



## De plaats van het lichaam en lichaamswerk in het groeiproces

### Inleiding.

Lichaamsbeleving en lichaamswerk in het groeiproces, is een terrein waar er nog heel wat vertekende beelden circuleren en waarop ook nog steeds taboe's rusten.

Dat is niet zo verwonderlijk als je onze westerse cultuur bekijkt, waar het lichaam enerzijds in het verdomhoekje is geduwd: het is "des duivels" en minderwaardig. Anderzijds (en juist daardoor) speelt het lichaam een centrale rol in o.a. het behoeftenpatroon en heeft daardoor een grote ondergrondse invloed in heel veel aspecten van het leven.

Daarnaast speelt het lichaam een cruciale rol in ons bestaan als mens en in ons Mens-zijn. Het draagt een uitgebreid pakket aan mogelijkheden in zich, zowel naar het welzijn als naar de groei van de totale Mens toe.

Daarom is het nodig dat we het lichaam én het lichaamswerk in het licht brengen, en een reëel beeld hanteren van de mogelijkheden en beperkingen van het lichaam, en van het lichaamswerk in het groeiproces. Dan pas kun je jouw vrijheid gebruiken en kiezen hoe jij er vanuit een bewuste beslissing, opbouwend mee kan omgaan om je eigen welzijn te bevorderen en zo efficiënt mogelijk je groei in handen te nemen.

Deze tekst is bedoeld om een beeld van het lichaam en lichaamswerk te schetsen. Een beeld dat onderzoek en toetsing van jouw lichaamsbeleving een impuls wil geven.

Deze tekst heeft zeker niet de pretentie "de" waarheid of "de" referentie te zijn. Als je doorheen het lezen jouw lichaam en jouw lichaamswerk even in het licht brengt, heeft hij zijn doel bereikt.

### Het lichaam.

#### Wat is het lichaam?

Je zou het lichaam kunnen definiëren als een 3-dimensionale realiteit, die het voertuig is waarin de ziel kan incarneren op deze planeet, ervaringen kan beleven én, doorheen die ervaringen, kan groeien in bewustzijn.

Het lichaam bestaat uit cellen die weefsels vormen, organen, structuren..., dus een fysieke realiteit. Deze realiteit benoemen we meestal als we over het lichaam spreken.

Daarnaast, of liever, daardoorheen is er ook een elektromagnetische structuur en een lichtstructuur die we onder de noemer "aura" catalogeren. Via de Kirlian fotografie is deze aura gedeeltelijk zichtbaar te maken voor degene onder ons die de aura niet kunnen waarnemen. Mensen die helderziend, heldervoelend of helderwetend zijn kunnen de aura wel rechtstreeks waarnemen en ev. ontcijferen.

Via deze lichamen nu kunnen we gevoelens waarnemen zoals: spanning, opwinding.. . Ze geven ons ook macht in de wereld waar ze afstemming op hebben: vb. ik kan een boom omhakken met mijn fysieke krachten of ik kan iemands aura beïnvloeden met behulp van mijn gericht bewustzijn.

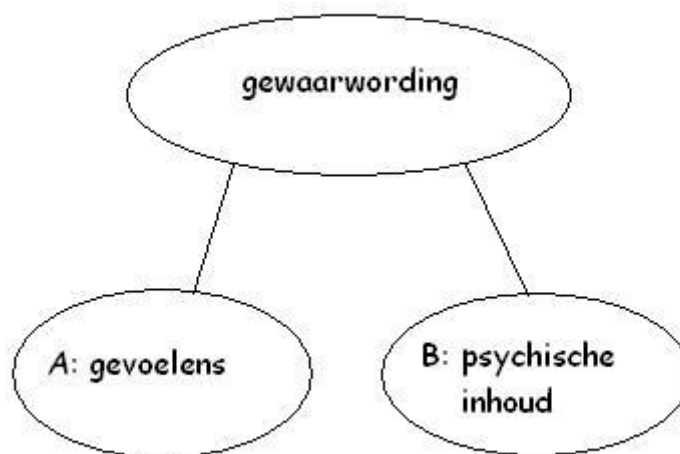
Het fysieke lichaam geeft energie om zelfstandig te bestaan en te functioneren indien het gezond is. Het bepaalt via de genen, het pakket aan mogelijkheden die we als mens hebben zowel lichamelijk, emotioneel, mentaal en als functionerend geheel.

