

Een symfonie van ritmes

achtdaagse opleiding over systemisch werken met lichaam en stilte

*Naar welke kust wil je oversteken, mijn hart?
Er is geen reiziger voor je uit, er is geen weg.
Wees sterk en keer in tot je eigen lichaam,
want daar vindt je voet vaste grond.
Besef dat goed, mijn hart, ga niet naar een andere plek.
Kabir*

Tijdens dit systemisch opleidingstraject bekwaam je je in 'lichaamslezen'.

In deze training stellen we het menselijk lichaam voor als een kleurrijke bibliotheek met fragiele en geheimzinnige manuscripten die oude wijsheid herbergen, virtuositeit die de mind dreigt te vergeten.

Je verkent hoe een systemische benadering van het lichaam een eyeopener kan zijn in begeleidingswerk.

Ons lichaam is niet enkel een poort naar spierpantser, pijn en taboes. Het is ook een bron van informatie en wonderen. Het verleent toegang tot vlaktes van mogelijkheden, lust en sensualiteit, naar wie we zijn op ons mooist, ons wildst, ons diepst.

Uitgangspunt is dat werkelijke transformatie bewerkstelligd wordt via ontmoeting van lijf tot lijf, niet (alleen) via rationele analyse.

Wat we belichamen is krachtiger en heeft meer zeggingskracht dan woorden. We hebben niet alleen een lichaam, we 'zijn' lijf.

Tijdens deze training strijk en wandel je langs ruggengraat en skelet, als was je lichaam een gelaagd en verrassend landschap. Je luistert naar verhalen die onder jouw vel kropen of dat van anderen. Je leert spieren, pezen en gewrichten lezen als gedichten. Je neemt waar hoe huid en haar kunnen zingen en zwijgen. In opstellingen en rituelen kan je organen, littekens en lijfelijke symptomen symbolisch neerzetten.

Je legt bloot hoe een lichaam gonst van ontelbare echo's: inprentingen van mensen en gebeurtenissen, van keuzes en toevalligheden uit je verleden of dat van je (voor)ouders.

Je gaat na hoe deze imprints – als voetstappen op een strand – sporen hebben nagelaten in je gestalte en in je manier van bewegen, in het ritme van je hart en je intonatie, in de tonus van spieren.

Via adem, geluid en beweging lees je je lijf en vind je toegang tot

stiltegebieden.

Via je lijf lees je de anderen en de wereld.

In de kleurrijke bibliotheek die elk lijf is, zijn pure, onzegbare stiltegebieden te vinden.

Het zijn resonantieruimtes die soms knetteren van verbeelding.

Bijenkorven van neuronen die op elkaar vuren en met elkaar dansen.

Lezen is hier genezen.

Soms raakt de sensitieve resonantieruimte in onszelf en anderen verstrikt in of omsingeld door akelig zwijgen of gesmoord lawaai.

Om er weer toegang toe te krijgen maken we tijdens dit opleidingstraject gebruik van drie fundamentele leessleutels uit het lichaamswerk.

- *Adem*

Je ervaart de vreugde van bewust ademen.

Je staat stil bij hoe adempatronen diepe emotionele onderstromen en hulpbronnen kunnen bloot leggen.

Je leert je ademhaling inzetten als krachtig instrument om jezelf en anderen te inspireren.

- *Geluid*

Je neemt waar hoe je stem klinkt, hoe ze liederen van gisteren en morgen herbergt.

Je ontdekt hoe klinkers en medeklinkers vergeten ruimtes tot leven kunnen wekken.

- *Beweging*

Nauwkeurig luisterend leer je je afstemmen op de ritmes van je lichaam: universeel en ook heel eigen.

Cirkelend rond onzegbare raadsels ervaar je je eigen 'maat', hoe je muziek maakt met vingers en tenen, hoe je denkt met buik en bekken.

Je verkent het plezier van op- en ontladen en de verrassende impact van kleine bewegingen.

Voor wie?

Als je met mensen werkt, ben je van harte welkom.

Dit opleidingstraject is gericht naar psychotherapeuten, leidinggevenden, leraren, coaches, ondernemers, hulpverleners...

In systemisch werk is je eigen gewaarszijn een belangrijk professioneel instrument. Daarom doorloop je in deze opleiding ook een intensief persoonlijk proces.

Wie deze opleiding voornamelijk voor zichzelf en de eigen persoonlijke groei wil volgen, kan na overleg, onder bepaalde voorwaarden, deelnemen.

Wanneer?

vrijdag 3 mei 2024

zaterdag 4 mei 2024
vrijdag 14 juni 2024
zaterdag 15 juni 2024
vrijdag 30 augustus 2024
zaterdag 31 augustus 2024
vrijdag 27 september 2024
zaterdag 28 september 2024
telkens van 10 tot 17u.

Plaats

Antwerpen – Deurne

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

- Voor particulieren: 1600 euro (btw inclusief)
 - Voor btw-houders en bedrijven: 1935 euro (btw inclusief)
- Lunch, koffie en thee zijn inbegrepen.

Inschrijven kan door een voorschot van 400 euro over te maken.

Bij annulering langer dan een maand voor de opleiding worden 50 euro administratiekosten aangerekend. Bij annulering minder dan 3 weken voor de opleiding wordt het voorschot niet terugbetaald.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: NICA BE BB

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit