de werkvorm direct ervaren naast het 'praten over' geeft een andere dimensie, waarmee bekliving een grotere kans heeft. Bovendien heeft het vaak tot effect dat het 'praten over' verkort kan worden. Ook als de coach 'in zijn hoofd' blijft zitten of 'praat om het praten' kan het zeer zinvol zijn een lichaamswerkvorm aan te bieden.

Coachtrajecten waarin het extra van belang is lichaamswerkvormen aan te bieden zijn die op het gebied van stressmanagement of burnout. Bij een hoge mate van stress en/of spanning worden vaak spieren aangespannen. Op zich kan het aanspannen van spieren natuurlijk geen kwaad, integendeel. Dit moet echter niet te lang duren: het –chronisch - aanspannen van spieren kost veel energie; energie die we beter kunnen gebruiken. Het beïnvloedt daarnaast de vitaliteit, de souplesse, de ademhaling en de energetische doorstroming; er wordt iets letterlijk vastgezet. Belangrijk is dat de coach dit zelf in de gaten krijgt, zodat hij een gepaste actie kan ondernemen. Bewustwordings-oefeningen, ontspannings-oefeningen en ademhalingsoefeningen kunnen hierbij een gunstige rol spelen.

Voorbeelden zijn progressie relaxatie van Jacobson (1938), autogene training volgens Schultz (1932) en sensorelaxatie (Bolhuis en Reynders, 1983).

Gebruik

Bij het aanbieden van lichaamswerkvormen is het belangrijk dat de coach ervaren is in het onderkennen van de signalen van het eigen lichaam en zich daartoe kan verhouden. Naast deze ervaring op het gebied van lichaamsbewustzijn is ook scholing in het aanbieden van lichaamswerkvormen (wat, wanneer, hoe aangeboden, op welke wijze bevraagd) relevant. Dit is ook het geval bij de hieronder beschreven – laagdrempelige - vormen van lichaamswerk. Het is -net als bij alle andere werkvormen - van belang goed te weten wat je doet, waarom je het doet en wat je mogelijk teweeg brengt. Zo is het aanraken van een coachee iets waar voorzichtig en met respect mee om moet worden gegaan. Van te voren toestemming vragen is essentieel en ook dan is het vervolgens steeds van belang om verbaal aan te geven dat je contact gaat maken.

Wanneer sprake is van een match tussen gespreksonderwerp en lichaamswerkvorm, behoort de coach eerst aandacht en zorg te schenken aan de wijze van introductie en uitleg van de werkvorm. Zodat er een vloeiende overgang gemaakt wordt en de coachee begrijpt waarom voor deze werkvorm gekozen wordt. Pas dan kan de coachee zijn volledige instemming geven voor het doen van de werkvorm.

Na het doen en ervaren van de lichaamswerkvorm komt het verwoorden (of soms ook juist niet) van de ervaringen; ook wel betekenisverlening genoemd. Het is raadzaam de coachee zoveel mogelijk zelf zijn ervaringen te laten beschrijven en de link te laten leggen naar het onderliggende thema of de dagelijkse situatie. Heeft een coachee iets opvallends niet gemerkt, dan kan het zinvol zijn dit te noemen. Beschrijf in elk geval deze observatie objectief. Kijk daarbij uit voor interpretaties. Ook wanneer ervaringen van twee personen identiek zijn, kan de betekenisverlening per persoon verschillen.

Werkvormbeschrijvingen

In de hierna beschreven werkvormen ligt het accent op bewustwording, op betekenis verlenen aan de reactie van ons lichaam en op het experimenteren met nieuw gedrag. Het zijn drie werkvormen waarin met zijn tweeën wordt gewerkt waarbij de coachee de werker is en de coach begeleidt.

Bij de beschreven werkvormen gaat het om de volgende contexten:

- De coachee vindt het moeilijk om bewust goed te ontspannen.
- Onderwerp van de coachingssessie is delegeren, loslaten, overgeven aan anderen of steun accepteren.
- De coachee wil inzicht verkrijgen op het gebied van mentale weerbaarheid.

De werkvormen zijn gekoppeld aan de casus, maar staan cursief in de tekst, zodat ze ook zelfstandig gelezen kunnen worden.