Het lichaam verbindt ons ook met een familie, een stam, een volk, de mensheid

Het lichaam is een zeer gesofisticeerd organisme dat een enorme potentie aan mogelijkheden biedt, ook als instrument/ spiegel/toegangspoort in de groei en het groeiproces.

#### De gewaarwording:

Voor de duidelijkheid wil ik even vertellen welk begrip ik hanteer i.v.m. de gewaarwording: De gewaarwording bestaat uit twee componenten:



#### **Deel A:**

Dit is het deel van de gewaarwording, dat voelbaar is in ons fysiek lichaam en, bij uitbreiding, ook voelbaar in ons energetisch lichaam ( of andersom ☺).

We voelen en worden gewaar in ons *fysiek lichaam* doorheen een biologisch proces. Dat proces speelt zich af in onze beenderen, ons zenuwstelsel, onze spieren, onze organen, ons bloed, ons hormonaal stelsel... . Er wordt adrenaline aangemaakt, onze bloeddruk verandert, de spieren spannen zich of verliezen hun normale spanning, de zenuwbanen worden gevoeliger... . dus een pakket aan reacties die maken dat we een gewaarwording voelen in ons lijf.

---

*Ons energetisch lichaam* echter bestaat uit o.a. elektromagnetisme, en deze elektromagnetische structuur herbergt emoties, gedachten, inprentingen, mechanismen, energiestromen.... Er ontstaan plaatsen waar de energie anders stroomt, verduisteringen in dat veld, verstoringen, versnellingen in de energiestroom.... Een pakket aan verschijnselen dat invloed kan hebben op ons fysiek lichaam of dat ons rechtstreeks laat waarnemen dat er een gewaarwording actief is.

Deze twee lichamen zijn verbonden via o.a. de chakra's, de endocriene klieren en het zenuwstelsel. De twee lichamen trillen a.h.w. samen en via die trilling kunnen we iets waarnemen dat we gevoelens noemen, datgene dat we letterlijk voelen en gewaarworden.

### **Deel B:**

Dit is de psychische component van de gewaarwording.

Het emotionele aspect van de persoon kan met de gevoelens samen, een gewaarwording vormen en ons een emotionele beleving laten gewaarworden en beleven zoals angst, verdriet, ...

Als ons mentale aspect in het spel is, voelen we een mentale gewaarwording zoals weigering (de spieren bewegen niet) , spanning (hoofdpijn, spierpijn), willen, eisen... .

Verbindt het spirituele aspect zich met onze gevoelens, dan is er een spirituele gewaarwording en beleving: ik voel de roep tot iets, er dringt zich iets van mijn essentie op, ik voel me verbonden met alles rondom mij, ik stroom vanuit een diepte die alles overstijgt ...

Verbinden de gevoelens zich met de buitenwereld ( mensen, kunst, natuur...), dan kan de buitenwereld ons in beweging zetten en "trillen" we al dan niet samen met die buitenwereld.

Vb. iemand scheldt en ik word boos.

De schoonheid van iets ontroert me.

### **2 componenten:**

Deze twee componenten zijn verbonden mét elkaar via de verbinding in de persoon van de verschillende realiteiten. Ze vormen samen de gewaarwording en iedere component beïnvloedt de totaliteit van de gewaarwording en elkaar:

- een emotie doet tranen ontstaan of spierspanning.
- sommige chemische stoffen beïnvloeden onze emoties, o.a. medicijnen, voeding,...
- hormonenverandering genereren emoties
- fysieke pijn geeft emoties

Dit voorgaande is een basisgegeven waar lichaamswerk op steunt en het geeft het lichaam en lichaamswerk een plaats in de groei en in het groeiproces. Het lichaam is een ingangspoort naar de minder grijpbare/zichtbare/voelbare psychische realiteit van ons, zoals emoties, mechanismen, aspiraties...

- Er zijn niet zoveel mensen die rechtstreeks de aura kunnen lezen, zeker niet bij zichzelf, en daaruit die psychische kant kunnen aflezen. Dan kunnen we het lichaam als spiegel gebruiken om deze belevingen te ontdekken en te onderzoeken.

- De psychische kant is ook niet altijd rechtstreeks benaderbaar en het lichaam is dat altijd indien men daarvoor kiest. Daarnaast is het lichaam ook voor de begeleider rechtstreeks benaderbaar: je kunt het zien, voelen, onderzoeken.

