

Bodywork lichaamsgerichte trauma therapie is een vorm van therapie die zich richt op het behandelen van trauma en emotionele pijn door middel van het lichaam. Het omvat verschillende therapeutische benaderingen en technieken die gericht zijn op het herstellen van evenwicht in het lichaam en het bevorderen van genezing op fysiek, emotioneel en mentaal niveau. Hier zijn enkele kenmerken van bodywork lichaamsgerichte trauma therapie:

- **Erkenning van het lichaam:** In deze vorm van therapie wordt het lichaam beschouwd als een belangrijk instrument voor het verwerken van trauma. Het lichaam draagt vaak de fysieke en emotionele sporen van traumatische ervaringen, en daarom wordt veel nadruk gelegd op het luisteren naar en het begrijpen van lichaamssignalen.
- **Sensorische bewustwording:** Patiënten leren om zich bewust te worden van hun lichaamssensaties en gevoelens. Dit helpt hen om emoties en trauma op een dieper niveau te begrijpen en te verwerken.
- **Ademhalingstechnieken:** Ademhaling speelt een cruciale rol in het reguleren van emoties en het ontspannen van het lichaam. Ademhalingstechnieken worden gebruikt om spanning en stress te verminderen en om in contact te komen met onderdrukte gevoelens.
- **Acupressuur:** Fysieke aanraking en drukpuntmassage worden ingezet om opgeslagen spanning en trauma vrij te maken, de ontspanning van de zenuwstelsel te bevorderen en vastzittende spanning Dit kan helpen bij het vrijkomen van opgeslagen emoties en trauma.
- **Veiligheid en vertrouwen:** De therapeut creëert een veilige en ondersteunende omgeving waarin de patiënt zich op zijn gemak voelt om diepgaand te verkennen en te helen.
- **Herstel van het zenuwstelsel:** Bodywork lichaamsgerichte trauma therapie richt zich op het herstellen van het autonome zenuwstelsel, dat vaak ontregeld is door trauma. Het doel is om het zenuwstelsel weer in balans te brengen en het lichaam te helpen om te gaan met stress.
- **Integratie:** De therapie heeft als doel het lichaam en de geest in harmonie te brengen en traumatische ervaringen te integreren in iemands levensverhaal, zodat genezing kan plaatsvinden.

Deze vorm van therapie kan effectief zijn bij het behandelen van trauma, posttraumatische stressstoornis (PTSS), angststoornissen en andere emotionele problemen. Het benadrukt het belang van het lichaam als een bron van wijsheid en kracht bij het genezingsproces.