

NIEUWE BASISREEKS BIO-ENERGETICA 29 SEPTEMBER 2009

Wanneer : **Dinsdagavond** van 20.00 u tot 22.00 u

Periode: **10 sessies** van 29 september t.e.m. 8 december 2009 (niet op 3 nov.)

Kosten : 180,- €

Begeleiding : Françoise Vlaemminck ([fvlaemminck@hotmail.com](mailto:fvlaemminck@hotmail.com), 09-238.13.82)

**Psychoherapeute, gediplomeerde IBI, Postural Integration Psychotherapie, Gestalttherapeute, Verpleegkundige, Docente Sociale en Agogische vaardigheden. Moeder van drie en oma van 6 kleinkinderen. "Samen met jullie wil ik op pad gaan, naar een groter lichaamsbewustzijn verbonden aan emoties. Het uitdrukken van deze emoties geeft een warmer gevoel naar onszelf en naar de andere zodat we kunnen groeien in liefde."**

Waar?: **Centrum 'ES' Destelbergenstraat 49,  
9040 St.Amandsberg**

Kledij : Losse gemakkelijk zittende kledij

---

VOORAF INSCHRIJVEN IS NOODZAKELIJK.

Wanneer je wenst deel te nemen aan deze reeks '**Bio-energetica**', stuur dan onderstaand strookje op naar 'ES', Toekomststraat 99, 9040 Gent (SAB), en stort 40,- € voorschot op nr. 001-2556962-21 met vermelding **basisreeks Bio-energetica. Het saldo is te voldoen op de eerste avond. Boeking van inschrijvingen gebeurt volgens volgorde van betalingen.** Wie later dan 14 d. voor de cursus begint zijn/haar inschrijving annuleert krijgt het voorschot niet terugbetaald, tenzij men zelf voor vervanging zorgt. Men betaalt voor de ganse reeks, ook als men niet alle lessen volgt.

Naam :

Adres :

Tel :

Schrijft zich in voor de reeks bio-energetica die start op 29 September 2009

Handtekening :

---

Voor individuele sessies (aanvullend op groepswork) (bio-energetica gecombineerd met Postural Integration (lett. houdingsintegratie). Vraag meer inlichtingen schriftelijk, telefonisch of via email.

'ES'      Praktijk voor Bodymind Therapie en Holistisch Lichaamswerk.  
Toekomststraat 99,  
9040 Sint-Amandsberg.

Tel. en Fax. 09-228.49.11.

email: [info@bodymindintegration.com](mailto:info@bodymindintegration.com)

**Avondreeks vanaf 29 Sept. 2009**

# **BIO-ENERGETICA**

**in Centrum 'ES'**

(Destelbergenstraat 49, B-9040 St. Amandsberg-Gent)

---

Bio-energetisch lichaamswerk vertrekt van de fundamentele eenheidsopvatting tussen lichaam en geest. We "zijn" ons lichaam. Psychische, emotionele spanningen en conflicten hebben van kindsbeen af een invloed op de spierspanning in ons lichaam. Sommige van deze spanningen gaan zich chronisch vastzetten op specifieke plaatsen zoals bv. de nek of de onderrug. Deze gespannen lichaamsplekken belemmeren een vlotte expressieve beweeglijkheid; veroorzaken een negatief lichaamsgevoel en verstoren de vrije energiestroom in ons lichaam. Het zijn als rotsblokken die een rustig, ongestoord vloeiende stroom kunnen omtoveren in een turbulent, onrustig, chaotisch gebeuren. Dit alles heeft een negatieve invloed op onze stemming, vitaliteit, zelfvertrouwen, werk- en levenslust.

Bio-energetische oefeningen hebben dan ook als voornaamste betrachtting het opruimen van die rotsblokken in onszelf zodat er opnieuw ruimte ontstaat tot:

Een vibrerende, energetisch vloeiende ervaringsstroom

Chronische spanning blokkeert de vibrerende trillinggolven die we door ons lichaam kunnen voelen stromen. Ze zorgt ervoor dat bedreigende gevoelens zoals beven van angst, trillen van woede onderdrukt worden. Gelijktijdig worden ook de prettige, opwindende lichaamssensaties zoals zinderen van genot, smelten van liefde, tintelen van vreugde, stromend orgasme, enz. verminderd.

Bio-oefeningen stimuleren deze vibrerende lichaamssensatie zodat we ons minder als standbeelden voelen.

Zich "meer met beide benen op de grond" voelen staan.

Chronische spanning en daardoor verminderde gevoelsstroom in voeten, enkels, knieën, benen zorgen ervoor dat men zich letterlijk en figuurlijk niet stevig in de realiteit voelt staan. Men is vlug "ontworteld", "zijn evenwicht kwijt"; het is lastig "voet bij stuk" te houden.

Wanneer men niet "met beide voeten op de grond staat", is men geneigd van "met zijn hoofd in de wolken" te leven.

