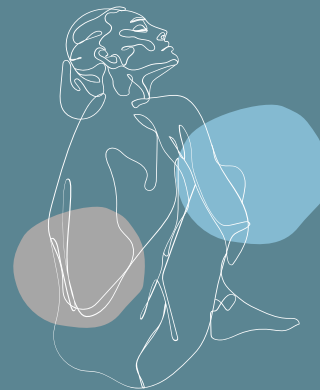


INFORMATIE LICHAAMSGEORIËNTEERDE PSYCHOTHERAPIE



Wat houdt lichaamsgeoriënteerde psychotherapie in (lgpt)?

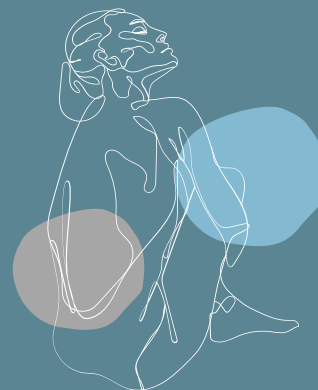
Bij lgpt wordt het lichaam gezien als de belangrijkste ingang voor de therapie.

In het gehele leven maakt men verschillende gebeurtenissen mee en worden allerlei ervaringen opgedaan. Het hoofd slaat deze ervaringen op als een herinnering, het lichaam als zogeheten spierpantser. In hoeverre deze gebeurtenissen effect en impact hebben op het algehele welbevinden en functioneren in het dagelijks leven van iemand, ligt er o.a. aan;

- hoe iemand is opgegroeid en waar je bent grootgebracht in het gezin van herkomst,
- hoe iemand is ontwikkeld door onderwijs en omgeving en
- op welke manier er geleerd is om sociale contacten aan te gaan.

Het ontdekken van wat er nú onduidelijk of duidelijk is en wat er nú goed gaat of wat juist niet in het eigen leven, wordt verklaard met het hoofd. Het lichaam speelt hierin echter ook een belangrijke en grote rol, het hoofd is immers vele malen kleiner. Jammerlijk is het in onze maatschappij zo ontstaan dat de waarde van ons hoofd letterlijk boven ons lichaam is geplaatst (het staat ook immers op ons lichaam). Zo wordt het gezien als de belangrijkste, soms zelfs enige, bron van ons denken en begrijpen. Én...het lichaam neemt hierin ook zijn eigen plaats in.

Het lichaam houdt zich dus op een bepaalde manier staande in het leven. Het wil zich graag beschermen tegen schade op grond van die eerdere ervaringen. Dat doet het door het aanbrengen van spierpantser; het schrap zetten, het aanspannen en zelf (chronisch) verkrampen van spieren in bepaalde herhalende situaties.



Dit aanspannen van spieren zijn wij ons vaak niet meer bewust, het lichaam wordt zo 'als normaal' ervaren. 'Ik ben nu eenmaal zo', is een uitspraak die ik veel hoor. 'En ja, het is zo geworden' en 'nee, het is niet normaal'. Spieren horen namelijk van nature ontspannen te zijn. Achter deze spierpanters ligt vaak veel opgeslagen waar we zelf geen weet meer van hebben.

Hoe beweegt u zich door het leven en welke houding neemt uw lichaam aan in welke situatie?

Dit is een mooie basisvraag binnen de Igpt om mee te beginnen. Om zo weer bewustzijn te krijgen op het ervaren van het eigen lichaam. Om onszelf weer vrijelijk te kunnen en mogen bewegen van binnenuit.

Waarvoor kun je Igpt inzetten?

Dat kan op ieder gewenst moment, o.a. bij;

- niet lekker in je vel zitten
- het ervaren van (constante) stress/rusteloosheid
- migraine en hoofdpijnen
- vastlopen in het dagelijks leven - werk/relatie/gezin
- bij herhaling van vervelende patronen/gebeurtenissen
- depressie en stemmingswisselingen
- moeite bij het reguleren van emoties

Vanwege het karakter 'werken met oefencliënten' is het voor mij nog niet toegestaan te werken met diagnoses gesteld binnen de DSM5. Mocht u toch behoefte hebben aan therapie, laat het dan weten, dan kunnen we samen verder kijken naar wat voor u passend kan zijn.

Mocht u toch nog vragen of uw situatie willen overleggen, dan hoor ik het graag.

Warme groet, Christian.