Het lichaam vormt zoals gezegd een ingangspoort, maar dat betekent niet dat die ingangspoort altijd in zijn volle kracht, en voor iedereen bruikbaar is.

### **Lichaamswerk en groei.**

In theorie omvat lichaamswerk heel het domein van de groei van de persoon en van zijn groeiproces: Vanuit een holistische benadering is de mens één geheel, en het bekijken of benaderen van één aspect van dat geheel ( hier dus het lichaam) betekent een benadering van heel de persoonlijkheid en zijn processen, dus ook van het groeiproces van die persoonlijkheid.

In de praktijk is het zo dat mensen al dan niet ontwikkelde mogelijkheden hebben. Dat betekent dat er bepaalde dingen kunnen en andere niet kunnen, zowel bij de cliënt als bij de begeleider:

Vb. De ene cliënt heeft een cultuur van vrij met het lichaam om te gaan en deze cliënt kiest om aangeraakt te worden en via het lichaam te werken.

Een andere cliënt komt uit een cultuur waar aanraken of via het lichaam werken onmogelijk is.

Vb. Een begeleider die niet aanraakt kan niet gebruik maken van de mogelijkheden van diep lichaamswerk.

Een lichaamswerker zonder zicht op verdedigingsystemen kan sommige groeiprocessen niet ondersteunen.

Daarnaast heeft lichaamswerk, los van de grenzen van de persoon en/of de gehanteerde methode, grenzen en kan niet alle groei die soms nodig is via het lichaam gebeuren.

Vb. Familieopstellingen geeft andere mogelijkheden dan diep lichaamswerk.

Net zo goed biedt lichaamswerk dan weer andere mogelijkheden.

Vb. Psychoanalyse biedt niet wat lichaamswerk wél biedt en andersom.

Het is én/én, en het is belangrijk dat de lichaamswerker het werk dat hij/zij doet kan situeren in de realiteit van wat het werkelijk is.

Daarnaast is het voor de totaliteit van de groei van iemand nodig dat de lichaamswerker een openheid beleeft t.o.v. andere vormen van groei. Er is de soepelheid nodig om samen te werken met andere therapieën en methoden die iemand nodig heeft, zolang de essentie van zijn werk intact blijft en ten dienste blijft staan van de groei van de cliënt.

### **Werkterrein van de lichaamswerker.**

Lichaamswerk is gebruik maken van één van de ingangspoorten naar de persoon en zijn groei. Het is zeker aangewezen en soms nodig indien de gewaarwording zich heeft vastgezet in het fysieke lichaam. Materie is een trage energie om te veranderen ( in vergelijking met elektro- magnetische energie of lichtenergie ) en dan is een rechtstreekse aanpak efficiënt om deze "gestolde" energie in beweging te krijgen, af te lezen en indien nodig te transformeren.

---

Lichaamswerk kan aangewezen zijn vanuit twee invalshoeken:

Vanuit de groei van de mens.

Het is wijs de boodschap van het lichaam te beluisteren (spanning, pijn, jeuk...), en “doorheen” deze verhalen, de boodschap van onze totale persoon af te lezen.

\* Je lichaam kan spanning beleven en je dit vertellen door stramheid, spierkrampen, gebrek aan eetlust, ... met als bron: je hoofd dat niet akkoord is met een situatie, of ze verwerpt. Het kan niet akkoord zijn met je eigen gedrag, het gedrag van anderen en dit voelbaar maken in je lijf.

\* Je lichaam kan melden dat het misselijk is door over te geven, maagpijn... met als bron het niet aanvaarden van iets. Je “kotst” op een deel van jezelf of van de buitenwereld, je “verteert” het niet..

\* Je lichaam kan melden dat er angst zit door overvloedig te zweten, te beven of ineem te krimpen met als bron: een oude angst die terug de kop opsteekt, terwijl er in de huidige objectieve realiteit geen gevaar is.

\* Ik ervaar dat manipulatie van het lichaam (massage, bewegen, diep lichaamswerk...) kan helpen om blokkades te doorbreken, overtollige energie af te voeren, functioneren om te buigen, bewust te worden wat er in het lichaam gebeurt, ontcijferen van de beleving maar het kan vooral ruimte maken voor het Leven om te stromen in dat lichaam. Dan kan het lichaam de boodschap van het Leven vertellen!