In de bio-oefeningen gaan we werken om de gevoelsstroom in onze benen opnieuw totaal toe te laten zodat ons gevoel van zekerheid, veiligheid, geaard zijn, toeneemt.

#### Een onbelemmerde ademhaling

Een goede ademhaling is essentieel voor een vibrerende gezondheid want zuurstof is de brandstof voor de energieprocessen in onszelf.

De meeste emotionele reacties zoals wenen, lachen, schreeuwen, schrikken, hebben een onmiddellijk voelbare invloed op onze ademhaling. Het is dan ook niet verwonderlijk dat heel wat chronische spierspanning zich vast zet op onze spiergroepen die instaan voor een totale, onbelemmerde ademhaling.

In bio-oefeningen is er dan ook permanente aandacht om deze spanning bewust te maken en op te heffen.

#### Een betere lichaamshouding.

Chronische spanning beïnvloedt rechtstreeks onze lichaamshouding. Volgende metaforen geven dat goed weer: "Men loopt met zijn hoofd in de grond", "men is iemand zonder ruggengraat", "men zet een hoge borst op", "onder de last gebukt gaan", enz.

In het bio-werk pogen we onze uit balans geraakte lichaamshouding opnieuw te herstructureren.

#### Een bevredigende seksualiteitservaring

Seksuele energie is een drijvende kracht in onszelf. Daar in het bio-energetisch denken lichamelijke en geestelijke gezondheid volkomen identiek zijn zal een bevredigend vermogen tot seksueel genot ons lichamen, emotioneel en geestelijk functioneren positief beïnvloeden. Deze seksuele energie gaf en geeft echter vlug conflictstof waardoor, als bescherming, chronische spierspanning rond en in de bekkenstreek ontstaat. Deze belemmert dan een totaal bevredigende orgastische energiestroom door het lichaam.

In bio-werk wordt veel aandacht besteed aan het deblokkeren van onze bekkenstreek.

#### Een spontane en bevredigende gevoelsexpressie

Als iemand geblokkeerd is om op een bevredigende wijze gevoelens te uiten zal de vitaliteit en energie in zijn lichaam verminderen. Men voelt zich in vele situaties geremd, geblokkeerd, op slot staan. Aan de andere kant kan ook een moeilijk in de hand te houden gevoelsexpressie, iemand voortdurend dreigen te overspoelen. Men voelt zich opgejaagd, onder stoom staan. In het biowerk krijgt men de gelegenheid op in een gecontroleerde, beschermde situatie, opnieuw vertrouwd te geraken met een bevredigend omgaan met gevoelsexpressie.

Men streeft naar een evenwicht tussen bevredigende zelfbeheersing en adequate expressiviteit.

#### Een dieper lichaamsgevoel.

Chronische spanning zorgt voor dode plekken in ons lichaam, die we niet meer ten volle bewust zijn en ervaren. Men gaat zich meer en meer in zijn hoofd terugtrekken en kan nog moeilijk loskomen van het constante denken, plannen, piekeren...Men is zich nog maar erg weinig bewust van de rijkdom aan gevoelens en ervaringen die zich in het totale lichaam voordoen.

In ons biowerk gaan we opnieuw leren luisteren naar de taal van ons lichaam. Er is voortdurend aandacht voor wat men voelt, ervaart aan de binnenkant van zichzelf.

*In onze visie vraagt het bio-energetisch oefenproces een erg progressieve aanpak. Wat op zo vele jaren in onszelf vastgegroeid is, kan niet op een, twee, drie gedeblokkeerd worden.*

*Aanvankelijk bestaat ons biowerk dan ook uit veel actieve lichaamsoefeningen met ademhaling, stretching, losschudden, dans enz. Het lichaam wordt als het ware opnieuw tot een vibrerend, ontspannen, voelend geheel gekneed.*

*Slechts erg progressief gaan we ook meer en meer expressieve bewegingssituaties en stem inschakelen, met voldoende ruimte voor het persoonlijke groeiritme.*

*In afwisseling met het vrij dynamisch lichaamswerk werken we ook met zachtere lichaamsenergie in massage, relaxatie, vibratie en meditatie.*

*Mensen die bio-energetisch lichaamswerk in hun leven geïntegreerd hebben, geven te kennen dat dit een positief effect heeft op hun vitaliteit, stemming, energieniveau en dat ze meer kunnen genieten in hun diverse levenssituaties.*

**Voor meer informatie omtrent bio-energetisch lichaamswerk,  
Postural en Energetic Integration Psychotherapie kan u terecht bij**



**'ES' Instituut voor Bodymind Integration**  
Toekomststraat 99 & Destelbergenstraat 49  
9040 Gent-St. Amandsberg

Tel/Fax 09-228.49.11

e-mail: [info@bodymindintegration.com](mailto:info@bodymindintegration.com)  
website: [www.bodymindintegration.com](http://www.bodymindintegration.com)