

# LICHAAMSGERICHTE PSYCHOTHERAPIE

*Lichaamsgerichte psychotherapie gaat ervan uit dat er een samenhang bestaat tussen lichaam, gedachten, gevoelens en emoties. In de Westerse psychotherapie is deze wijze van benadering tamelijk nieuw. In de Oosterse traditie is het feit dat geestelijke en lichamelijke gezondheid elkaar over en weer beïnvloeden al duizenden jaren een aanvaard feit. Een voorbeeld hiervan is dat door psychisch sterke mensen pijn veel gemakkelijker verdragen wordt dan door mensen die somber of depressief zijn. Ook andersom treedt dit fenomeen op. Lichaamsgerichte psychotherapie staat dicht bij de mens en je leert in deze cursus door middel van praktijkvoorbeelden deze vorm van psychotherapie toe te passen bij anderen, maar ook bij jezelf.*

Het is verrassend om te ervaren hoe je bepaalde lichamelijke aandoeningen terug kunt voeren op de psyche/geest van een hulpvrager of jezelf. In de hedendaagse geneeskunde, soms ook in de natuurgeneeskundige praktijk, wordt vaak alleen maar de lichamelijke klacht behandeld. Helpt een therapie met natuurgeneesmiddelen of homeopathie niet, dan wordt vaak op een ander preparaat overgeschakeld, soms zonder succes. Beter zou het zijn om naast de lichamelijke verschijnselen van een ziekte of aandoening ook de psychische aspecten te betrekken. Daarom is deze cursus uitermate geschikt als aanvulling op de behandelmogelijkheden van natuurgeneeskundig therapeuten, maar ook wanneer je zelf met klachten geconfronteerd wordt.

In de Westerse psychotherapie is de samenhang tussen geestelijke en lichamelijke gezondheid intussen een van de belangrijkste hoofdstromingen geworden. In de cursus Lichaamsgerichte Psychotherapie kijken we eerst afzonderlijk naar het lichaam en de psyche/geest, en daarna naar de manier waarop die zich onderling verhouden en hoe deze over en weer invloed op elkaar hebben. Ook krijg je inzicht in het feit dat de scheiding tussen lichaam en psyche/geest in feite kunstmatig is en dat we gebruik kunnen maken van de 'wijsheid' van ons lichaam.

## DEZE ONDERWERPEN KOMEN AAN BOD

Het ontstaan, de ontwikkeling en de toepassing van de lichaamsgerichte psychotherapie vanuit Westers en Oosters perspectief, diagnostiek, de samenhang tussen lichaam en geest, de eigen afweermechanismen, de acceptatie van het lichaam, de plaats van het lichaam is ons leven, respect en liefde voor het lichaam, de kenmerken van het lichaam en hun betekenis, lichaamsbewustzijn, de werking van de hersenen, de hedendaagse toepassing en de therapeutische mogelijkheden van onder andere bio-energetische therapie, de craniosacrale behandelmethodes, shiatsu, geleide-meditatie, voetreflextherapie, diverse kleurentherapieën, Osho-rebalancing en de toepassing van de vijfelementenleer inclusief oefeningen.

## STUDIEDUUR

4 maanden bij 2 lessen per maand

8 maanden bij 1 les per maand

## STUDIEBELASTING

4 tot 5 uur per week bij 1 les per maand

## OMVANG

420 pagina's op A5-formaat

## HUISWERK

inzenden per post of digitaal via internet

## NIVEAU

hbo-niveau

## CURSUSAANVANG

op elk gewenst moment

## VOOROPLEIDING

geen specifieke vooropleiding nodig

## STUDIEMATERIAAL

fraai opbergsysteem en inclusief alle benodigde studiematerialen en/of boeken

## STUDIEVERKLARING

kosteloos na inzending van het huiswerk

## EXAMEN

kan desgewenst worden afgelegd

## LESGELD

Raadpleeg voor het meest actuele lesgeldtarief van deze cursus onze website [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl)