De andere invalshoek is het welzijn van het lichaam zelf.

Werken aan groei kost het lichaam energie in vele vormen. Er zijn mogelijk verteringsproblemen, spierspanning, slapeloosheid, hormonale disbalans, “weg-eten”, bloeddrukproblemen tot uitputting toe... .

Dit is niet erg en het is zelfs gedeeltelijk onvermijdelijk dat het lichaam zijn deel van het werk te doen heeft, het maakt deel uit van het groeiproces.

Het is echter wel nodig dat de belasting van het lichaam niet groter is dan “nodig”, en het is goed dat beschadiging van het lichaam zoveel mogelijk voorkomen wordt, zeker als het een blijvende beschadiging kan zijn. Soms is het aangewezen om het lichaamswerk en/of groei, te temporiseren, en zelfs even stil te leggen om het lichaam te laten herstellen. Vb. bij grote vermoeidheid is het goed om te zien dat het lichaam niet uitgeput geraakt.

Toch oppassen dat we deze redenen niet als excuus gebruiken om te kiezen voor *goedvoelen*, i.p.v. *welzijn en groei!* Geen zin hebben is niet hetzelfde als geen energie beschikbaar hebben.

In de praktijk is het terrein van lichaamswerk heel breed en verscheiden.

Dit kan gaan van antwoord geven op datgene wat het lichaam nodig heeft voor zijn eigen welzijn, tot diep lichaamswerk waarbij het lichaam de ingangpoort en het werkterrein is van een therapeutische behandeling. Als we het schema van de gewaarwording, dat in het begin van deze tekst beschreven

staat, terug voor ogen halen dan zien we dat het lichaam een ingangspoort is naar de beleving en vanuit de aard van het lichaam een heel concrete afleesbare ingangspoort.

Het lichaam weerspiegelt de gewaarwording op een duidelijk afleesbare wijze, en laat zien en voelen wat er in ons gebeurt. HET LICHAAM LIEGT NOOIT!

\* Het lichaam is tastbaar en kan rechtstreeks gemanipuleerd worden, ook het energielichaam dat uit elektromagnetische substantie bestaat. Hoe dit mogelijk is, is een technische kwestie: je moet de juiste technieken hanteren.

Via deze technieken kunnen we de heelheid in de persoon bevorderen, en eventueel herstellen, door die lichamen te bewerken en in harmonie te brengen, blokkades op te heffen, het bewustzijn terug in het lichaam te brengen, onverwerkte emoties af te voeren, het Leven laten stromen....

\* Pijn en kwetsuren installeren zich in het lichaam, evenals de gevolgen ervan zoals overlevingsmechanismen, verdediging, angst op herhaling van de kwetsuur... Door de gevolgen van de kwetsuren op te sporen, op te ruimen en van de oorspronkelijke kwetsuur af te halen wordt de kwetsuur zelf veel beter en gemakkelijker bereikbaar en kunnen we er efficiënter aan werken. Lichaamswerk is een rechtstreekse poort voor de opsporing en opruiming van deze ladingen.

\* Al onze mogelijkheden en capaciteiten hebben een plaats in ons lichaam, en ook hier zijn er veel mechanismen en verdedigingen opgebouwd om ze te "beschermen". Deze bescherming heeft doorheen de jaren een lichamelijke verankering gekregen: ziekte, verdoving, spanning... Het gevolg van deze bescherming is dat deze potentialiteiten quasi ontoegankelijk geworden zijn voor onszelf en dat we er ons zelfs niet meer bewust van zijn. Opruimen van al deze "beschermingen" maakt de weg vrij naar deze mogelijkheden en we kunnen ze dan leren hanteren en integreren in ons leven van nu.

\* Afwezigheid, niet-aanvaarden van het lichaam, verwerpen en ontkennen van het lichaam en zijn normale behoeften, kunnen teruggedraaid worden via lichaamswerk. Het kind heeft liefde nodig, een milieu van graag gezien worden om zich te ontplooiën tot een gezonde volwassene. Letterlijk dat het graag gezien wordt en dat er iemand blij is met wie het is in totaliteit en in een bepaald aspect zoals het lichaam. Het kind in de volwassene, dat zich niet normaal heeft kunnen ontplooiën, heeft nog steeds die behoefte. Via lichaamswerk en aanraken kunnen we de klok van niet-aanvaarden en ontkenning terugdraaien. We kunnen deze groeibehoefte nu wél beantwoorden en een inhaalbeweging inzetten door het lichaam nu wel graag te zien en *dat te laten voelen!* Vanuit de pijnlijke lading die er kan zitten op deze gestoorde ontwikkeling is er een zéér veilige omgeving nodig om deze klok terug te draaien en is een professionele omgeving en de hulp van een integere en deskundige begeleider soms onontbeerlijk.

