

Driejarige Beroepsopleiding

# EMOTIONEEL LICHAAMSWERK

je levensbron als kompas



Netwerk Emotioneel Lichaamswerk

# VOOR WIE

IS DE OPLEIDING EMOTIONEEL LICHAAMSWERK

## inhoud

EMOTIONEEL LICHAAMSWERK	
voor wie	3
wat is het	5
het doel	7
hoe werkt het	9
technieken	11
DE OPLEIDING	13
eerste jaar: persoonlijk proces	14
tweede jaar: aanleren van de technieken	16
derde jaar: overdragen van technieken	18
afstudeertraject: de praktijk	20
Emotioneel Lichaamswerk® voor persoonlijke groei	25
Emotioneel Lichaamswerk® als beroep	25
schematisch overzicht	22
toelatingsvoorwaarden	23
bijlage 1	24
bijlage 2	26

2

## Onze visie

“Mensen zijn geaard, in contact met hun oorspronkelijke waarden en kunnen op een verantwoordelijke manier, in volle vrijheid een authentieke verbinding aangaan met zichzelf, de ander en hun omgeving.”

## Voor wie is de opleiding?

Voor iedereen die zich wenst te verdiepen in Emotioneel Lichaamswerk®, geïnspireerd is door de kracht van deze groeimethode, en ze vakkundig wil leren gebruiken via individuele of groepsbegeleiding. Je kan deze opleiding perfect integreren binnen je bestaande praktijk/werksituatie, of ze kan als basis dienen om een nieuwe zelfstandige onderneming op te starten.

## Opleiding Emotioneel Lichaamswerk (ELW®)

De opleiding tot Trainer / Begeleider Emotioneel Lichaamswerk® werd in 1987 voor het eerst aangereikt in Nederland. Sinds 2006 kan je deze opleiding ook in België volgen. De opleiding bereidt je voor om op een zelfstandige basis of binnen je werk mensen te begeleiden, zowel individueel als in groepsverband, met Emotioneel Lichaamswerk®. De opleiding duurt 3 jaar, en wordt afgerond met een afstudeertraject (dat minimaal 1 jaar duurt).

## NEL vzw

Netwerk Emotioneel Lichaamswerk (NEL) is een samenwerkingsverband van trainers, coaches en therapeuten uit Vlaanderen en Nederland, die Emotioneel Lichaamswerk (ELW®) gebruiken als groeibevorderende methode in groeps- en/of individuele begeleiding. NEL vzw biedt een kwalitatief hoogstaande opleiding, bijscholing en supervisie. Tevens is het een platform van waaruit initiatieven groeien om ELW® te stimuleren.

3

“Emotioneel lichaamswerk doet me springen, huilen, lachen, dansen, buitelen... ten volle léven.”

# WAT IS

EMOTIONEEL LICHAAMSWERK®?

Emotioneel Lichaamswerk® beschouwt lichaam en geest als een onlosmakelijke eenheid waarbij beide delen elkaar wederzijds beïnvloeden. Het is een ervaringsgerichte methode die het lichaam als uitgangspunt neemt om mensen in hun emotionele, fysieke, mentale en spirituele ontwikkeling te ondersteunen en/of om een dieper liggende problematiek te helpen verwerken.

## Ontstaan van Emotioneel Lichaamswerk®

De stamvader van alle lichaamsgerichte therapieën is Wilhelm Reich. Deze geniale pionier stelde reeds in de jaren dertig van vorige eeuw het principe vast dat lichaam en geest functioneel identiek zijn en dat alle emotionele ervaringen weerspiegeld worden in het lichaam. Hij beschreef als eerste hoe energie zich vastzet in het lichaam als gevolg van emotionele spanningen. Uit deze waarnemingen ontwikkelde hij de “karakterstructuren”.

Na hem kwamen vele “Neo-Reichianen” die zijn werk uitdiepten zoals Alexander Lowen, grondlegger van de Bio-Energetica.

In 1980 integreerden Ted Wilson en Geert van Coillie deze therapieën met visies en technieken uit andere lichaamsgerichte stromingen, en zo werd Emotioneel Lichaamswerk® geboren.

Ze ontwikkelden een opleiding ELW® om hun inzichten en methoden over te dragen. Sindsdien wordt ELW® op tal van plaatsen in België en Nederland aangereikt.

