

Haptotherapie helpt je voelen en verwerken

Van overleven naar leven: hoe doe je dat?

Je hebt iets heftigs meegemaakt. Je wordt overspoeld door emoties. Of je bent juist uit je lichaam 'weggegaan' en probeert alles vanuit je hoofd te sturen. Herken je dit? Haptotherapie kan je helpen. Hierna een voorbeeld uit mijn praktijk.

Een vrouw vertelt dat zij bij een ernstig ongeluk betrokken is geweest, waardoor haar arm niet meer volledig functioneert. Na de revalidatie is ze doorgeslagen met haar leven. Sinds een tijd heeft ze chronische, onverklaarde klachten. Ze is duizelig, heeft last van hartkloppingen en is gespannen. Haar arm noemt ze een vervelend 'ding'. Als ik haar aanraak, ontdekt ze dat ze niet meer durft te voelen, omdat ze bang is voor de heftigheid.

Ze voelt dus ook haar lichaamssignalen niet meer, terwijl haar hoofd overuren draait. Samen met mij durft ze het voelen weer aan te gaan. Door de aanraking voelt ze haar lijf, komen de gevoelens los en kan ze gaan verwerken. Na een aantal sessies begint ze milder naar haar arm te kijken en te voelen wat mijn aanraking bij haar teweegbrengt, wat ze dan in haar lichaam voelt. In haar dagelijks leven hoeft ze niet meer te bedenken wat goed voor haar is; ze voelt het. Doordat ze meer naar haar lijf luistert, verdwijnen ook de onverklaarde klachten en komt haar hoofd tot rust.

PRAKTIJK HAPSI VOOR HAPTONOMIE EN HAPTOTHERAPIE

Gerda Ponte
Westdijk 28
1704 AK Heerhugowaard
Umbriëllaan 7-9
1702 AJ Heerhugowaard
06-51639520
info@haptonomieheerhugowaard.nl
www.haptonomieheerhugowaard.nl