\* Observatie van onze lichaamsbeleving laat ons toe om te zien hoe we functioneren. Ons lichaam vertelt veel aan een geoefende waarnemer en bewust worden van die boodschap is een eerste stap naar verandering. Aanvullend kan lichaamswerk een oefenterrein vormen, al dan niet onder begeleiding, om dat functioneren om te buigen. We maken dan gebruik van een krachtige "spiegel" en werktuig nl. het lichaam.

\* Het lichaam verlangt goedvoelen en welzijn. Lichaamswerk is een middel om de lichamen te reinigen, te harmoniseren en te vitaliseren. Zeker tijdens een genezings- en/of intensief groeiproces kan dit een zinnige ondersteuning vormen.

Deze opsomming is zeker géén volledige lijst, maar een weerspiegeling van een aantal mogelijkheden van lichaamswerk zoals ik ze ervaar in mijn praktijk en met het lichaamswerk dat ik gebruik.

### **Heelheid en groeien.**

Heelheid in de persoonlijkheid, en in de relatie van de persoon met de buitenwereld is een centrale focus in mijn werk als lichaamswerker. Heelheid in de persoonlijkheid betekent voor mij dat de verschillende facetten van de persoon verbonden zijn. Er is een verbinding tussen het lichaam, de emoties, het mentale stuk en de ziel.

Heelheid in de relatie met de buitenwereld betekent dat we ons kunnen verbinden (dus het moet niet) met de buitenwereld in al zijn verschillende dimensies. Deze zijn de stoffelijke, emotionele, mentale en spirituele dimensies van mensen, dieren planten enz. voor zover die aanwezig zijn.

Werken aan die heelheid is belangrijk omdat heelheid beleven doorheen de verbinding tussen al de aspecten van de persoonlijkheid, een totale menselijke ervaring toelaat. Van hieruit kan iedere mens groeien in bewustzijn van zichzelf en zijn/haar plaats innemen. Heelheid is ook een voorwaarde om Liefde ongehinderd en voluit te laten stromen naar het grote geheel toe.

Hetzelfde geldt voor onze relatie met de buitenwereld. Het is maar door de ervaring van een gedeelte van die buitenwereld of de totaliteit ervan dat we bewustzijn verwerven van die realiteit en er onze plaats in kunnen innemen.

De totale heelheid beleven, dus in onszelf en in relatie met de buitenwereld, is voor de meeste mensen een utopie, want dat zou betekenen dat het totale bewustzijn (het Goddelijke bewustzijn) ontwikkeld is. Het werken aan en groeien in die heelheid is echter voor iedereen weggelegd en is in de eerste plaats een bewuste keuze. Kies ik om daar energie voor vrij te maken en die te investeren in groei naar meer heelheid? Kies ik om de stap van vandaag te zetten?

Het lichaam spiegelt de aanwezigheid of afwezigheid van heelheid duidelijk en daardoor is het lichaam dan ook te gebruiken als medium om zowel af te lezen hoe het met die heelheid gesteld is als om die heelheid of het gebrek hieraan te beïnvloeden. Het lichaam is een realiteit die altijd directe toegang biedt tot dit werk of deze hulp, welke de grenzen ook zijn waar er rekening mee gehouden moet worden. Eerder in deze tekst beschreven we een aantal mogelijkheden van dit werk.

De resultaten van een grotere eenheid in onze persoon én van een grotere eenheid in de relatie met de buitenwereld zijn o.a.:

\* We gaan onze gevoelens verfijnen en uitbreiden. We gaan de fijne nuances voelen, dus niet meer: het is goed of niet goed met me, of ik weet het niet maar: vb. er beweegt wat en het maakt me wat onzeker. Dit laat toe om beter, gemakkelijker en duidelijker waar te nemen wat er in ons beweegt en tot leven komt. Daarbij breiden we ons vocabulair aan gevoelens uit.

