

Non-duaal Lichaamswerk

ter ondersteuning van psychologische begeleiding

Mijn naam is Mark ten Seldam en ik begeleid al meer dan 25 jaar mensen die last hebben van medisch onverklaarde lichamelijke klachten, vaak veroorzaakt door stress, pijn en angst.

Mijn behandeling is altijd gericht op het fysieke aspect van stress dat zich o.a. uit in het lichaam: de lichaamshouding, spierspanning, ademhaling en het bewegen.

Doel van het lichaamswerk is om de cliënt te leren 'luisteren' naar het lichaam. Bewust contact maken met fysieke- en emotionele gevoelens, de bijbehorende (ziekte)cognities en de context waarin e.e.a. speelt.

Ik zie het als een waardevolle aanvulling op psychotherapeutische interventies en coaching, wanneer therapie of coaching minder effectief is of stagneert.

Traumasporen

De psychiater Bessel van der Kolk legt in zijn boek "the body keeps the score" uit waarom cognitieve therapie niet altijd in voldoende mate in staat is om iemand te helpen. Hij gaat er van uit dat gedachten, gevoelens, lichaam en gedrag een onlosmakelijk geheel vormen (embodied cognition).

Sporen van overlevingspatronen, veroorzaakt door ingrijpende gebeurtenissen of problemen in de gehechtheid, vind je dus niet alleen terug in de psyche maar je vindt ze ook in het lichaam.

Wanneer je deze lichamelijke componenten van een patroon niet in voldoende mate aanpakt, dan kan het 'lijf' een compleet patroon* in stand houden waardoor psychotherapie of coaching stagneert.

* synoniemen:
routines, schema's, programma's of reflexen

Het lijf als toegangspoort

Ik kan aan iemands lichaam voelen of diegene in 'zijn hoofd zit' of 'in zijn lijf'.

Plekken van chronisch lichamelijke spanning en verharding, opvallende veranderingen in de fysiologie b.v. in het ademhalingspatroon of temperatuur blijken veelvuldig een defensie tegen onwenselijke gevoelens, vaak met een oorsprong in de jeugd.

Deze verdedigingsmechanismen zijn overwegend disfunctioneel 'in het hier en nu'. Ze dienen m.i. als eerste herkend, erkend en geaccepteerd te worden.

Secundair kunnen ze geëxploreerd en begrepen worden. Als ze in het huidige leven begrepen worden, blijken er onderliggend aan deze beschermingsreacties regelmatig niet in voldoende mate erkende - en geuite verlangens en waarden verscholen te liggen.

Tertiair blijkt het mogelijk om - met behulp van de kracht die in de oude lichamelijke reacties verborgen zit - jezelf te reguleren.

Fundamenteel uitgangspunt

Ik heb een non-duale visie: er is niks dat gerepareerd, geheeld, geuit of afgemaakt hoeft te worden (al gebeurt dat soms wel). Je bent al 'compleet' met al je problemen en kwaliteiten.

Herstel van gebeurtenissen vanuit het verleden, integreren van oude reacties in het levensverhaal of verbeteren of 'sleutelen' aan jezelf is hier niet nodig.

Door te starten vanuit verbinding en heelheid, kun je reacties gaan herkennen, erkennen en accepteren, zodat je kunt leren om bepaalde dingen op een frisse manier anders aan te gaan pakken.

Voor de beeldvorming

Zelf beschouw ik mijn werkvorm - "het lichaam als instrument" - als een mooie combinatie van leertherapie en 'behandeling'.

Andere vormen van lichaamsgeoriënteerde werkwijzen welke een overlap met mijn werkwijze hebben zijn: haptotherapie, psychomotore therapie, sensomotore therapie, ademtherapie, Zijnsoriëntatie, Somatic Experience etc.

Het uitgangspunt in elke sessie is dat de cliënt significant merkbaar dichterbij komt in de richting van het zelf gekozen doel (practise based evidence).

Voor wie is lichaamswerk geschikt?

Mensen die nieuwsgierig, open, geduldig, liefdevol en moedig zijn om het Zelf te onderzoeken.

Mensen die hun aandacht kunnen en willen richten op wat er in hun lichaam gebeurt en wat ze daarbij denken.

Mensen die weten dat een veranderproces met kleine stapjes vooruit gaat en tijd kost.

Graag ontvang ik een verwijzing

Ken jij als psycholoog, psychotherapeut of POH-GGZ iemand die binnen deze doelgroep valt en aanvullend baat zou kunnen hebben bij deze vorm van lichaamsgerichte therapie?

Wil je deze persoon dan naar mij doorverwijzen? Dat kan zowel telefonisch als per email.

Graag houd ik dan contact over de insteek, de voortgang, zowel qua succes maar ook als er aandachtspunten zijn als uiteindelijk de afronding.

Je lichaam als instrument

Je lichaam gebruik ik als metafoor voor dat 'waar je aan voorbij gaat', dat wat onbewust is. Je lichaam 'vertelt' je wat er wel of niet goed gaat in je leven. Lichaamsgerichte spiegeling helpt om signalen bewust te gaan ervaren.

Veel voorkomende thema's:

- Grenzen: afstand - nabijheid
- Aanraking: **niet/wel**-aangeraakt willen worden
- Focussen en defocussen op lijfelijke sensaties als warmte, ruimte, spanning, ontspanning, pijn etc.
- Gevoelens: angst, afgunst, razernij, tederheid
- Ademhaling
- Context: voelen welke intenties een ander met je heeft, voelen welke emotie de ander heeft
- Verscholen verlangens: vrijheid, autonomie, verbinding, tederheid, waardering, oprechtheid etc.

Vergoeding en vragen

De meeste zorgverzekeraars vergoeden de hier gegeven begeleiding. De mate van vergoeding is echter afhankelijk van het door de cliënt gekozen aanvullende pakket voor Alternatieve geneeswijzen.

Daarnaast zijn er ook veel werkgevers bereid om bij te dragen aan het herstel van de cliënt als deze op het werk minder functioneert of vastloopt.

Heb je nog vragen, dan kun je altijd bij mij terecht, zowel telefonisch als per Email.

BIG geregistreerd

Big geregisseerd en aangesloten bij de volgende beroepsverenigingen:

- K.N.G.F. (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie)
- N.F.P. (Nederlandse vereniging voor Fysiotherapie en Psychosomatiek)
- L.V.N.T. (Landelijke Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten)
- I.A.G.M.P. (International Association of Grinberg Method Practitioners)

Wat anderen zeggen:

Marijke:

Deze sessie heeft heel veel indruk op mij gemaakt. Ik was zelfs een beetje overdonderd.

Het ging veel dieper dan ik gewend ben. Ik vroeg mij zelfs af 'wat er gebeurd was'. Ik kon het mentaal niet verklaren.

Maar mijn hoofd en mijn lijf reageerde volop. Mijn armen waren loodzwaar en er stroomde op een relaxte manier energie door mij heen.

Er is in de sessie iets gebeurd dat op de achtergrond nog steeds doorwerkt. Ik kreeg allerlei nieuwe inzichten over mijzelf.

Dat was best confronterend, en het vraagt een verandering van mij als ik mijzelf echt serieus wil nemen.



Ademtherapie
CraneoSacraal therapie
Lichaamsgerichte therapie

Westerdorpsstraat 20-B
3871 AX HOEVELAKEN

tel: 0645 818 810
mail: info@innerchange.nl



Non-duaal
Lichaamswerk
ter ondersteuning
van psychologische
begeleiding