

Oud zeer

Soms krijg je een naar gevoel in je buik terwijl je denkt “hier klopt iets niet”. Je voelt je onrustig en zenuwachtig en je probeert jezelf in gedachten te kalmeren want je wil niet dat je leidinggevende, collega of ondergeschikte dit bij je opmerken. Je snapt niet waarom je je zo voelt maar ik verklap je dit alvast: er is echt niks mis met je!

Ooit zijn er dingen gebeurd die lastig of spannend waren. Je lichaam kan die dingen onthouden, ook al ben je het met je hoofd misschien alweer vergeten.

Dat voelt dan als een knoop in je buik, als pijnlijke of gespannen schouders, of misschien voel je je soms heel moe zonder dat je veel hebt gedaan. Je bent geschrokken en je hebt hebt je afgesloten en je lichaam is plaatselijk verstrakt en gespannen.

Speurneus

Een lichaamsgerichte coach gedraagt zich eigenlijk een beetje zoals een detective. Als jij je verhaal vertelt dan luister ik als coach niet alleen met mijn oren.

Tegelijkertijd ‘luister’ ik met mijn handen naar wat je lichaam ‘vertelt’ in de vorm van spanning op spieren en inwendige organen. Met mijn handen ga ik als een detective op zoek naar verborgen spanning in je lichaam, iets waarvan je soms niet eens wist dat die er zat.

Daarbij luister ik ook met mijn intuïtie en hart naar de boodschap achter je woorden en naar wat je onbewust ‘vergeet’. Daarom stel ik je allerlei vragen om dit te verhelderen.

Lichaamsgerichte coaching

Bij lichaamsgerichte coaching en therapie gaan we samen om zoek om te begrijpen wat je lichaam bedoelt. Omdat je lichaam sterk verbonden is met je onderbewuste, gebruik ik als fantasie dat je onderbewuste zich wil uiten en ‘spreken’ via je lichaam.

Ik stel je daarom vragen over wat ik waarneem aan je houding, je ademhaling en je bewegingen. Als het mag dan raak ik je aan om te zien hoe je daar op reageert en om te voelen waar je spieren aanspanst terwijl je die niet voelt.

Maar het kan ook zijn dat ik je niet mag aanraken en ook dat is interessant om te gaan onderzoeken en te begrijpen. Wat ik bij de mensen die hier komen zie is dat de meeste lichamelijke en emotionele spanning gaat over “stop hou op”, “dit wil ik niet” en “kom niet aan me”.

Het is een beetje alsof je leert om de geheime taal van je eigen lichaam te snappen. Je gaat bijvoorbeeld ontdekken dat je een rugzakje hebt. Daar zitten leuke dingen in, zoals fijne herinneringen en knuffels.

Maar soms, als er iets niet zo leuks gebeurt, stop je dat ook in je rugzakje. Dan hoef je er niet meer aan te denken. Maar die nare dingen kunnen best zwaar worden om mee te dragen, zelfs als je er niet meer aan denkt.

Lichaamsgerichte coaching is een manier om je te helpen als je je soms een beetje gek voelt van binnen, om die zware dingen uit je rugzakje lichter te maken. Soms is het zelfs mogelijk om je “oude zeer” eenvoudig stapje voor stapje uit je rugzak te halen. Ik help je daar bij.

Parels van lichaamsgerichte coaching

- Je begrijpt jezelf beter: Je leert beter voelen wat er in je lichaam gebeurt en waarom. Je ontdekt de parel in de pijn en je wordt een beetje een superheld die de geheime taal van zijn eigen lichaam begrijpt!

- Je voelt je vrolijker: Als die zware dingen niet meer zo zwaar zijn, heb je meer ruimte voor leuke gevoelens zoals blijheid en plezier. Het is alsof de zon weer gaat schijnen in je buik.

- Je bent minder gespannen: Misschien voelen je schouders vaak hard aan, of heb je soms buikpijn zonder dat je ziek bent. Door lichaamsgerichte therapie kunnen die spanningen minder worden. Je lichaam kan zich meer ontspannen voelen, net als een zachte knuffel.

- Je slaapt beter: Als je hoofd en je lichaam rustiger zijn, is het makkelijker om in slaap te vallen en lekker door te slapen. Dan ben je de volgende dag weer fit om te spelen en te leren.

- Je bent sterker van binnen: Als je hebt geleerd om met moeilijke gevoelens om te gaan, word je sterker en kun je beter omgaan met dingen die in de toekomst misschien lastig zijn. Het is alsof je een onzichtbaar schild krijgt dat je helpt.

- Je durft meer: Als je je fijner voelt in je eigen lichaam, durf je misschien meer nieuwe dingen te proberen, zoals een nieuwe sport of spelen met andere kinderen.

- Je bent liever voor jezelf: Je leert om goed voor jezelf te zorgen en naar je lichaam te luisteren als het moe is of iets nodig heeft. Dat is heel belangrijk!

Samenvattend

Lichaamsgerichte therapie kan je helpen om je fijner, vrijer, blijer, rustiger en sterker te voelen, zowel vanbinnen als vanbuiten!
Het is een beetje als een superkracht die je helpt om goed voor jezelf te zorgen.

Maar het begint altijd om samen te onderzoeken wat je nodig hebt om je veilig te voelen. Want lichaamsgerichte coaching is vaak een beetje spannend, net zoals op de kermis! Je weet dat het goed komt maar het voelt nieuw en opwindend. Bedenk: je hoeft niks te doen wat je niet wilt. We doen het samen en in jouw tempo.

Over mij

Mijn naam is Mark ten Seldam. Ik help mensen met chronische klachten zoals pijn, vermoeidheid, burn-out, hyperventilatie, buikklachten zoals een prikkelbare dikke darm etc.

Dat doe ik nu 40 jaar o.a. vanuit mijn achtergrond als psychosomatisch fysiotherapeut, osteopaat en trauma coach. Intuïtie speelt een waardevolle rol in mijn werkwijze.

Als je interesse hebt, nodig ik je uit voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek van 15 minuten. Je kan je hiervoor aanmelden op mijn site:
<https://www.wegmetchronischepijn.nl/sparren/>

Wat anderen zeggen:

Anne:

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

Je hebt mij goed stof tot nadenken gegeven. Ik heb veel gehuild en er vielen dingen op zijn plek. De sessie ging veel dieper dan ik gewend ben in eerdere therapie. 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.

WEG
MET CHRONISCHE
PIJN



Westerdorpsstraat 20-B
3871 AX HOEVELAKEN

tel: 0645 818 810
mail: help@wegmetchronischepijn.nl

www.wegmetchronischepijn.nl
www.innerchange.nl

1

WEG MET CHRONISCHE PIJN

Lichaamsgerichte
coaching&therapie

Je lichaam als kompas