Naast goed kan ik me ook blij voelen, of enthousiast, of krachtig... .

\* We ontwikkelen een groter inlevingsvermogen in anderen, onszelf én de buitenwereld.

Daardoor ga ik voelen hoe het met de andere is, vb. waar de grenzen vandaag liggen en dan kan ik er rekening mee houden, of ik voel hoe ik iets best kan verwoorden.

Ik ga mezelf begrijpen en verstaan waarom ik iets doe en kan vb. leren er mezelf niet om te veroordelen.

\* We krijgen toegang tot een bredere en diepere ervaring die ons meer bewust maakt van de realiteit.

Vb. als ik ervaar dat dieren zich gelukkig kunnen voelen met aandacht, kan ik regelmatig tijd maken om contact te maken met mijn geiten en ze meer aandacht geven dan ze alleen maar eten geven.

\* Dit alles laat ons toe om meer Mens te worden, en om rechtop te gaan staan in onze mogelijkheden.

Ik beleef ook mijn spirituele dimensie, naast de andere aspecten, mijn ziel mag bestaan!

\* We kunnen meer en meer onze plaats innemen in het grote geheel van de schepping. Ik kan me

engageren naar anderen toe vanuit de aspiraties van mijn ziel. Vb. Ik doe mijn werk niet alleen voor het geld dat ik krijg maar ook opdat de mensen waar ik voor werk er beter van worden.

\* Ik kan voluit het Leven en Liefde laten stromen naar dat aspect dat me roept of naar het Grote Geheel.

### **Seksualiteit en het groeiproces.**

Eng bekeken kan je seksualiteit definiëren als de geslachtelijke omgang. Holistisch bekeken is het de energiestroom die ontstaat tussen twee complementaire polen. Deze twee polen vind je in heel de schepping terug in alle mogelijke vormen. We duiden ze gemakshalve aan als mannelijk en vrouwelijk, yin en yang. Het zijn de geest en de materie, eb en vloed, in- en uitademing, sterren licht en zwarte gaten, uitbarsting en inkrimping, en ga zo maar door.

Deze energiestroom is terug te vinden in de levenskracht van alle levensvormen en in de kern van de scheppingskracht zelf. Hij bevat een enorm potentieel aan groeikracht en levensenergie. Het is in essentie de Levenstroom zelf.

Seksualiteit is erg belangrijk omdat je deze energie, als je de holistische definitie hanteert, overal in terug vindt. Het is een energie die op alle bewustzijnsniveau's diep verankerd is, van het laagste (copuleren om de soort in stand te houden) tot het hoogste ( het medeschepper-schap) niveau.

Door de beladenheid die er op de lichamelijke seksualiteit rust, en de onbewustheid op andere niveau's vanuit onze religie en cultuur, wordt de belangrijkheid nog vergroot: je kan seksualiteit niet blokkeren op één niveau of het daar laten domineren, en verwachten dat het op een ander niveau voluit groeit en bloeit op jouw maat. De impact is zeer groot!

Seksualiteit die niet geïntegreerd is, blokkeert een stuk van je kracht die je als mens tot je beschikking hebt. Dat is zo met iedere potentie van je, maar zeker met de seksualiteit omdat ze in de kern van de Mens wortelt.



Daarom is het nodig dat er in de groei en in het lichaamswerk plaats wordt gemaakt voor de integratie van de seksualiteit. Integratie betekent dat je zoveel mogelijk van je eigen seksualiteit herkent, erkent en de plaats geeft in je leven die in harmonie is met heel je zijn.

Voor alle duidelijkheid: een plaats geven wil niet zeggen dat je lichamelijke seksuele interactie MOET hebben met anderen. Ook het celibaat is een volwaardige optie, zolang ze vrij gekozen is én ingebed is in een geïntegreerde seksualiteit. Net zo goed hoort een lichamelijke seksuele interactie met anderen vrij gekozen te zijn en ingebed te worden in een geïntegreerde seksualiteit.

Uit het voorgaande volgt ook dat er géén lichamelijke seksuele interactie MOET plaatsvinden, ook niet met de lichaamswerker, wil je jouw eigen seksualiteit leren kennen en integreren!

Er zijn methoden die wél interactie inhouden, en als volwassenen daar vrij en bewust voor kiezen, en het hun helpt in hun groei, is het een mogelijke optie. Geen voorwaarde!