Casus: De heer K.

De heer K. 46 jaar oud, is 'tweede man' van een middelgroot bedrijf. Hij meldt zich aan voor coaching op het moment dat verschillende leden van het thuisfront hun zorgen hebben uitgesproken. Hij onderkent dat hij al langere tijd niet helemaal zichzelf is. Bij navraag wat dat inhoudt geeft hij aan dat hij geregeld moe en vaker chagrijnig is. Van initiatiefnemer die niet van ophouden wist, is hij passief geworden.

Hij gaat niet meer fluitend naar het werk en ziet op tegen de op handen zijnde reorganisatie, iets wat hij niet van zichzelf herkent uit het verleden. Tennissen is nog zo'n beetje het enige dat hij met plezier en enthousiasme doet.

Er lijkt sprake van een dreigende burnout hetgeen door enkele vragenlijsten bevestigd wordt.

In de eerste sessies van het traject wordt aandacht besteedt aan actieve en passieve ontspanning, aan het bewust inplannen van oplaadmomenten en worden de energiegevers en vreters onder de loep genomen.

Het lukt de heer K. met wisselend succes hier goed mee om te gaan. Een ding wil echter niet lukken. Het direct ontspannen van zijn lichaam. Hij weet niet goed hoe ontspanning aanvoelt. Aan de ene kant maakt dit hem niet zoveel uit; hij beleeft plezier aan het tennissen en hij is sinds enkele weken weer gaan joggen waar hij veel ontspanning uit haalt. Aan de andere kant is zijn partner zeer positief over de ontspannings- en bewustwordingswerkvormen waar zij ervaring mee heeft en onlangs hoorde hij een collega vertellen over het rustgevende van het doen van een korte ontspanningsoefening tijdens werktijd.

Als coach kun je aangeven dat er een werkvorm is waarbij hij direct lijfelijke spanning cq ontspanning kan ervaren. Waarbij het doel van de werkvorm is dat hij zich bewust wordt hoe ontspanning cq spanning aanvoelt, dus niet dat hij zoveel mogelijk ontspannen moet zijn. Dit moet duidelijk aangegeven worden anders het risico aanwezig is dat hij zoveel mogelijk ontspanning wil bereiken en bij aanwezige spanning het gevoel van falen krijgt. Je vertelt wat de werkvorm praktisch inhoudt en vraag hem of hij dit experiment aan wil gaan. Deze meer K. wil dit wel.

Lichaamswerkvorm: Spanning cq ontspanning ervaren

Je vraagt als coach aan de coachee om in de basisstand te gaan staan: voeten in lichte spreidstand naast elkaar, knieën los (niet "op slot") en de armen losjes naast het lichaam. Je geeft aan dat je contact gaat maken en je pakt de pols van de coachee. Hierbij plaats je de vingers zo dat, wanneer je gaat tillen, de vingers onder de pols zijn; dit doe je om een gevoel van veiligheid te creëren hetgeen een voorwaarde is voor ontspanning. Dan til je de onderarm van de coachee op, de arm knikt in de elleboog. Meteen kun je al ervaren of de arm ontspannen is of niet. Een ontspannen arm is zwaar. Is een arm lichter, dan wordt hij geheel of gedeeltelijk door de coachee zelf omhoog gebracht, wat aangeeft dat er spierspanning is. Dit gebeurt soms al direct bij de aanraking; de coachee brengt de arm zelf reeds in de gewenste positie (hetgeen naast spanning/ontspanning ook andere onderwerpen voor het coachproces naar voren kan brengen).

Gedurende de werkvorm check je geregeld met de coachee wie de arm "draagt". Het is belangrijk dat hier overeenstemming over wordt bereikt.

Om verdere ervaringen en inzicht te geven in de mate van ontspanning kun je verschillende dingen doen.

Je kunt de arm loslaten (wel de andere hand er 20 centimeter onder houden): een ontspannen arm valt, een gespannen arm blijft staan, een gedeeltelijk gespannen arm valt vertraagd.

Je kunt –kleine - rondjes draaien met de onderarm; is de arm gespannen dan ervaar je weerstand of de coachee gaat zelf de beweging maken.

