

## Beter functioneren, door inzicht en ontspanning



met 'dynamisch reflecteren' ©  
volgens het vierstoelenmodel



Corma Ruijgrok

## Lichaamsgerichte training

De uitstraling die we met ons lichaam (nonverbaal) en met onze stem (verbaal) hebben, bepaalt in grote mate de kwaliteit van ons contact. Als (onderwijs)professional of als leidinggevende is het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn dan ook van groot belang voor de kwaliteit van persoonlijk leiderschap .

### Lichaamsbewustzijn: Basis (ABC)

In deze basistraining werken we met Aandacht, Beweging en Contact. In de eerste plaats leer je aandacht te hebben voor je ademhaling. Je oefent je in het waarnemen van waar je adem in je lichaam is, bv. borst of buik; je leert door te ademen op een manier waarbij je je adem zo vrij mogelijk en ruim mogelijk leert inzetten.

Je leert je bewust te zijn van beweging en aangeleerde blokkades waar te nemen en evt. te doorbreken, zodat je je lichaam in zijn natuurlijke beweging en ritme vitaler kunt ervaren.

Je leert dat je in rust je eigen lichaam kunt aanraken en dat vanuit die ontspanning van je eigen hand op je eigen buik of bv. been, een ander contact met jezelf mogelijk is. Je uitstraling verandert ook als je bewust met aandacht in je eigen lichaam aanwezig bent. Je leert contact te maken met je gevoelens vanuit rust en ontspanning en op basis van acceptatie en vertrouwen.

### Lichaamsbewustzijn: Verdieping (MM)

Door middel van Meditatie en Massage oefen je je in de positie van getuige zijn van wat er in je lichaam gebeurt op het gebied van ademhaling, beweging en geluid. Het gewaar zijn van de drie sleutels van expressie helpt je je meer vrij te kunnen uiten en van daaruit tot ontspanning in je totale uitstraling te komen.

Door middel van massage leer je dat contact een voortdurende uitwisseling is van geven en ontvangen van energie. Je leert je grenzen herkennen en respecteren, je oefent je in duidelijkheid geven over wat voor jou een prettige benadering is. Zo ontwikkel je meer presence, ontspannen aanwezigheid in het hier en nu.

### Lichaamsbewustzijn TOP (Van A tot Z: present ! )

In deze toptraining leer je intensief en gedurende de periode van een jaar je te oefenen in het aandachtig, verbonden en ontspannen aanwezig zijn. Je wordt getraind in het verbonden zijn en toch onafhankelijk, in levendigheid en rust.

Je hebt leren scheiden wat van jou is en wat van een ander, je hebt projecties herkend en kunt open staan voor jezelf en de ander in ontspannen lichaamsbewustzijn.

Je kunt blokkades in je lichaam herkennen en zelfstandig doorbreken door bewust gebruik te maken van ademhaling, beweging en geluid. Je bent getuige van emoties en gedachten en voelt je vrij ze te delen of ze voor jezelf te houden.

Je ademhaling is vrij, je bewegingen meer gracieus en je hebt meer leren spelen met je stem.