Erken vooral wat je nodig hebt aan groeibehoeften, kies een weg binnen je grenzen en hou rekening met de verbintenissen die je aangegaan bent, en gebruik datgene dat je vooruit helpt in je groei.

### **Cliënt en begeleider in het lichaamswerk.**

Voor de begeleider/therapeut die met lichaamswerk wil werken zijn er een aantal basisvaardigheden nodig:

- \* De goede basishoudingen t.o.v. de cliënt in zijn geheel en t.o.v. het lichaamswerk zijn een basis om dit werk zinvol te doen. (o.a. zijn vrijheid respecteren, niet oordelen, de cl. au serieus nemen, de grenzen respecteren van de cliënt, jezelf en je werk,...)
- \* Zelf als cl. het lichaamswerk geïntegreerd hebben, samen met de techniek die je gebruikt in je werk.
- \* Beseffen dat de techniek een hulpmiddel is om de cl. te laten groeien en dat het niet de techniek is die centraal staat maar wel de groeibehoeften van de cliënt.
- \* Goed bewust zijn van de grenzen van jezelf en je techniek. Daarbij is het belangrijk om de openheid te beleven om je cliënt te oriënteren naar datgene dat je zelf niet kan geven en dat hij nodig mocht hebben.
- \* ...

Voor de cliënt zijn er goede houdingen die de groei bevorderen:

- \* Voor de cliënt is het belangrijk om zoveel mogelijk actief deel te nemen aan het werk: "onderga" het werk niet als je anders kan.
- \* Verwacht niet dat de begeleider het werk alleen zal doen. Schakel ook je eigen krachten in.
- \* Zoek uit wat je groeibehoeften zijn, en welke plaats lichaamswerk hierbij inneemt.
- \* Laat je niet opsluiten door de grenzen van de begeleider of zijn/haar systeem. Heb aandacht dat er een goede balans is met andere methoden die je ev. gebruikt: vb Als je met psychoanalyse meer gewaarwordingen wakker maakt dan je lichamelijk kan verwerken, zal je een andere balans moeten zoeken.
- \* Geef duidelijk je grenzen aan die je niet wil overschrijden. Wat de oorzaak ook is, een grens die je nu niet mag overschrijden is een "goede" grens en moet gerespecteerd worden.
- \* Leer en integreer de technieken die nodig zijn voor dit werk
- \* ...

---

Ik ervaar dat de interactie en de samenwerking tussen de begeleider en de cliënt een belangrijke rol speelt:

\* De cliënt is een mondig iemand met wie de begeleider afspraken maakt i.v.m. het werk: waar kiest de cliënt al dan niet voor, en waar kiest de begeleider al dan niet voor.

\* Beide hebben mogelijkheden en grenzen. De mogelijkheden worden best zoveel mogelijk ingeschakeld om efficiënt te werken aan groei. De grenzen moeten van beide gerespecteerd worden wil het werk op lange termijn zijn doel bereiken.

\* Bij het diepere lichaamswerk zijn de keuzen van de cliënt essentieel. Het is die keuze die bepaalt of het lichaam van de cliënt zich opent voor het werk van de therapeut. Indien er de mogelijkheid is om te werken en de cliënt kiest er niet voor, dan zal er nooit een evenwichtig groeimoment plaatsvinden indien de therapeut dit zou forceren.

\* De aard van de relatie tussen de cliënt en de begeleider speelt een cruciale rol.

Indien deze niet professioneel is (vooral de begeleider moet dit beheer goed doen) dan gaat dit ten koste van de groei van de cliënt en de integriteit en geloofwaardigheid van de begeleider.

Dit geldt voor alle methoden van hulpverlening, maar zeker voor lichaamswerk. Lichaamswerk grijpt direct in, in de belevingswereld en het energiesysteem van de cliënt en omzeilt o.a. verdediging en censuur van het hoofd. Hierdoor is dit werk veel ingrijpender en kan de ontsporing ook groter zijn, terwijl de gevolgen van een eventuele ontsporing diep ingrijpen.

\* Aandacht voor integratie, en de band met de gewone realiteit is nodig. De begeleider dient beschikbaar te zijn om hierbij hulp bij te geven.

### **Slot.**

Zoals in de inleiding al gezegd: Indien deze tekst uw eigen lichaamswerk, of uw omgaan met dit aspect in andere methoden, in het licht heeft gebracht is zijn doel bereikt.