Je kunt de coachee vragen heel veel spanning te geven en jouw hand naar beneden te duwen om vervolgens te ontspannen (vaak komt er na inspanning grotere ontspanning, vgl Jacobson, 1938).

Als ontspanning enigszins lukt kun je aan het eind nog eens duidelijk onderscheid laten ervaren tussen ontspanning en spanning door de coachee te vragen bewust aan te spannen (zelf te dragen) om daarna weer los te laten en vice versa.

Bij afsluiting kondig je aan dat je gaat stoppen en breng jij als coach de arm terug in de beginpositie. Vervolgens kun je het herhalen met de andere arm; er is vaak verschil in beleving tussen de dominante en de niet-dominante arm.

Veel coachees ervaren het als plezierig om tenslotte de rollen om te draaien zodat ze zelf merken dat het verschil tussen spanning en ontspanning door de ander gemakkelijk te ervaren is.

Bij het terugvragen kun je vragen wat ze hierin van zichzelf herkennen iuit het dagelijks leven, of ze een percentage aan het huidige gevoel van ontspanning kunnen koppelen en natuurlijk of ze deze kunnen vergroten.

De heer K. wil de werkvorm graag doen. Op het moment dat ik aangeef zijn arm op te gaan tillen geeft hij hem al aan, ik besluit hier op dit moment niet iets van te zeggen. Het raakt niet aan de vraagstelling waarmee we de werkvorm zijn gaan doen. Als ik de arm omhoog wil brengen, laat hij dit gedeeltelijk door mij doen en doet hij dit gedeeltelijk zelf. In eerste instantie noemt hij volledig ontspannen te zijn. Ook bij het loslaten van de hand vindt hij het moeilijk te accepteren dat die niet meteen valt, maar even in de lucht blijft hangen.

Pas bij het rondjesdraaien merkt hij duidelijk dat wanneer ik stop, hij nog door wil gaan met draaien. Wanneer we gaan oefenen met flink veel kracht zetten om daarna los te laten lukt het hem om zijn arm geheel te ontspannen. Hij herkent dit gevoel gelukkig direct en kan de rest van de werkvorm goed aangeven wanneer hij weer meer spanning brengt in de arm.

We eindigen de werkvorm met een aantal keren zelf dragen (oftewel aanspannen) om vervolgens weer los te laten (te ontspannen). Een huiswerkoefening volgt.

Casus: nogmaals de heer K, drie sessies verder

Tijdens een van de volgende sessies vertelt dezelfde meneer K. dat hij zo moe wordt van het aansturen van een aantal medewerkers. Voor zijn doen laat hij zich zeer ongenueanceerd uit over hoe hij ze altijd achter na moet lopen omdat er anders niets uit hun handen komt: niets of prutswerk. Ik laat hem eerst even stoom afblazen. In het gesprek dat volgt komt het onderwerp op delegeren en vertrouwen op een ander. Nadat we pratend bij de verschillende facetten stil hebben gestaan stemt hij om in een lichaamswerkvorm te onderzoeken hoe hij eigenlijk omgaat met het vertrouwen op een ander. Als ik hem rechtstreeks vraag hoe hij dat nu doet blijft het lang stil. Uiteindelijk geeft hij aan dat hij direct had willen zeggen dat hij dat goed kan, maar dat hij ineens begon te twijfelen.

Lichaamswerkvorm: leunen naast ondersteunen

Je legt de werkvorm van tevoren uit. Bij deze werkvorm kan het voor de coachee prettig zijn dat je expliciet aangeeft dat jij als coach je eigen grenzen in de gaten houdt.

De coachee gaat met de rug naar je toe staan. Jij staat met één been naar voren en één been naar achteren om de ander goed te kunnen ondersteunen. Dan geef je aan dat je contact maakt met de ander en je legt twee handen op de schouderbladen van de coachee. Vervolgens vraag je de coachee licht te gaan leunen. In principe is het zo dat dan in eerste instantie de coachee nog even op eigen benen staat, vervolgens gaat dan het zwaartepunt over naar jou. Het kan echter ook zijn dat de coachee niet gaat (durft te) leunen of dat hij zegt dat hij leunt maar op zijn eigen benen blijft staan (er vindt dan een onnatuurlijk knik plaats in de onderrug; voor het fysieke welzijn van de coachee is het raadzaam deze situatie niet te lang te laten voortduren).

