

## In levenden lijve

*achtdaagse opleiding over systemisch werken met taal en transitie*

*Zeg wat het vuur aarzelt te zeggen.*

*René Char*

In dit leerproces verbeelden we de wereld als een mysterieus boek en mensen als hiërogliefen. Om ze te kunnen lezen gebruiken we taal en taalpatronen. Met gevoelige vingertoppen langs de contouren van deze tijd en het leven leren glijden, dat is de insteek van dit opleidingstraject. Het is bedoeld voor al wie mensen, gebeurtenissen, lichamen en werelden nauwkeuriger wil leren lezen.

Voor wie met mensen in transformatieprocessen werkt, is 'spreken' een onmisbare hefboom. Met taal kan je tekens van verwonding scannen en hulpbronnen binnensmokkelen in beschadigde of gevaarlijke situaties. Sterke woorden kunnen mensen in lichterlaaie zetten. Ze kunnen donkere nachten onthullen of omhullen, een arm rond een ontroostbare plek leggen, stroming in een gestagneerd landschap brengen, een geboorte inleiden, een revolutie aansteken.

'In levenden lijve' is een onorthodox, zinnelijk en uitdagend leertraject waarbij je kan sudderen en brouwen in de toverketel die taal is. Poëzie staat er centraal. Met poëzie bedoelen we in dit verband onze eerste taal die we 'van zelf' spraken in de moederschoot en die nog in onze wilde dromen slaapt. Tijdens deze training neem je waar hoe je met je handen en voeten 'van zelf' spreekt, hoe je zegt, zingt en zwijgt met lijf en leden. Je verkent oude en nieuwe toegangen naar de oerpoëzie die nog in je botten zit. Vanuit deze bron kan je transitieprocessen aansturen en kleine, heel eigen antwoorden geven op collectieve onttovering en banalisering.

Meer specifiek komen volgende concepten en vaardigheden aan bod:

### *Taalpatronen*

Uiteenlopende taalpatronen kan je onder de loep nemen: die van de markt en de bruidskamer, van de dromers en de doeners, de inquisitie en de kettters, de nieuwsbulletins en de kunstenaars.

*Je verkent de kracht van jouw specifieke taalpatronen, hoe je op heel eigen wijze geluid en betekenissen mengt.*

*Je onderzoekt wat je doet met woorden – persoonlijk en professioneel: hoe je vervormt, veralgemeent, weglaat... Vervolgens stel je vast wat de woorden met jou en je omgeving doen. Je oefent met potenties die je (nog) niet gebruikt.*

### *Lijftaal en somatisch communiceren*

Wat we belichamen is veel sterker dan wat we zeggen. Daarom gaat de aandacht

tijdens dit traject vaak naar body-to-body-language. De coronacrisis heeft pijnlijk duidelijk gemaakt hoe onvervangbaar 'live' contacten zijn, en hoe belangrijk voor ons welzijn.

Je leert prikkels en signalen van spierpantser, zenuwbanen, ademritmes en lichaamshoudingen (h)erkennen, scannen en volgen, hoe ze een taal spreken die niet in de verbale orde ligt.

Je leert je erop af te stemmen, ermee te resoneren en communiceren. In levenden lijve ontmoet je lijfelijk leven.

### *Metaforen en symbolen als tovermateriaal*

Een metafoor is letterlijk een transportmiddel, een instrument waarmee je iets van één specifieke plek naar een andere brengt. Een metafoor legt een brug aan tussen 'hier en nu' en 'daar en ginds'.

*Tijdens dit opleidingstraject ervaar je de transformatiekracht van metaforen: wat voor krachtige 'influencers' ze zijn, hoe ze op diverse lagen in jezelf en je omgeving kunnen inwerken (multitracking) en hoe ze werelden weten te verbinden.*

### *Poëzie-opstellingen*

We volgen een oude sjamanistische intuïtie die zegt dat er in de onderstroom van ons leven – in duistere onderwerelden – poëzie op te halen is die onze verkommerde steden kan inspireren en weer tot leven wekken.

*Je onderzoekt hoe jij je verhoudt tot de onderstromen in je leven en samenleven. Je kan hierbij je verbeelding en je verlangen naar genezende schoonheid voluit volgen.*

*Je leert kleine bewegingen en krachtige woorden binnen te smokkelen in je dagelijks leven en dat van anderen.*

*Je laat een specifieke levensvraag botsen en resoneren met een zorgvuldig uitgekozen gedicht.*

### *Tussen de plooiën van zwijgen en zeggen in*

'Het gaat er niet om te zwijgen of te spreken, maar om tussen woord en stilte iets vrij te maken,' zegt de Argentijnse dichter Roberto Juarroz. Deze intuïtie is goud voor al wie transitieprocessen begeleidt.

Je staat stil bij hoe gebonden je spreken en zwijgen is aan je geschiedenis en je plaats van herkomst. Je betast beladen en belast(end) zwijgen en spreken in familiesystemen en professionele situaties, in organisaties en maatschappelijke knelpunten.

Je neemt waar hoe je stem ruimtes kan vullen en hoe je haar kunt laten opklinken. Veronderd stel je vast hoe iets uit je binnenwereld voluit tot leven komt wanneer het je verlaat. Tegelijk kan je de magie van krachtig zwijgen ervaren, hoe expressief en veelzeggend stilte kan zijn.

### **Wanneer?**

vrijdag 20 mei 2022

zaterdag 21 mei 2022

vrijdag 24 juni 2022

zaterdag 25 juni 2022

vrijdag 2 september 2022

zaterdag 3 september 2022

vrijdag 30 september 2022

zaterdag 1 oktober 2022  
telkens van 10 tot 17u.

**Plaats**

Antwerpen – Deurne

**Begeleiding**

Herman Cools

**Prijs**

- Voor particulieren: 1400 euro (btw inclusief)
  - Voor btw-houders en bedrijven: 1695 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 30 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