“Ik kwam net uit een burnout en besepte dat ik het in het leven anders moest aanpakken. Door lichaamswerk voel ik veel beter mijn grenzen, heb meer energie en voel precies wanneer iets wel of niet goed is voor mij.”

# HET DOEL

VAN EMOTIONEEL LICHAAMSWERK®

6



## Bewust leven in het nu!

Emotioneel Lichaamswerk® maakt je bewust van wat je fysiek ervaart in je lichaam, en de ermee corresponderende emoties en gedachtepatronen. Zo verandert langzamerhand je hele referentiekader. Je gaat meer denken, voelen, handelen en ZIJN vanuit je oorspronkelijkheid. En je kritisch inzicht over je acties en je gedragingen groeit. Je ontdekt dat jouw acties bepalen hoe je leven er uit zal zien, je neemt zelf verantwoordelijkheid voor de kleur van je toekomst. In het begin lijkt het alsof je door opvoeding en onderwijs je oorspronkelijke integriteit en levensenergie bent kwijt geraakt. In werkelijkheid zijn ze nog steeds aanwezig, maar ze zijn bedekt door angsten en andere gedragspatronen. Met ELW® kun je ervaren dat je -naarmate je bewustzijn toeneemt- meer en meer in contact komt met wie je in je diepste wezen bent, met je oorspronkelijke natuur, en dat je contact met anderen zich verdiept.

## Ontdek de bron in jezelf

Emotioneel Lichaamswerk® is een effectieve manier om je leven helemaal in eigen handen te nemen. Ieder van ons bezit de persoonlijke KRACHT die daarvoor nodig is. Je kunt die kracht gebruiken om je verlangens te leven, je relaties te verdiepen, en meer kwaliteit in je leven te brengen. Het helpt je ook om soepeler om te gaan met moeilijke situaties en met de frustraties van elke dag.

## Je gevoel is je kompas

Emotioneel Lichaamswerk® brengt je weer in contact met de levensbron in jezelf, je natuurlijke aard. Als je op deze gevoelens vertrouwt en ze opnieuw kan inzetten als leidraad in je leven, zul je merken dat LEVEN intenser wordt, meer kleur krijgt.

## Laat je energie weer stromen

Lichaamswerk is de sleutel tot je levensenergie. Gerichte oefeningen brengen je in contact met je VOELEN. Emoties die je jarenlang blokkeert, sla je op in je spieren en organen. Ieder van ons heeft zijn eigen spierpantser ontwikkeld. ELW® leert je om dit pantser te accepteren en de positieve functie ervan te waarderen: het diende om je te beschermen, en om te overleven. Vanuit deze acceptatie kan de bevroren emotionele energie smelten. Hierbij komen allerlei gevoelens vrij, ook emoties die we doorgaans pogen te onderdrukken zoals woede, angst, frustratie,... Door die te doorleven word je vrijer en vitaler.

7

“Je bent uniek en je mag er helemaal zijn, met al je mogelijkheden en beperkingen” is een zin die we allemaal kennen en beamen. Echt aan den lijve ondervinden dat dat zo IS, geeft die zin zoveel meer betekenis, waarde, waarheid,...

# HOE WERKT

EMOTIONEEL LICHAAMSWERK®?

## De eerste fase: voelen wat er is.

Door middel van lichaamsoefeningen en ademtechnieken word je je bewuster van je lichaam, gevoelens, emoties, energie, levenslust.

Door opnieuw te leren voelen ‘wat er nu is’, kan je terug contact maken met jouw essentie, en met wat voor jou belangrijk is.

## De tweede fase: uiten wat je voelt en voelen wat je uit.

Je leert om met je stem en je hele lijf verschillende gevoelens en emoties te uiten. Je onderzoekt het effect ervan op je lichaam en energie, en je ervaart hoe expressie de kwaliteit van het contact met anderen kan verdiepen.

Je ervaart hoe uitdrukken van wat je voelt, rust en ontspanning brengt in je lichaam.

## De derde fase: integratie in je dagelijks leven.

Je ontdekt welke kwaliteiten je hebt en hoe je die inhoudt, hoe je jezelf remt om naar buiten te komen. Je door-ziet en doorvoelt wat “aangeleerd” is en wat je beperkt. Je krijgt helderheid in de patronen die je je eigen hebt gemaakt. Je wordt gestimuleerd om nieuw gedrag te oefenen. Vanuit je herontdekte verlangens geef je, gebruikmakend van je nieuw verworven inzichten, concreet gestalte aan je dagelijks leven: wat wil ik, wat kan ik en wat doe ik? Je volgt steeds meer de stroom van je leven!