Wanneer de coachee wel gaat leunen ga je steeds verder met je handen naar jezelf toe zodat de coachee steeds meer op jou leunt. De coachee ervaart hoe het voelt en mag aangeven tot hoever hij wil leunen, waarbij jij als coach dus je eigen fysieke grenzen in de gaten houdt. Staat de fysieke capaciteit van de coach het toe, dan is soms te merken dat een coachee erg ver kan gaan in het leunen op en overgeven aan de ander. Bij het aangeven van de grens (door wie dan ook) blijft de bereikte situatie even een status quo

zodat de coachee tijd heeft om zich de huidige situatie goed bewust te worden. Zonodig wijzigt hij de situatie en geeft hij aan de coach aan dat hij hetzij nog verder wil leunen hetzij meer rechtop wil zijn. Belangrijk is dat de coachee niet over zijn grenzen gaat. Zijn eigen gevoelens zijn daarbij graadmeter. De coach kan daarnaast meekijken en letten op de ademhaling en ontspanning (onder andere te zien aan de armen; als de coachee een eindje leunt dan behoren deze verticaal naar beneden te hangen en zijn ze niet meer evenwijdig aan het lichaam).

Bij beëindiging van elke situatie is het belangrijk dat je aangeeft, de coachee op beide benen te zetten en pas als hij staat, het contact te verbreken. Ook in deze fase kunnen aspecten opvallen, zoals de coachee die zonder jouw hulp op eigen benen wil gaan staan of de coachee die niet op wil houden met leunen

De heer K. neemt vooraf de tijd om zichzelf goed bewust te zijn. Als we vervolgens de werkvorm starten merk ik direct dat hij niet op mij gaat leunen. Hij blijft op eigen benen staan en beweegt zijn schouders naar achteren. Ik laat dit maar kort gebeuren en stel voor even om te wisselen, waarbij ik ga doen wat hij doet. Als we dat doen roept hij meteen uit dat ik helemaal niet leun. Hij wil in discussie gaan met me, maar ik stel voor om de rollen nogmaals om te draaien. Hij doet precies hetzelfde als de eerste keer, heeft dit door en stopt er dit keer zelf meteen mee. Hij draait zich om en zegt dat hij het echt niet anders durft te doen. Stel je voor dat ik hem laat vallen; er komen allerlei argumenten zoals dat hij voor zichzelf moet kunnen zorgen, dat hij veel te zwaar voor me is en dat het niet hoort dat een man op een vrouw leunt. Ik ga er inhoudelijk niet op in, maar probeer de transfer te maken naar zijn dagelijks werklevens. Is hij daar ook bang dat zijn medewerkers de taak niet aankunnen, vindt hij daar ook dat het niet hoort dat medewerkers iets doen wat voor zijn gevoel bij hem hoort. Hij wil hier verder over nadenken.

Drie weken later komt hij erop terug en wil hij graag de werkvorm nogmaals gaan doen om te onderzoeken hoe het voelt om echt te gaan leunen.

Casus mevrouw E.

Mevrouw E. geeft trainingen aan mensen uit het bedrijfsleven. Ze doet dit aan de ene kant met veel plezier, maar aan de andere kant merkt ze dat ze zichzelf voor elke training enorm oplaadt opdat ze maar geen fouten maakt. Ze staat dan gespannen voor de groep en kan niet flexibel ingaan op wat de groep vraagt. Dit komt de kwaliteit niet ten goede en ze wordt er bovendien erg moe van.

Omdat ze al goed weet wat ze doet bied ik haar de volgende werkvorm aan waarin ze kan experimenteren met nieuw gedrag om te onderzoeken wat ze daarin tegenkomt.

Lichaamswerkvorm: flexibel omgaan met duwtjes

Je vertelt eerst wat je gaat doen.

De coachee gaat in de basisstand staan. Je geeft duwtjes ter hoogte van de schouder. Niet te hard; de coachee hoeft niet om te vallen, ook niet te zacht.

