

Lichaamsgericht werken

In onze communicatie is 93% non-verbaal. Het grootste deel wordt bepaald door lichaamstaal (55%) en stem (38%). Bij lichaamsgericht werken is het lichaam uitgangspunt en basis voor verandering. Wanneer we van hieruit werken, dan is wie je bent en wat je doet met elkaar in overeenstemming. Dan is er balans tussen hoofd, hart, lichaam en ziel.

Ons lichaam geeft ons signalen, die de betekenis duiden van opgedane ervaringen. Als we luisteren, gaat het lichaam vertellen. Het weet meer dan we zelf expliciet kunnen maken. Laat je lijf jou in de steek of andersom? Blijf je doorgaan, ook al is je lijf moe? We ontladen niet op de plek waar dat hoort, maar vaak achteraf. Als we dat al doen. Weg van onze eigen dynamiek, van ons lijf. En alles wat we wegdrukken, komt in volle vaart terug. Emoties die we niet ontladen, zetten zich vast in ons lijf. En emoties, die zijn het begin van zelfzorg. Lichaamsgericht werken dringt snel door tot de kern. Bewegen en inzicht zorgen voor verandering. Hoofd (controle, begrijpen), hart (liefde, verlangen) en buik (instinct) werken hierin samen.