8



9

# EMOTIONEEL LICHAAMSWERK

Loop niet weg voor je verdriet  
 Loop niet weg voor je angst  
 Loop niet weg voor de dood  
 Verdoezel en bedek ze niet met mooie woorden  
 Want zo geef je ze een woning  
 Zo kleed je ze aan  
 En laat je ze groeien  
 Zo ontnem je jezelf leven  
 Wees zacht voor jezelf  
 Zoek een hand om vast te houden  
 Voel je pijn en laat je Angst er zijn  
 Want wie wegloopt voor zijn ervaringen  
 Loopt weg van zichzelf  
 En kan nooit vrede vinden  
 En wie zijn pijn en angst niet toestaat er te zijn  
 Kan nooit de kracht voelen  
 Die in hem huist

UIT HET BOEK "EEN NIEUWE WERKELIJKHEID" VAN CAROLINA BONT



ADEM



BEWEGING



GELUID

## De docenten

Alle docenten hebben een brede vorming in emotioneel Lichaamswerk en reeds vele jaren praktijkervaring. Naast Emotioneel Lichaamswerk® hebben ze elk hun eigen aanvullende achtergrond zoals familie-opstellingen, encounter, sexual grounding, reiki, traumawerk, rouwverwerking...

Sinds 2006 geven zij samen de opleiding Emotioneel Lichaamswerk® in Vlaanderen.

## De technieken zijn gericht op:

Exploreren van de taal van je lichaam  
 Deblokkeren en laten doorstromen van energie in je lichaam  
 Uiten en omvatten (containen) van emoties  
 Ontmoeten  
 Ontspannen  
 Integreeren

## Gebruikte inspiratiebronnen:

Emotioneel Lichaamswerk®  
 Reichiaans en neo-reichiaans Lichaamswerk  
 Bio-energetica  
 Verbonden ademhalen  
 Karakterstructuren  
 Integratieve Massage  
 Encounterstructuren en groepsdynamica  
 Belichamingstechnieken (body-talk, gestalt, focussing,...)  
 Meditatie, dans, creativiteit, eutonie, sofrologie, chakra-werk...  
 Systemisch werk

## Paul [50 JAAR]

“Ik heb geleerd dat zogenaamde negatieve emoties in feite gezonde prikkels zijn die aangeven wat ik op dat moment nodig heb.”

# DE OPLEIDING

## EERSTE JAAR

### Groeijaar: persoonlijk proces

Dit jaar staat open voor iedereen die reeds vertrouwd is met Emotioneel Lichaamswerk® en interesse heeft in een intens groeitraject. Dit jaar is tevens verplicht als je met de opleiding verder wil gaan.

## TWEEDE JAAR

### Aanleren van de technieken

De nadruk verschuift van je persoonlijk proces (eerste jaar) naar het aanleren van de technieken.

## DERDE JAAR

### Gebruiken van technieken

Je start dit jaar met een module groepsdynamica en een module karakterstructuren. Daarna leer je je specialisatie: of voor de groep staan, of individueel werken, of werken voor specifieke doelgroepen.

## AFSTUDEERTRAJECT

### Praktijk

Je start je praktijk onder supervisie. De supervisieperiode duurt minimaal 1 jaar waarna je je diploma kan behalen.

### Katleen

“Het werken in groep, in eerste instantie heel beangstigend, heb ik ervaren als enorm verrijkend: enerzijds als steun, anderzijds als oefenplaats in mijn omgang met anderen in ‘mijn dagelijkse leven’.”

*Je verkent je vrijheid in het voelen en uiten van je emoties. We doorlopen hierbij het hele lichaam want elk deel van je lichaam draagt bij tot je “voelen” en je dagelijkse belevingen. Je krijgt voeding voor je lichaam, je geest en je leven.*

## 1

14 EERSTE JAAR

## Groeijaar | persoonlijk proces

Tijdens dit jaar ligt de nadruk op zelf intens ervaren wat Emotioneel Lichaamswerk met je doet. Dit houdt in dat je eigen proces veel aandacht krijgt. De hechte band met je groepsgenoten, gecombineerd met Emotioneel Lichaamswerk®, zal je stimuleren om steeds verder te onderzoeken wie je bent, wat je eigenheid is, hoe je in het leven staat. Ter verdieping van je ervaring oefen en doorleef je gerichte opdrachten; dit zowel individueel als in kleine groepjes. Met ondersteuning van de trainers werk je aan je eigen individuele leerdoelen.

