

Intensieve jaaropleiding in Relationeel 'Wholebody' Focussen: Exploreren van het dynamische relationele veld met als basishouding gegrond aanwezig-zijn

Kasteel Mariagaarde - Borgloon, oktober 2019 – mei 2020

Trainer: Lara Peumans, gecertif. focusing trainer The Focusing Institute NY en Rel. WBF trainer



“Relational Wholebody Focusing reconnects us to a much larger Body Wisdom that I discover inside of our living We Here spaces” – K. Whalen and K. Van Look

Relationeel “wholebody” focussen is een experiëntiële interrelationele BodyMind beoefening die ons in verbinding brengt met de vitaliteit en intelligentie van het bewuste levende ‘corpus’ van 2 of meerdere mensen die gegrond aanwezig zijn. Via bewuste innerlijk geleide bewegingen die het lijf vanzelf tot stand brengt, worden in ons lijf en wezen nieuwe en verfriste levensenergieën geactiveerd, die geblokkeerd of gestopt waren door vaste respons-patronen (patronen van bewegen, structuur, houding,..) gerelateerd aan trauma, uitdagende levensgebeurtenissen of chronische stress. De aanwezigheid van een ander menselijk wezen, dat met mij op een **wederkerige en hartvoelende** manier in verbinding treedt, creëert een ruimer dynamisch veld van levendheid en bewustzijn dat mijn levenssituatie ondersteuning biedt.

In deze training leer je op een gegronde wijze verbinding maken met je Zelf en de capaciteit ontwikkelen om de andere te ontmoeten vanuit diens verbinding met Zelf. Vanuit deze gegronde ‘wij-ruimte’ leer je:

*De vreugde en vitaliteit **lijfelijk** te ervaren van je Zelf als geheel in verbinding met een andere persoon:*

‘het gegronde ik’ en ‘de gegronde andere’ in harmonie van lichaam/geest/hart/denken

Relationele triggers die zich binnen de ‘wij-ruimte’ tonen op een veilige en volwassen manier doorwandelen

Aangaan van ‘Wholebody Heartfelt Conversations’: helen van relationele blokkades

*Zich openstellen aan het Levende Relationele Veld van de ‘wij-ruimte’ met naturel en wijsheid:
het dynamische proces van co-creatie beoefenen*

**Intensieve jaaropleiding in Relationeel 'Wholebody' Focussen (4 levels van elk 2 dagen):
deelnemers schrijven zich in voor het gehele programma.**

LEVEL 1 (11 + 12 okt 2019): leren over 'het gegronde ik' ('Me Here') en 'de gegronde andere' ('You There')

Vorm geven aan het Zelf als geheel in constante verbinding met de levende omgeving: het voeden van een vernieuwde speelse relatie met mijn eigen lijfelijke wijsheid staat centraal. Een eerste verkenning van het leven dat zich toont binnen relationele situaties. Het cultiveren van een bewuste 'wholebody' relatie tussen 'Me Here' in mijn heelheid en 'You There' in jouw heelheid.

LEVEL 2 (6 + 7 dec 2019): leren over 'het gegronde ik' binnen de 'wij-ruimte'

Exploreren en spelen binnen de relationele ruimte van 'We Here': Ja zeggen tegen 'het ruimere' dat zich toont binnen de intermenselijke ruimte tussen ons. Het volwaardig containen van een gevoel van 'Me Here' en 'We Here' met positieve evenredigheid. In deze ruimte bestaat er geen geveinsde verbinding, wij zijn samen bij wat er is, hoe het er is nu, er hoeft niks te gebeuren. De bewustwording ontstaat van het relationele veld tussen beide partners, de 'wij-ruimte'. Deze wordt gekleurd door onze gelijkenissen, onze verschillen, onze geschiedenis, eenieders sociale overlevingsmechanismen. Op deze manier ontstaat een 'wholebody heartfelt' wij-ruimte. Deze biedt een krachtige container voor beide partners van waaruit het verdere proces zich op een veilige en rijke manier verder kan ontplooiën.

LEVEL 3 (14 + 15 febr 2020): Wat helpt mij om hier aanwezig te zijn bij jou en wat houdt mij tegen om hier aanwezig te zijn bij jou?

Bewustwording van krachten en innerlijke kwetsuren binnen de 'wholebody heartfelt' Wij-ruimte: Via het proces van 'Wholebody Heartfelt' Verbinden wordt veiligheid en structuur aangeboden waardoor innerlijke kwetsuren zich durven te tonen en in beweging komen binnen de relationele ruimte van 'de gegronde wij-ruimte'. Bewust ruimte maken voor deze sociale overlevingsmechanismen (wat stopt mij om hier aanwezig te zijn bij jou) die zich hier en nu tonen in het contact. Tegelijk stilstaan bij de krachten die hier en nu de verbinding ondersteunen (wat helpt mij om hier aanwezig te zijn bij jou). Beiden tonen zich in complexe en veelgelaagde lijfelijke signalen waar 'erbij aanwezig zijn' vaak voldoende is om opnieuw beweging te brengen zodat het proces zich verder kan ontplooiën.

LEVEL 4 (8 + 9 mei 2020): Welke dynamiek ontvouwt zich in ons samen vormgeven aan het proces van co-creatie binnen de 'Wij-ruimte'?

Het inzetten van de wijsheid en naturel die ontstaat vanuit de voorgaande levels om het proces verder te ontwikkelen: Een wederkerige gegronde relationele verbinding is gevormd, dissonanties, triggers en krachten maken deel uit van het bewuste relationele veld. Dit biedt een stevige vertrekbasis voor co-creatie in relaties op het werk, in familie en in gemeenschap vanuit een bewustzijn van mijn eigen verbondenheid met de levende omgeving ('the living world body'). Concreet betekent dit dat een meer bewust ervaren van mijn eigen 'heartfelt' Zelf als geheel, in verbinding met mensen, plekken en situaties in mijn leven werd ontwikkeld.

Dit programma is een intensieve jaaropleiding in Relationeel Wholebody Focussen. De opleiding richt zich tot professionelen uit o.a. de medische en bedrijfswereld die op een diep relationele en volwassen manier in verbinding willen treden met hun eigen innerlijke **lijfelijke** wijsheid. Het is in het bijzonder interessant voor cliëntgerichte psychotherapeuten en lichaamswerkers.

Deelnemers engageren zich om tijdens het traject buiten de opleidingsdagen afwisselende focuspartnerschappen aan te gaan met elkaar. Ze worden hierin begeleid om processen uit te schrijven. Inclusief worden 2 supervisies per deelnemer over het hele traject door de trainer aangeboden.

Bij voltooiing van deze jaaropleiding ontvang je het Certificaat 'Certified Relational Wholebody Focusing Practitioner' (The Focusing Institute NY)

Voor meer info, neem contact met Lara Peumans: lara.peumans@skynet.be

Dit programma wordt mee ondersteund door www.focussenvlaanderen.be