

# ALTERNATIEVE GENEESWIJZEN

Thea van der Wekken



## Lichaamsgerichte therapie

Bram Boer is lichaamsgericht therapeut. Voordat ik naar Gouda ga om Bram een interview af te nemen, heb ik hem door de telefoon verteld wat anusatresie is en wat onze vereniging doet voor haar leden.

Op een grijze ochtend ontvangt Bram mij bij hem thuis, waar hij een kamer heeft ingericht als praktijkruimte. Het ruikt er heerlijk naar wierook. Nippend aan mijn kruidenthee vraag ik Bram om mij uit te leggen wat lichaamsgerichte therapie inhoudt.

Bij deze vorm van hulp werken cliënt en therapeut samen aan een probleem. Het gaat er niet om het probleem op te lossen maar hoe je er mee om gaat: niet vast zetten maar laten stromen. Zet je een probleem vast, dan ontstaat een blokkade die zich meestal uit in de volgende lichaamsgebieden: hoofd, ogen, keelstreek, hartstreek, buikgebied of bekkengebied.

De therapeut kijkt mee naar de dingen waar je tegenaan loopt en helpt je verder op weg. Maar uiteindelijk bepaalt de cliënt natuurlijk zelf wat goed voor hem of haar is. Zo werkend draagt de cliënt zelf ook verantwoordelijkheid voor het welslagen van de therapie. Therapeut en cliënt 'maken' samen de therapie.

Tijdens lichaamsgerichte therapie heb je niet alleen gesprekken met de therapeut maar doe je ook oefeningen met je adem en met je spieren, met je hele lichaam. Vooral ademhaling is erg belangrijk: ga je ruimer ademen dan kom je gemakkelijker bij een blokkade, bij emoties. Een belangrijk instrument in de therapie is 'het vastzetten': wanneer begon je het plezier in je leven te verliezen?

Bram werkt ook met groepen: dit is ook lichaamsgerichte therapie maar dan in een groep, met de nadruk op oefeningen.

### *Groep Bewust ontspannen:*

voor de pauze wordt er bio-energetica gedaan (bepaalde lichaams-oefeningen): het doel is om terug te komen in het hier en nu en contact met je lichaam te maken, het is tevens een

opwarmer voor na de pauze; na de pauze komen de groepsleden met elkaar in contact: bijvoorbeeld elkaar aanraken of de 'oefening met de theedoek' (twee personen krijgen een theedoek: wie krijgt hem uiteindelijk in handen en hoe?; zijn er parallellen met het dagelijks leven, ben je een vechter of geef je het snel op, hoe ver ga je om je doel te bereiken?). Vaak ontstaat in de groep een soort verbondenheid. Men ervaart hoe fijn contact is of om je open te stellen voor een ander.

### *Groep Actief mediteren:*

volgens Bram is het voor de westerse mens heel moeilijk om te mediteren op de klassieke (oosterse) manier. Daarom bedacht hij het actieve mediteren. De werkwijze lijkt op het bewuste ontspannen: er wordt ook begonnen met lichaams-oefeningen. Het doel is om los te komen van de dagelijkse beslommingen.

### *Groep Verwerking van seksueel misbruik voor mannen:*

twee keer per jaar organiseert Bram, samen met een andere, heel ervaren therapeut, een weekend voor seksueel misbruikte mannen (mannen misbruikt door mannen maar ook door vrouwen). Per weekend kunnen 12 tot 16 mannen deelnemen.

Bram heeft nog nagedacht over de waarde van lichaamsgerichte therapie voor mensen die zijn geboren met een anusatresie. Hij denkt dat het hebben van een anusatresie een handicap kan zijn; kun je daar mee omgaan dan is dat prima, kun je dat niet dan zou 'bewust ontspannen' kunnen helpen.

Bram werkt alleen met volwassenen, niet met kinderen.

Ik heb door dit gesprek een aardig idee gekregen van lichaamsgerichte therapie.

Wie meer wil weten kan kijken

[www.bramboer.nl](http://www.bramboer.nl) of

[www.bewustontspannen.nl](http://www.bewustontspannen.nl).