



Het programma

- Introductie in haptonomie
- Door gesprek en ervaringsoefeningen
- Wat betekent dit voor mensen met Parkinson en partners?

Haptonomie

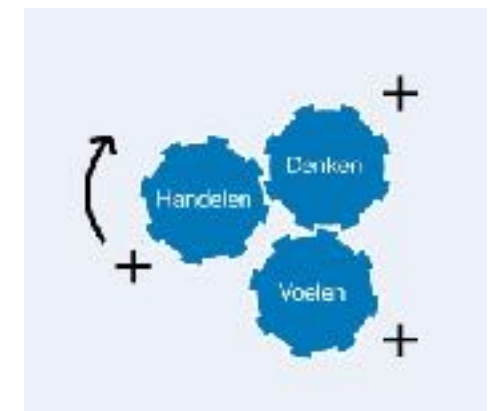
Wetenschap van de tast en affectiviteit

- Voelen - Denken - Handelen
- Ontmoetingsmodel



Voelen - Denken - Handelen

Gevoelens, gedachtes en ons gedrag vormen een geheel en beïnvloeden elkaar.



Je lijf als een huis

- Ieder mens is uniek en heeft zijn eigen materiaal en bouw.
- Je huid vormt de grens met de buitenwereld
 - Naar binnen en/of naar buiten voelen
- Als je houding en beweging veranderen, doet dat iets met je beleving en in het contact.



De ontmoeting in een drieluik

De mens is relatie

Drie haptonomische fenomenen waarmee je ontdekt wat er mogelijk is wanneer je meer of minder gebruik maakt van voelen.



Het eerste deel

Ik heb invloed

Bewustwording van de variatie in het ons meer of minder bewust zijn van wat we voelen van onszelf en/of onze omgeving.

Je hebt zelf invloed op hoe je je voelt en hoe je reageert op je omgeving.



Het eerste deel

Ik heb invloed

Isoleren of verbinden:

Bewustwording dat meer of minder gezamenlijk de ruimte delen leidt tot verschillende lichaamsspanning, balans en beleving.



Het tweede deel

De omgeving heeft invloed

Ons lichaam reageert op wat er in de omgeving is en gebeurt. Daar kunnen we meer of minder bewust van zijn.

Bewustzijn geeft je een keuze.



Het tweede deel

De omgeving heeft invloed

Voelbaar in veranderingen in bv lichaamsspanning, balans en beleving.



Het derde deel

Wederkerige ontmoeting

Bewustwording van de wederzijdse beïnvloeding en gevoelens tussen twee mensen in het contact.

Haptotherapie bij mensen met Parkinson

- Bewust worden van je lichaam en je gevoelens
- Om leren gaan met de motorische en emotionele uitdagingen die de ziekte met zich meebrengt, de zichtbare en onzichtbare gevolgen.
- Lichamelijke mobiliteit en flexibiliteit verbeteren
- Begeleiding van de partner in het veranderende contact en de rol van aanraking hierin

Haptotherapie

Ervaringsverhaal

Ik heb een periode gehad waarin ik merkte dat ik mezelf kleiner voordeed dan ik was, als ik bijvoorbeeld aan het winkelen was. Ik voelde me daar niet prettig bij en had er stress van. Het is mijn overtuiging dat dat kwam doordat mijn lichaam hetzelfde aanvoelde als in stresssituaties en dat mijn geest dit volgde.

Een ander voorbeeld hiervan is dat ik een tijdje de tremor rond mijn mond had en ik me daar verdrietig door ging voelen. Het lichaam zet ons als het ware op het verkeerde been.

Ik heb het patroon van mezelf klein voelen doorbroken door bewust meer ruimte in te nemen en zelfs bewust tegen mensen aan te lopen. Beetje asociaal en het heeft geholpen.



Haptotherapie

Algemeen

- Optimaliseren van de balans tussen voelen/denken/doen of van een domein daarbinnen.
- 3 sessies als uitgebreide intake en introductie
 - Hoe voelt, denkt en doet deze persoon?
- Hoe vloeit de hulpvraag voort uit dit geheel?
- In gesprek, door aanraking en met praktische oefeningen



- www.hapto.nl
- www.samenlevenmetparkinson.nl
- www.marjotdanen.nl

Vragen?

