



De Lotus

Yoga/Tekentaal praktijk

Wentholtstraat 95
7131 XK Lichtenvoorde
T (0544) 37 53 66
E info@delotusyoga.nl
www.delotusyoga.nl

Nascholing VT d.d. 19 maart 2017: Cre-ga methode als verdieping in de tekentherapie.

Cre- ga staat voor **CRE** van creativiteit (tekentaal) en **GA** van Yoga.

Deze twee vakdisciplines hebben de mogelijkheid om het lichaam de mogelijkheid te geven om het verhaal te kunnen vertellen over iemands leven.

Via het lichaam kan immers **gevoeld** worden.

De twee vakdisciplines yoga en tekentaal kunnen dat wat er gevoeld wordt weergegeven.

1. Tekentaal: **Ziend voelen** (tekening lezen t.a.v. visuele lichaamstaal)
2. Yoga: **Voelend zien** (lichaamsbewustzijn opbouwen d.m.v. voelbare lichaamstaal)

Lichaamswerk: Dat is een term die wij kennen vanuit de opleiding Genezend Tekenen bij Lisa Borstlap. Het is een algemeen woord om te werken met het lichaam. Dit kan op velerlei manieren o.a. dansen, springen, masseren, bewegen, sporten of een tuin ompspitten etc.

Hierdoor wordt het lichaam aangesproken om iets te gaan doen wat jij je voorgenomen hebt vanuit jouw denken.(Hersenschors).

Dit geeft **geen** informatie over de innerlijke belevingswereld van de mens. Het rationele, analytische deel van de hersenen midden in de dorsolaterale prefrontale cortex staat niet rechtstreeks in verbinding met de emotionele(limbische) hersenen, waar de sporen van trauma worden opgeslagen, maar de mediale prefrontale cortex, **het centrum van ons zelfbewustzijn**, wel.

Lichaamsintelligentie: Is een intelligentie van het lichaam die los functioneert van het "denkende" bewustzijn.

Om in contact te kunnen komen met de lichaamsintelligentie hebben we **lichaamsbewustzijn** nodig. Lichaamsbewustzijn kun je opbouwen door **lichaams oefeningen** te doen met aandacht en te volgen wat er gebeurt. "Doen wat je aan het doen bent"!

Dan kan het lichaam de informatie die in **het lichaamsgeheugen** is opgeslagen vrij geven.

Het lichaam heeft een eigen geheugen waar alles in opgeslagen wordt:

1. lichamelijk,
2. emotioneel en
3. geestelijk niveau.

In dit geheugen zijn **alle** indrukken opgeslagen die je via jouw **zintuigen** hebt opgedaan. Het lichaam spreekt niet in gebeurtenissen of in feiten, het spreekt in gevoelens en het lichaam beschikt over een

groot arsenaal aan mogelijkheden om die gevoelens naar buiten toe kenbaar te maken o.a. tekentaal/beeldtaal en het oefenen met het lichaam.

De informatie uit het lichaam heeft een veel zachtere trilling dan “het denken”, die zo mooi zichtbaar kan worden gemaakt via de tekentaal.

Metafoor van de twee paarden.

Op het moment dat jij je eerste Inademing hebt gedaan, is jouw leven begonnen op jouw levenspad.

Het plaatje op de Flap over:

Een woonwagen getrokken door twee paarden is metafoor voor jouw levenspad.

*De woonwagen staat voor jouw **potentie** die getrokken door twee paarden, de woonwagen op jouw levenspad houdt.*

*Een paard staat voor **de geest** (denken) en het andere paard voor **het lichaam met zijn lichaamsintelligentie**.*

Om evenwichtig over jouw levenspad te gaan is het belangrijk dat deze twee paarden op elkaar afgestemd blijven en naast elkaar blijven lopen in hetzelfde tempo.

***De adem** is de aanspanning tussen deze paarden en tegelijkertijd **de vertaler** van de spanning en de ontspanning.*

De dagelijkse realiteit van veel mensen in onze cultuur is dat het geestelijke paard veel harder loopt dan het lichamelijke paard en dat er vaak een uitgeblust lichamenlijk paard achter het geestelijke paard aan sjokt.

Belangrijk is om weer evenwichtig op jouw levenspad te zijn met jouw potentie is de geest tot rust te brengen en het lichaam meer in jouw aandacht te krijgen.

Het lawaai van het denken moet tijdens de lichaamsoefeningen via de **adem** gereduceerd worden om zo in contact te komen met het lichaam.

De motoriek (tekenen en oefenen) fungeert dan als een hengel om de opgeslagen informatie **voelbaar en zichtbaar** te maken.

Daarnaast is het belangrijk dat het lichaam op een goede, natuurlijke, anatomische wijze wordt aangesproken om niet opnieuw verkeerde informatie in jouw lichaamsgeheugen op te slaan.

Anatomische kennis is hierbij noodzakelijk.

De boom symboliseert het menselijk lichaam.

Vanuit de opleiding.