Naast je persoonlijke ontwikkeling raak je vertrouwd met de technieken en met de theorie. Je neemt per module de aanbevolen literatuur door.

Op het einde van dit jaar is er een evaluatiemoment voorzien. In deze opleiding is je eigen evaluatie van groot belang. Als je wil doorgaan naar het tweede jaar, heb je een positieve evaluatie van het team nodig.

Het eerste jaar bestaat uit 7 praktijkmodules (6 x 3 dagen en een afsluitende 4-daagse).

In iedere module verken je lijfelijk en energetisch een welbepaald lichaamsgebied en onderzoek je de bijhorende psychische, emotionele en relationele inhoud. Via body-reading en zelfobservatie neem je waar hoe dit lichaamsgebied psycho-motorisch functioneert. Daarna oefen je om spanningsgebieden te deblokken zodat de energie opnieuw vrij kan doorstromen en je geblokkeerde emoties kan uiten. Zo kan je lichaam ont-spannen.

We reiken een breed theoretisch kader aan en je ontvangt per module lesmateriaal.

In deelrondes begeleiden we jou om je ervaringen een plek te geven en ze te integreren in je leven.

**OPBOUW VAN DE MODULES:**

- 1 kennismaking** > Kennismaken met de groep, je lichaam en de basistechnieken van ELW®.
- 2 de benen** > Thema: grounding, aarding, bestaanszekerheid
- 3 het bekken** > Thema: seksuele energie en basisvertrouwen
- 4 de buik** > Thema: kracht, assertiviteit en emotionaliteit
- 5 hartstreek** > Thema: 'houden-van' en sensitiviteit
- 6 de armen, schouders, keel en hoofd** > Thema: expressie, communicatie en zelfrealisatie
- 7 het gehele lichaam** > Thema: energiedoorstroming, zelfreflectie en evaluatie

*Meer informatie over deze modules vind je in bijlage 1 achteraan deze brochure*

**Je engageert je om** > minimaal 3 keer per week je oefeningen Lichaamswerk te doen ■ 1 dagdeel per 2 weken te oefenen met je medestudenten. ■ per module de aanbevolen literatuur door te nemen. ■ Een schriftelijke evaluatie van iedere module te maken en een voorbereiding op de volgende module. ■ minimaal 7 individuele sessies te nemen in de loop van het jaar. *[Deze engagements zijn verplicht als je verder stroomt naar de opleiding, en ten zeerste aanbevolen als je enkel het groeijaar volgt.]*



**Je krijgt** > De kans om letterlijk in je lichaam te groeien en te evolueren ■ Ben je ergens vastgeroest in je werk, relatie, burn-out, depressie, ...? Dan krijg je de kans om in een bewegend en vrijer lichaam weer thuis te komen.

15



## 2

16 TWEDE JAAR

## Het aanleren van technieken

Dit jaar start met 2 overgangsmoedules van telkens twee-en-een halve dag waarin je de leerstof van het eerste jaar gaat bekijken vanuit het oogpunt van de trainer. Tevens ga ja aan de slag met bodyreading.

Deze modules vormen de brug tussen het groeijaar en het tweede jaar van de opleiding. Qua begeleidingsstijl verschuift het accent van 'persoonlijk groeiproces naar studeren van het vak'.

Ze kunnen ook gevolgd worden als een onderzoek of je verder in de opleiding stapt.

Nadien volgen er 6 modules van 4 dagen en 2 theoriedagen (anatomie).

In iedere module wordt één van de diverse soorten technieken uitgediept. Per module ontvang je een door de docent uitgewerkte syllabus.

Zowel individueel als in de oefengroepen worden deze technieken verder ingeoefend. Van jou wordt verwacht dat je de literatuur doorgrondt en blijft werken aan individuele leerdoelen. Ook dat je aan zelfstudie doet en verslagen maakt.

