

Het lichaam als instrument

Hoe breng je processen in gang via speelse lichaamsexpressie?

Steeds meer therapeuten, zorg- en hulpverleners herontdekken de revelerende en genezende kracht van het lichaam in de begeleiding van cliënten. Docent Moïra Nauwens put voor de tweedaagse training 'Lichaam in expressie' uit haar ervaring en beleving als acteur, theatermaker, docent en I.V.-therapeut. Voldoende reden voor een gesprek!

Dag Moïra, sinds enkele jaren lijkt er binnen de psychotherapie alsmäär meer aandacht uit te gaan naar ons lichaam. Terecht volgens jou?

Er wordt over alle disciplines heen steeds meer uitgegaan van de (her)integratie tussen biologie, omgevingsfactoren en psyché. Ze zijn inderdaad opgesplitst geraakt in het denken over het mens-zijn, maar nooit in de (al dan niet bewuste) ervaring van het mens-zijn, zou je kunnen zeggen. Het lichaam is zowaar de zichtbare plek waar alles elkaar ontmoet en dus een specifieke vorm krijgt.

Denk maar aan W. Reich (psychiater) en A. Löwen (psychotherapeut) en hun werk rond de karakterstructuren. Of aan Gabor Maté (arts) die ons vertelt hoe we in deze tijd anders naar ziekte kunnen kijken. Of aan Bessel Van Der Kolk (psychiater) die zeer integratief met traumabehandeling aan de slag gaat.

In de eeuwenoude traditie van de meditatie wordt gezegd dat de gewaarwording het waarneembare effect is van wanneer lichaam en geest elkaar raken en op elkaar reageren. Hoe meer we bewust gewaar worden wat er tot op een zeer subtiel niveau in en rond ons lichaam gebeurt, hoe meer we ons bewustzijn kunnen vergroten en ontwikkelen om ons tot diepe wijsheid te brengen over wat mens-zijn is, wat leven is.

De relaties tussen al wat leeft en alle aspecten van wat leven mogelijk maakt zijn zo boeiend! Wie interesse heeft in de psyché van de mens kan eigenlijk niet anders dan interesse hebben in het lichamelijk functioneren en vice

versa. En daarbij mogen we de omgevingsfactoren niet vergeten.

Kan je als begeleider die wisselwerking tussen lichaam en psyché opwekken?

Indien we er van uitgaan dat het lichaam allerlei processen zichtbaar maakt, is het interessant om dat lichaam als een expressief instrument in te zetten via dans, beweging en theater om bepaalde processen te genereren.

Therapeutisch gezien kunnen we dat op vele manieren

gaan gebruiken in een begeleiding, zowel in een individuele setting als in groep. Het kan fungeren om taal te geven aan iets, om een nieuwe ervaring te genereren, om via een veilige setting iets uit te drukken dat onderdrukt bleef, om je eigen kracht en mogelijkheden te

ontdekken, om bepaalde vaardigheden te oefenen, om inlevingsvermogen te vergroten, om contact te leggen met je fysiek geheugen, om emoties te ontladen, om levensvreugde te vergroten, om energie op te laden, ...

De mogelijkheden zijn eindeloos en blijven verrassen. In deze training breng ik mijn ervaring als bewegingsacteur graag samen met de interactionele vormgevingspraktijk.

Wat komt er zoal aan bod in deze tweedaagse? Kan je ook iets meer over dat speelse zeggen?

Twee dagen lang gaan we doen, ervaren en uitwisselen. Uiteraard gaan we eerst de mogelijkheden van ons

lichaam herontdekken, los van het functionele bewegen en handelen. Dat vraagt om een verwonderende en onderzoekende houding: terug leren spelen dus! We doen dat in grote groep, in twee groepen (waarbij de ene groep exploreert en de andere observeert) of in kleine oefengroepjes.

We werken rond gewaarwordingen, emoties en relaties. De tweede dag spelen we verder en dagen we elkaar uit in spelsituaties waarbij we steeds meer bewust worden van de kracht van het lichaam dat in de ruimte beweegt. Lichaamsbewustzijn wordt ruimtelijk bewustzijn. Je zal je moeten inschrijven om te begrijpen wat hier precies mee bedoeld wordt ;-)

Tot wie richt deze tweedaagse zich precies? En dienen deelnemers al ervaring te hebben in lichaamsgerichte therapie?

Deelnemers hebben geen voorkennis of ervaring in lichaamsgerichte therapie nodig. Welkom is iedereen die op één of andere manier ontwikkelingsgericht met mensen werkt en die nieuwsgierig is in de mogelijkheden van het expressieve lichaam.

Het is aan de deelnemers zelf om de opgedane ervaringen en oefeningen te vertalen naar hun eigen werkkader. Vanuit de overtuiging dat elke begeleiding uniek is en om een afgestemd traject vraagt, leer ik geen pasklare toepasbare technieken aan. Het is mogelijk dat slechts een aspect van een oefening zinvol is voor een cliënt op een bepaald moment of dat een oefening in een ander jasje gestoken moet worden om aan te sluiten bij de leefwereld van een cliënt etc. Wat je precies doet is van ondergeschikt belang aan dat er een ervaring wordt gecreëerd waarbinnen iets in beweging wordt gebracht.



Wie is Moïra Nauwens?

Moïra maakt deel uit van het docententeam van de Vierjarige Therapieopleiding Interactionele Vormgeving (I.V.) en van de Tweejarige Opleiding Integratieve Kindertherapie. Als I.V.-therapeut startte ze een eigen therapiepraktijk op in Antwerpen waar ze zowel individueel, met koppels, met gezinnen als met groepen werkt. Onderzoek naar de verbinding tussen creatief proces en therapeutisch proces in de therapeutische werkwatrelatie vormt een constante in haar werk met cliënten. Opleidingen en ervaringen als theatermaker, speler, docent woord- en podiumkunsten en pedagogisch coördinator legden voor haar de basis voor het begeleiden van intra- en intermenselijke processen zowel op therapeutisch, pedagogisch als op artistiek vlak. Ze werkte in de sociaal-culturele sector, in het kunstonderwijs en als kunstenaar. Ze werd als I.V.-therapeut erkend door de EAIP (European Association for Integrative Psychotherapy).

Praktische info:

Deze tweedaagse training vindt op donderdag 28 en vrijdag 29 november plaats, telkens van 10u tot 17u.

Prijs: 230 euro / 190 euro voor I.V.-studenten en VTI-leden. er info op p 31.