- | | | |
|---------------|-------------------|-----------------|
| 1. De wortels | - Het dragende | - Willen |
| 2. De stam | - Het vervoerende | - Voelen |
| 3. De kruin | - Het vullende | - Denken |

De boom symboliseert het menselijk lichaam.

Vanuit de Cre-ga methode

- | | | |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. De wortels | - Onderlichaam (<i>dragende</i>) | Levenswil |
| 2. De stam | - Romp, armen en handen
(<i>vervoerende</i>) | Ziend voelen en Voelend zien |
| 3. De Kruin | - Midden hersenen Bewustzijn
(limbische gedeelte, <i>vullende</i>) | Zelfbewustzijn |

Yoga:

Leren je eigen autoriteit te worden

Neurowetenschappelijk onderzoek laat zien dat de enige manier waarop we onze gevoelens kunnen veranderen, is door bewust te worden van onze innerlijke ervaring en te leren om ons te verzoenen met wat er binnen in ons gebeurt.

1. Ongeveer 80% van de vezels van de Nervus Vagus (deze verbindt de hersenen met een groot aantal inwendige organen). Dit betekent dat we ons arousal systeem rechtstreeks kunnen trainen door manier van ademen en bewegen.
Rustig kunnen ademen en in een toestand van relatieve lichamelijke ontspanning blijven, zelfs terwijl je pijnlijke en gruwelijke herinneringen oproept, is een essentiële vaardigheid om te kunnen herstellen. Bewust aanwezig zijn in het heden – vaardigheden die bij getraumatiseerde mensen ontbreken of beschadigd zijn.

Vooroefeningen voor de oefen- en tekenervaring van de boomsymboliek.

a. Adem oefening: Sjj ademen om de Uitademing te verlengen. Kwaliteit van de Uitademing bepaald de kwaliteit van de Inademing. Adem vrij en met aandacht oefenen.

2. Leren om de fysieke gewaarwordingen te **observeren** en te **tolereren** is een **absolute voorwaarde om het verleden op een veilige manier aan te gaan**. Als je niet kunt verdragen wat je op dit moment voelt zal het leed alleen maar groter worden als je je openstelt voor het verleden en raak je verder getraumatiseerd.

Als we onze aandacht richten op onze fysieke gewaarwordingen, dan kunnen we de eb en vloed van onze emoties herkennen en er daardoor meer controle over krijgen.

b. Zintuigoefening: Leren zintuigen naar binnen te trekken en te richten naar de binnenwereld i.p.v. de buitenwereld.

3. Het “denkende” bewustzijn (dorsolaterale- bovenste en buitenste deel van de prefrontale schors (cortex). Het hoger aspect van gecontroleerd gedrag en waar ook het werkgeheugen bevind.

In het werkgeheugen opereert het denken en is naar de buitenwereld gericht. Denken heeft belang bij verleden en toekomst en slaat het Nu graag over.

c. Stilzitten:

Meditatief aanwezig zijn, leven in het Nu.

Leren toeschouwer worden.

Het observeren van de wisselwerking tussen de gedachte en de fysieke gewaarwordingen.

Als we de impuls om onbehaaglijke gevoelens te vermijden ombuigen tot een openheid om ze te ontmoeten en met een nieuwgierige blik diepgaand te exploreren dan kunnen we in het hart van die gevoelens datgene vinden wat we hoopten te bereiken door ze te vermijden.

(Rupert Spira)

Genezend tekenen

Tekentherapie aangevuld met **de Cre-ga methode** is een waardevolle therapievorm.

De diagnostiek vanuit de dieptepsychologie die werkt vanuit de mediale prefrontale cortex, die staat voor zelfbewustzijn en interoceptie (dat deel van de hersenen dat waarneemt wat er binnen in ons gaande is en ons in staat stelt om te voelen wat we voelen) en in directe verbinding staat met de amygdala (limbische hersendeel, emotionele hersenen), zorgt voor genezing.

De hyper- en hypo arousal die ontstaat door onnatuurlijke indrukken voor het lichaam leren in balans te houden.

De motoriek (tekenen en oefenen) als hengel om dat wat onbewust is, bewust te maken.

Zo kunnen de onnatuurlijke indrukken (trauma's) die in de **pre-verbale** fase zijn ontstaan toch verwerkt worden en herstellen.

Het woord is in de pre-verbale fase nog niet aanwezig maar het beeld wel.

Tekentherapie werkt met het beeld en gekoppeld met de **cre-ga** methode kan de interoceptie goed aangesproken worden en geeft de tekentherapie **een waardevolle therapievorm** om de dieperliggende trauma's inzicht te brengen en voelbaar te laten ervaren om zo los te kunnen laten.

Tekentherapie is hiermee een waardevolle therapievorm naast de Cognitieve gedragstherapie.

Cognitieve gedragstherapie werkt veelal via het woord en via het dorsolaterale prefrontale hersengebied, waardoor de trauma's die ontstaan zijn in de pre-verbale fase niet verwerkt kunnen worden.