Je kan starten met het opbouwen van een eigen netwerk met het oog op het opstarten van een eigen praktijk. Om jou te ondersteunen, bieden we de ruimte om te oefenen met het geïnspireerd vertellen over wat Emotioneel Lichaamswerk® inhoudt.

Tijdens dit jaar assisteer je zoveel mogelijk en blijf je jezelf kritisch evalueren.

**OPBOUW VAN DE MODULES:**

- 1 > Doorstroming door actief dynamisch Lichaamswerk
- 2 > Gewaarworden en observeren
- 3 > Ontmoeten en grondhouding trainer / begeleider
- 4 > Emotiewerk
- 5 > Belichamingstechnieken
- 6 > Doorstroming, relaxatie en integratie door zacht Lichaamswerk

*Meer informatie over deze modules vind je in bijlage 2 achteraan deze brochure. Op het einde van het jaar is er opnieuw een evaluatiemoment.*



17

## 3

18 DERDE JAAR

## Het gebruiken van technieken

Dit jaar start met een module groepsdynamica en een module karakterstructuren.

Na deze modules kies je één van de specialisatierichtingen (5 modules van 3 dagen) en volg je tevens 3 theoriedagen:

- Ethiek
- Psychopathologie
- Praktische handvatten voor je praktijk

Het programma is een mengeling van theorie en praktijk en wordt afgestemd op thema's, vragen, noden uit de groep. Je oefent in begeleiding, en je ontvangt feedback op je oefenmomenten.

## SPECIALISATIERICHTINGEN

## Begeleiden van groepen

5 modules van 3 dagen

In dit jaar leer je het vak: samen met je medestudenten creëer je een Emotioneel Lichaamswerk®-basisreeks die je tijdens de opleidingsmodules aan publiek aanreikt. Hierover krijg je uitgebreide feedback van je medestudenten en je docent: je houding als begeleider en je beheersing van de technieken worden ten gronde doorgelicht. De oefensessies worden opgenomen op video zodat je er thuis mee aan de slag kan, om jezelf nog grondiger te evalueren.

Verschillende docenten uit de opleiding geven elk een module. Hierdoor kan je je maximaal laten inspireren door ieders persoonlijke stijl van werken en jarenlange specifieke ervaring. Iedere docent kan ook zijn eigen specialisatie in het Emotioneel Lichaamswerk® nog even extra aandacht geven.

Andere thema's die tijdens dit jaar aan bod komen: het geven van een weekend Emotioneel Lichaamswerk®, het begeleiden van gesprekken en open rondes, het concreet werken met de verhoudingsstructuren, praktische aspecten bij het geven en voorbereiden van een avondreeks Emotioneel Lichaamswerk®, enz.

## Begeleiden van specifieke doelgroepen

Je hebt de wens om Emotioneel Lichaamswerk® te gebruiken voor specifieke doelgroepen (senioren, kinderen, maatschappelijk werkers, personen met een handicap...). We bieden je een traject op maat. In dit specialisatiejaar wordt er veel aandacht besteed aan het aanleren van lichaamsgerichte begeleiding bij het werken met specifieke doelgroepen.

## Begeleiden van individuele sessies

Je hebt de wens om Emotioneel Lichaamswerk® in te zetten bij individuele sessies.

Het programma is een mengeling van theorie en praktijk. Je oefent in individuele begeleiding, en je ontvangt feedback op je oefenmomenten. Het programma omvat 25 opleidingsdagen gespreid over 1,5 jaar.



19

## 4

20 AFSTUDEERTRAJECT

## De praktijk

Een afstudeertraject is:

Je start je praktijk onder supervisie. Tijdens 8 supervisedagen kan je je ervaringen, knelpunten en vragen grondig doorlichten.

Je kan dit afstudeertraject afleggen in één jaar, of op je eigen ritme. Aan het einde van één jaar organiseren we een diplomauitreiking.

Je maakt een persoonlijke evaluatie over jouw ontwikkeling gedurende 3 jaar opleiding en een eindwerk.



Specialisatie  
**Groepsbegeleider ELW®**

Je maakt een praktijkfolder, website en andere promotie en je geeft samen met een collega een cursus die jullie in het derde jaar ontwikkelden en een weekend ELW®. Je wordt geëvalueerd door je docenten team tijdens deze activiteiten.

