



# Cursus



## Emotionele lichaamstherapie - ELT

We hebben allemaal pijnlijke ervaringen beleefd. Sommige daarvan vergeten we gemakkelijk, andere dragen wij (soms ons hele leven) lang mee. Wij blijven steken bij gevoelens van spijt, schuld, schaamte, onzekerheid, ontgoocheling, kwaadheid of verdriet.

Al deze pijnlijke ervaringen veroorzaken overbelasting in het lichaam. Spieren spannen zich op, gewrichten beschadigen en systemen geraten verstoord. We krijgen klachten: pijn, ontstekingen, verkramping. Ons lichaam geraakt uit evenwicht. We voelen ons niet goed in ons vel. Ons sympathisch systeem is te veel geprikkeld.

Emotionele lichaamstherapie (ELT) is een unieke, revolutionaire, empirisch gegroeide behandelingsmethode die zich focust op het opnieuw in evenwicht brengen van het autonoom zenuwstelsel. We behandelen geen symptomen (gevolg) maar beïnvloeden de sturing (de oorzaak). We beïnvloeden niet het lichaam maar onze hersenen.

De behandeling stimuleert het ventraal-vagale systeem via een vaste opeenvolging van zachte, passieve bewegingen (veiligheid en gewenning), in ruglig, buiklig en in zit. De therapeut benoemt elke beweging terwijl de patiënt zijn aandacht richt op de bewegingen, de rekkingen (spanningsherkenning en lichaamsbewustzijn) en op de aangeleerde ademhaling (hartcoherentie). Tot slot implementeren we het begrip liefde (dé activator van de ventrale vagus). Liefde is de opponent van gevaar en angst die de sympathicus en de dorsale vagus stimuleren. Bezigt zijn met het begrip liefde boost de ventrale vagus.

We rekenen op de veerkracht en plasticiteit van de hersenen. Na de behandeling voelt de patiënt zich lichter, energiever en meer ontspannen. Het lichaam is dus nu gezonder en kan beginnen de klachten af te bouwen.

Het resultaat: minder klachten, zowel fysiek als emotioneel, een groter gevoel van zelfbewustzijn en zelfwaardering, van veiligheid en vertrouwen, van welzijn en geluk. Een gelukkig lichaam klaagt niet.



### Inhoud

- Korte situering van de techniek binnen de gezondheidszorg.
- Kadering: belangrijke elementen van de behandeling.
- Wat doet de therapeut? Wat doet de patiënt?
- Indicaties en contra-indicaties.
- Aanleren van de 'open houding' (huiswerk en onderhoud).
- Aanleren van alle handgrepen in ruglig.
- Aanleren van alle handgrepen in buiklig en zit.
- Een voorbeeld van een volledige behandeling door de docent.
- Een volledige behandeling onder de cursisten.