Je kunt als gevolg van deze actie een aantal varianten bemerken, de meest voorkomende zijn:

- *de coachee is niet uit balans te krijgen. Hij staat helemaal strak en is niet in beweging te krijgen.*
- *de coachee gaat als het ware voor de duw uit, volledig voorbereid en non-stop alert. Als je op het laatste moment in zou houden en de duw niet zou geven, zou de coachee toch bewegen alsof hij de duw gekregen heeft.*
- *de coachee wordt door de duw letterlijk van zijn plek geduwd, hij vangt zichzelf op door een voet te verplaatsen.*

- *de coachee wordt door de duw uit zijn centrum gehaald maar 'veert' daar soepel – als het ware automatisch – weer in terug.*

Laat de coachee zo veel mogelijk zelf zijn ervaring beschrijven en de link met het handelen in het dagelijks leven leggen.

Wanneer het gaat om erkennen van eigen gedrag kan de werkvorm hier stoppen. In dat geval gaat het vervolgens om herkennen in het dagelijks leven, waarnaar verkennen (experimenteren met ander gedrag) kan plaatsvinden. Uitgaande van de theorie dat het bij het willen veranderen van gedragspatronen eerst gaat om deze te erkennen waarna iemand ze kan herkennen in het dagelijks leven, waarna het verkennen van nieuw gedrag kan plaatsvinden.

Het kan ook zijn dat iemand bepaalde gedragspatronen reeds erkend heeft en dat deze werkvorm ingezet wordt om nieuwe gedragspatronen te verkennen.

Mevrouw E. liet in de werkvorm zien wat ze beschreven had. Ze spande al haar spieren om het duwtje op te vangen en was niet van haar plek te krijgen. Ze kon ook geen andere variant bedenken. Uiteindelijk één; dat ze volledig van haar plek geduwd zou worden, maar dat was duidelijk geen optie voor haar.

Ik vraag haar een situatie voor te stellen waarin ze ontspannen is. Ze noemt direct een situatie met een aantal vriendinnen. Als ze zichzelf in deze situatie voorstelt lukt het haar prima om het duwtje te accepteren, even uit haar middelpunt te zijn en soepel terug te komen in het centrum. We proberen deze situaties te mengen; het gevoel uit de vriendinnen situatie mee te nemen naar de werkomstandigheden, maar steeds net voor het duwtje komt spant ze alles aan. We focussen ons op dat moment en als ik haar vraag tegen wie ze vecht, krijgt ze een knalrode kleur. Opeens wordt iets haar helder. Haar vader (reeds enige tijd overleden) had de boodschap uitgedragen dat je geen fouten mag maken. Daarbij had hij zich altijd gericht tot zijn twee zoons, want zij als vrouw zou toch wel fouten maken. Ter plekke stond ze zich weer vreselijk kwaad te maken en machteloos te voelen. En ze realiseerde zich dat ze zich aan het bewijzen was voor haar vader.

Tot slot

Bovenstaande voorbeelden laten zien hoe door lichaamswerkvormen het accent verschuift van denken naar handelen en voelen en vervolgens weer terug naar denken. Deze alle drie goed belichten kan meehelpen het bewustzijn te vergroten, patronen zichtbaar te maken en blokkades te doen verminderen.

Helder wordt hoe lichaam en geest wel te onderscheiden zijn, maar niet te scheiden van elkaar.

Auteur: Lidwien Kamp

www.lidwienkamp.nl

Lidwien Kamp biedt de training 'lichaamsgericht werken tijdens coaching' aan.

Literatuur:

Bolhuis, H.W.G. & K. Reynders (1983). Sensorelaxatie: een methode tot ontspanning. Uitgave in eigen beheer.

Gordijn, C.C.F. e.a. (1975). Wat beweegt ons. Baarn: Bosch en Keuning.

Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation. Chicago: University of Chicago Press.

Lowen A. (1958). Lichaamstaal en karakter. Cothen: servire.

NVPMT, (1995) 'Beroepsprofiel Psychomotorisch therapeut' van de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie.

Tamboer, J.W.I. (1989) Filosofie van de Bewegingswetenschappen. Leiden: Martinus Nijhoff.