Specialisatie  
**Begeleiden van specifieke doelgroepen**

We bieden je een traject op maat dat gelijke tred houdt met dat van groepsbegeleider.

Je wordt geëvalueerd door je docenten team tijdens de activiteiten.

Specialisatie  
**Begeleiden van individuele sessies**

Je geeft minimaal 20 individuele sessies Emotioneel Lichaamswerk®. Van al deze sessies maak je een verslag (geschreven of video). Hierop ontvang je feedback en word je geëvalueerd door je docenten team.

Je kan deze studie vereisen en je eindwerken afwerken tijdens je derde jaar dat 1,5 jaar duurt of je neemt meer tijd in een afstudeertraject.

## SCHEMATISCHE WEERGAVE VAN DE OPLEIDING

**EERSTE JAAR = GROEIJAAR**

6 x 3 dagen, 1 x 4 dagen

- Module 1: kennismaking
- Module 2: de benen
- Module 3: het bekken
- Module 4: de buik
- Module 5: hartstreek
- Module 6: de armen, schouders, keel en hoofd
- Module 7: het gehele lichaam en integratie

**TWEDE JAAR = AANLEREN VAN TECHNIEKEN**

2 overgangsmodule van 2,5 dagen

6 x 4 dagen:

- Module 1: Doorstroming door actief dynamisch Lichaamswerk
- Module 2: Gewaarworden en observeren
- Module 3: Ontmoeten en grondhouding trainer/begeleider
- Module 4: Emotiewerk
- Module 5: Belichamingstechnieken
- Module 6: Doorstroming, relaxatie en integratie door zacht Lichaamswerk

2 theoriedagen

**DERDE JAAR = GEBRUIKEN VAN TECHNIEKEN**

1 module groepsdynamica (4 dagen), 1 module karakterstructuren (3 dagen) en 3 theoriedagen.

Specialisatie  
Groepsbegeleider ELW®  
5 x 3 dagen

Specialisatie Begeleiden  
van specifieke doelgroepen:  
traject op maatbegeleiding

Specialisatie Begeleiden  
van individuele sessies:  
25 lesdagen

**AFSTUDEERTRAJECT = JE PRAKTIJK ONDER SUPERVISIE**

8 supervisie-dagen + eindwerkstuk

Specialisatie  
Groepsbegeleider ELW®:  
Opzetten eigen praktijk:  
- basiscursus ELW® geven  
- weekend ELW® geven

Specialisatie Begeleiden van  
specifieke doelgroepen:  
Opzetten eigen  
praktijk met individueel  
afstudeerprogramma

Specialisatie Begeleiden  
van individuele sessies:  
Opzetten eigen praktijk:  
minimaal 20 individuele  
sessies ELW® aanreiken

## EMOTIONEEL LICHAAMSWERK®

**TOELATING TOT DE OPLEIDING**

je hebt ervaring met Emotioneel Lichaamswerk® en je volgde minimaal een basiscursus (die heb je gedaan tegen de start van het 2de jaar)

je voelt het verlangen om anderen op een professionele en deskundige wijze te begeleiden

je bent bereid om je eigen functioneren kritisch te beoordelen

je bent bereid om verantwoordelijkheid te dragen voor je emoties

Na het invullen van een motivatieformulier en het volgen van een introductiedag en/ of toelatingsgesprek beslissen we of je al dan niet kan starten met deze opleiding.

**VOOR PERSOONLIJKE GROEI**

Wil je graag iets veranderen, verhelderen of helen in je persoonlijk leven, en dit samen met andere mensen met dezelfde intenties, dan ben je welkom in het groeijaar. Dit is een transformatiejaar, een jaar ter ondersteuning van stappen die je wil zetten. Je kan dit jaar volgen zonder de intentie om ELW® -in een latere fase- professioneel te gebruiken.

**ALS BEROEP**

Syntia getuigt: *'Emotioneel Lichaamswerk® mogen leven als beroep is een heel bijzonder en energie gevend werk. Dagelijks mag ik individuen of groepen op basis van hun vraag begeleiden om meer te voelen in hun lichaam zodat er heling, sprankeling, doorstroming, goesting, of resonantie komt met levensstappen, of beslissingen binnen hun werk.'*

Rob getuigt: *'Sinds twintig jaar ben ik trainer/therapeut ELW®. Ik geniet nog steeds met volle teugen van het werk dat ik koos. Mijn enthousiasme wordt rijkelijk ondersteund door wat ik op persoonlijk groeivlak bij mensen zie gebeuren, en de feedback die ik erover krijg. Dagelijks word ik nog steeds verrast door de wondertjes die ELW® veroorzaakt...'*

# Bijlage 1

## GROEIJAAAR / EERSTE JAAR: PERSOONLIJK PROCES [opbouw van de modules]

### MODULE 1

#### kennismaking

Kennismaken met de groep, je lichaam en de basistechnieken van ELW®.

