

## Bodywork 2x2

Een serie van 8 groepslessen en 5 ondersteunende therapieessies  
(November 2011- Maart 2012).



### *Doel*

In deze serie zullen de deelnemers ervaring opdoen met hun lichaam en geest door middel van oefeningen die worden gedaan in tweetallen (2x2). Wanneer je met bodywork de aandacht puur op jezelf richt (zoals in de *Bodywork 7x3 cursus*) ga je de blokkades in je lichaam ervaren en ontdek je hoe deze blokkades je in een bepaalde psychologische toestand vastzetten. Je ervaart bijvoorbeeld hoe een ingezakte houding, met de staart tussen de benen, ervoor zorgt dat je je depressief blijft voelen en niet weet waar je naartoe moet.

**Met (body)work in tweetallen (2x2)** zet je de volgende stap: je ervaart hoe je *getriggerd* wordt door de ander, hoe je blokkades een reactie vormen op bedreigingen die je van buitenaf waarneemt. Je voelt je niet op je gemak in de wereld, en dus maak je jezelf – bijvoorbeeld - ‘klein’ of je ‘verstrakt’ om jezelf te beschermen. In de cursus *Bodywork 2x2* wordt duidelijker dat deze ‘blokkades’ in ons lichaam (pijnlijke schouders of een pijnlijke onderrug, bekkeninstabiliteit, ingevallen borst en oppervlakkige ademhaling, enz.) feitelijk een defensie, een *verdedigingsmechanisme*, vormen, dat vaak al lang geleden ontwikkeld is om je met moeilijke gebeurtenissen te kunnen laten omgaan. We ontwikkelen deze fysieke blokkades om onszelf te beschermen. Door de jaren heen zorgen die blokkades er echter ook voor dat we defensief blijven reageren op de wereld om ons heen. Zo houden ze in ons lichaam het (oude) gevoel van onzekerheid vast.

**In deze cursus ontwikkel je nieuwe manieren om jezelf een veilig gevoel te geven. Je krijgt nieuw gereedschap aangereikt, alternatieven voor blokkeren, verharderen of instorten, waarmee je de veiligheid in je lichaam kunt vergroten. Als je innerlijk gevoel van veiligheid groeit, zijn blokkades niet langer nodig. Chronische verkrampingen kunnen worden losgelaten en je kunt je defensieve houding laten gaan...**

### *Inhoud*

Het algemene thema van de 2x2 cursus is **het cultiveren van de veiligheid in je lichaam** waarbij in iedere les gekeken wordt naar de verschillende **bronnen of gereedschappen** die je zou kunnen gebruiken om je innerlijk gevoel van veiligheid te bevorderen. We gaan body-mind oefeningen doen om te verkennen hoe je je eigen bestaan en dat van de ander verwelkomt, hoe je je eigen

levensenergie en dat van de ander verwelkomt, en hoe groning, verbinding, plezier, intuïtie, humor, innerlijke kracht, een open hart en acceptatie allemaal *bronnen* kunnen zijn waarmee je dit groeiende gevoel van veiligheid in je lichaam voedt. (Zie lessenoverzicht hieronder). De **8 groepslessen** worden ondersteund met **5 individuele therapieessies**; één keer per maand verwerkt ieder deelnemer de ervaringen die hij of zij in de tweewekelijkse groepslessen heeft opgedaan in de veiligheid van een individuele therapieessie.

### ***Wat kun je verwachten?***

‘Een gevoel van veiligheid in je lichaam bevorderen’ is iets waar we jaren aan kunnen werken, en deze serie van 8 lessen plus 5 sessies is, uiteraard, slechts een begin. De cursus biedt geen eenvoudige oplossingen en zal er niet toe leiden dat je blokkades op magische wijze genezen. De cursus is zo ontworpen dat je je eigen groeiproces in handen kunt nemen. *Bodywork 2x2* biedt je een *veilige* plek en een *heldere* structuur voor je eigen zoektocht vanuit *zachtheid* zodat je jezelf en waar je bent in je ontwikkeling steeds meer zult kunnen accepteren.

### ***Voor wie?***

Deze serie is ontwikkeld voor hen die al een jaar *Bodywork 7x3* hebben afgerond. **Mocht je nieuw zijn, dan ben je ook welkom.** Afhankelijk van je ervaring met lichaamsgerichte therapie kan dan echter van je gevraagd worden gedurende de cursus wat meer individuele therapieessies te doen.

### ***Door wie?***

*Bodywork 2x2* is geleid door Emilie Gomart, gecertificeerd Core Energetica therapeut, getraind in core energetica en bio energetica. Zij is lid van de NVPIT en NVPA beroepsverenigingen en heeft haar praktijk in de Citadel in Haarlem (Meer informatie?, ga naar: [www.emiliegomart.nl](http://www.emiliegomart.nl)).

### ***Praktische informatie:***

*Bodywork 2x2* is een serie van 8 groepslessen en 5 individuele therapieessies die los daarvan worden ingepland, eens per maand.

<i>Groepsschema</i>	<i>Thema</i>
<i>1: November 18 (2011)</i>	<i>Je eigen lichaam verwelkomen</i>
<i>2: December 2</i>	<i>Je levensenergie, je vibratie verwelkomen</i>
<i>3: December 16</i>	<i>Bron van veiligheid: ground and stay connected</i>
<i>4: January 13 (2012)</i>	<i>Bron: humor en intuïtie</i>
<i>5: February 3</i>	<i>Bron: oerkracht</i>
<i>6: February 17</i>	<i>Bron: je onzekerheid en je zekerheid herkennen in je lijf</i>
<i>7: March 2</i>	<i>Bron: je centrum en innerlijke bron herkennen</i>
<i>8: March 16</i>	<i>Bron and samenvatting: self-acceptatie</i>

**Waar en wanneer:** Deze 8 groepslessen vinden plaats in De Citadel, Geweerstraat 52, Haarlem. Op vrijdagochtend van 9.45 – 11.30 uur, vanaf **18 november 2011** tot 16 maart 2012.

**Kosten:** Prijs voor groepslessen: 18 euro x 8 = 144 euro (Dit zijn 8 lessen + intake). Prijs voor de therapieessies: 60 euro\* per sessie per maand (\* Veel **verzekeringspakketen vergoeden** 5 therapieessies per jaar gegeven door een lichaamsgericht therapeut die is aangesloten bij de NVPIT: raadpleeg je verzekeringsmaatschappij voor meer informatie).

**Meer informatie?** Emilie Gomart: 06-53446365, or email: [e.gomart@gmail.com](mailto:e.gomart@gmail.com)