In deze driedaagse wandelen we aan de hand van oefeningen doorheen je lichaam. Alle spieren en plekken waar je stijfheid in je lichaam voelt doorheen de beweging enerzijds, en anderzijds de plekken waar je weinig of niets gewaar wordt, merk je op en kan je in kaart brengen. Je kan ook opmerken welke lichaamsgebieden spanningsvrij zijn. Je ontdekt hoever je staat in contact maken met jezelf en in contact met de ander.

### MODULE 2

#### de benen

Thema: grounding, aarding, bestaanszekerheid

Door oefeningen, bewegen, dansen, ... leiden we je naar meer aandacht voor je voeten en benen. We nemen je mee in de thema's waar je voeten en benen voor staan, zoals bv. 'gaan staan voor je standpunt', 'opkomen voor jezelf'. We dagen je uit om een standpunt in te nemen in de groep en we kijken mee naar de thema's in jouw leven. De emoties die je verhinderen om ten volle jouw standpunt in te nemen worden in kaart gebracht en mogelijk ook geheeld. Je exploreert je bestaanszekerheid en fundamentele veiligheid, en onderzoekt wat het betekent om als zelf-stand-ige volwassene op eigen benen te staan.

### MODULE 3

#### het bekken

Thema: seksuele energie en basisvertrouwen

Je verkent je bekken, zowel de beweeglijkheid als de spannings-ontspanningstoestand ervan. We leren je om in je bekken energie op te bouwen, vast te houden en te laten doorstromen. Je doorvoelt en kadert de thema's die je als kind ook ontmoette vanuit wat je voelde in je bekken: speelsheid, impulsiviteit, vasthouden en loslaten, seksualiteit en sensualiteit, zelfvertrouwen en vertrouwen in de ander.

### MODULE 4

#### de buik

Thema: kracht, assertiviteit en emotionaliteit

Je buik en onderrug staan nu centraal. Dit gebied is letterlijk en figuurlijk de bakermat van je fundamentele emoties. Vanuit je buik stromen gevoelens opwaarts naar je expressiekanalen (gezicht, armen en handen). Niet geuite gevoelens raken geblokkeerd (o.a. in maag en darmen) en veroorzaken spanning, met een verminderde ademhaling en minder energie tot gevolg. Door er expressie aan te geven creëer je opnieuw ruimte in je buik en komt je kracht vrij. De thema's die aan bod komen, zijn: acceptatie van emotie en emotie durven doorvoelen en uiten, kracht, grenzen stellen, assertiviteit.

### MODULE 5

#### hartstreek

Thema: 'houden-van' en sensitiviteit

Je hart, je ademhaling en je bovenrug staan centraal in deze module. Je exploreert de capaciteit om je hart te openen, je onderzoekt hoe gepantserd je borstkas is om je hart te beschermen tegen nieuwe pijn en kwetsuren. Je stemt je af op jezelf en je toekomst en hoe je wil leven, en daarna pas op de ander. Je schenkt aandacht aan je ademhaling als fundamentele bezielende kracht van je energetisch lichaam. Je onderzoekt je rug als beschermend schild, opslagplaats van "te-rug-gehouden" emoties, en als plek van waaruit je ruggengraat aan je leven kan geven.

### MODULE 6

#### de armen, schouders, keel en hoofd

Thema: expressie, communicatie en zelfrealisatie

Je focust nu op je bovenste ledematen en je hoofd als communicatie-, expressie-kanalen. Je onderzoekt hoe je schouders en armen kan inzetten om dingen en mensen naar je toe te halen en van je af te duwen. Je onderzoekt ook hoe je je armen kan openen als verlengde vanuit je hart om contact te maken met de mensen en dingen die je omringen. We oefenen met alle gradaties in het maken van contact: eisen en vragen, pakken en ontvangen, strelen en duwen. Je armen en schouders ondersteunen je mogelijk bij de expressie via je stem en gelaatsuitdrukking. En je leert om je stem vrij te gebruiken. Je staat stil bij het realiseren van je verlangens in je leven. Hoe maak je van jouw dromen realiteit?

### MODULE 7

#### het gehele lichaam

Thema: energiedoorstroming, zelfreflectie en evaluatie

In deze laatste module kijk je naar je lichaam als geheel. Je besteedt veel aandacht aan zelfevaluatie. Hoe is je potentie om je lichaam gewaar te worden, te openen en te laten doorstromen, expressie te geven aan je gevoelens, de ont-moeting aan te gaan, je te ontspannen en dit alles te integreren in je leven? Kan je doorstromen naar het 2<sup>de</sup> jaar van de opleiding? We nemen grondig de tijd om dit te evalueren.

# Bijlage 2

## HET TWEDE JAAR: HET AANLEREN VAN DE TECHNIEKEN [opbouw van de modules]

### MODULE 1

#### Doorstroming door actief dynamisch Lichaamswerk

In deze module leer je oefeningen indelen naar kenmerken, en naar gebruik in het werkveld. Je oefent ook met opwarmingsoefeningen, stress- en stretchposities, mobilisatie, ademen, vibratiehoudingen. Je leert wat opladen en ontladen is, en waartoe het gebruikt wordt. En je krijgt inzicht in de opbouw van ELW®-structuren.

### MODULE 2

#### Gewaarworden en observeren

Je onderzoekt hoe je je lichaam gewaar kunt worden via vrije en geleide concentratie. Je leert via fenomenologische observatie te kijken, te voelen en te luisteren naar je lichaam. Daarnaast oefen je met interpretatieve observatie zoals het spiegelen, het inleven, het metaforiseren...

### MODULE 3

#### Ontmoeten en grondhouding trainer / begeleider

Je verkent de individuele en groepsgerichte ontmoetingsstructuren uit het Emotioneel Lichaamswerk®. In deze module verdiep je je grondhouding van waaruit je als trainer / begeleider ELW® je cursisten benadert en begeleidt.

### MODULE 4

#### Emotiewerk

Je leert over de aard en de dynamiek van emoties waarmee je vaak te maken krijgt zoals woede, verdriet, angst, schuld en schaamte. Je beoordeelt je eigen mate van vrijheid in het beleven, tot expressie brengen en containen (omvatten) van deze emoties. Je oefent hoe je iemand naar emoties leidt en hoe je hem/haar bijstaat in het beleven, uiten en omvatten van deze emoties. Het creëren van een veilige oefensituatie, en het 'dragend begeleiden' van deze intense groepsprocessen, zijn belangrijke leerpunten.

### MODULE 5

#### Belichamingstechnieken

In deze module leer je de technieken om tijdens het Emotioneel Lichaamswerk® opgedane ervaringen in jezelf een plek te geven en te integreren.

Dit omvat:

- gesprekstechnieken (body-talk, focussing, gestaltwerk, in- en uitzoomen)
- visualisatietechnieken (geleide fantasie, mentale voorstellingen)
- uitdrukkingvormen (schrijven, tekenen, verven, boetseren...)

### MODULE 6

#### Doorstroming, relaxatie en integratie door zacht Lichaamswerk

In deze module leer je hoe je spanningen kan verminderen en hoe je je lichaam gewaar kan worden via:

- relaxatietechnieken (sofronisatie, musculaire relaxatie, senso-relaxatie)
- massagetechnieken (klassieke-, dynamische en polariteitsmassage)
- gewaarzijnsstructuren (dynamische structuur, schudstructuur, totale dans, etc.)

Dit jaar start met 2 overgangsmoedules van telkens 2,5 dagen en er zijn tevens 2 theoriedagen anatomie en de 6 modules zoals ze hiernaast vermeld staan.



**Netwerk Emotioneel Lichaamswerk**

**Info en inschrijven**

vzw NEL (Netwerk Emotioneel Lichaamswerk)

Secretariaat vzw NEL:

Sint-Annastraat 7, 9810 Eke (Gent)

+32 (0) 473 - 214 615

[info@emotioneellichaamswerk.be](mailto:info@emotioneellichaamswerk.be)

[www.emotioneellichaamswerk.be](http://www.emotioneellichaamswerk.be)