



PsychoMotion Instituut

Beweeg je op de weg naar jezelf

Cursus voor PsychoMotion Coach 2007

In 3 modulen op maandagavonden

PsychoMotion Instituut

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dat wil zeggen dat het gewaarworden van je lichaam, het luisteren ernaar en het leren begrijpen daarvan je geestelijke ontwikkeling kan ondersteunen. Door ervaringen op te doen en de taal van je lichaam beter te leren kennen kom je in contact met een dieper gelegen bron van wijsheid in jezelf. Het PsychoMotion Instituut biedt verschillende activiteiten met het doel de interactie tussen lichaam en geest te ervaren en te leren kennen en zo je eigen wijsheid te vergroten en te leren vertrouwen daarop. Deze activiteiten bieden bijzondere instrumenten tot persoonlijke groei en zijn zowel voor professionele begeleiders als voor iedereen die zijn zelfkennis wil vergroten. Alle activiteiten zijn gebaseerd op de filosofie van PsychoMotion en de methode van De Gateways®.

PsychoMotion

Lichaam en geest creëren een dynamische eenheid en de taal van het lichaam weerspiegelt de mens in zijn geheel. Ons bewustzijn is van deze eenheid slechts het topje van de ijsberg. De filosofie van PsychoMotion gaat er van uit dat wat nu verborgen is, zichtbaar en voelbaar kan worden, en zo, een toegankelijke krachtbron kan worden. PsychoMotion staat voor het verbinden van lichaam en geest door beweging. Dit proces kan leiden tot meer evenwicht in je leven. Hierdoor ben je beter in staat je eigen weg te gaan.

PsychoMotion is gekoppeld aan de Gateways®. Het bestaat uit bewegingsoefeningen, dans improvisaties, vocale oefeningen, oefeningen van het voorstellingsvermogen, gesprek en groepsdynamiek. Deze methode vormt de basis en zal de rode draad zijn voor alle activiteiten in het Instituut.

Doel PsychoMotion

- Het bevorderen van lichaamsbewustzijn door middel van het in contact komen met het eigen lichaam,
- Het stimuleren van het vertrouwen in de wijsheid van het lichaam,
- Het weer leren luisteren naar het lichaam en het als een gelijkwaardig onderdeel zien,
- Het leren begrijpen van de taal van het lichaam en dit begrip een plaats geven in het gedrag,
- Het stimuleren van gedragsverandering en het groeien naar kracht. Doen, denken en voelen vanuit een groter bewustzijn,
- Het krijgen van inzicht in factoren die te maken hebben met klachten en deze te gebruiken als poorten naar gezondheid en groei.

Cursus voor PsychoMotion Coach

Deze cursus leert je om te werken met De Gateways® methode. Het gaat in op vragen als: waar ligt je kracht, hoe kan je deze kracht bereiken en mobiliseren voor je eigen fysieke en geestelijke gezondheid? En hoe draag je deze kennis op een praktische manier over naar anderen?

De cursus wordt in 3 modules, op maandagavonden gegeven. Aan het einde van de cursus krijg je een licentie als PsychoMotion coach. Als coach geef je de mensen met wie je werkt een effectief en inspirerend middel om zelf mee aan de slag te gaan en zo meer verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gezondheid en welzijn.

Voor wie

De cursus is bedoeld voor wie reeds een achtergrond heeft op het gebied van lichaamswerk, therapie, coaching of onderwijs en zijn kennis wil uitbreiden. Deze cursus is gericht op zelfkennis. Want wie met mensen werkt, is zelf het belangrijkste instrument. Om dit instrument zuiver te stemmen is bewustwording van wie je bent en hoe je omgaat met jezelf, de ander en het leven, van groot belang. De eigen ontwikkeling is een essentieel uitgangspunt van dit leerproces

Opbouw cursus

- 1 Module 1, 15 avonden, richt zich op de stoelvariatie van The Gateways®. Je leert te werken met 12 oefeningen die praktisch, effectief en doelgericht zijn. Je kunt dit direct toepassen in je werk.
- 2 Module 2, 10 avonden, is een verdieping van de eerste module. In totaal komen er 18 oefeningen aan bod en er is meer aandacht voor theorie, individuele en groepsbegeleiding en interactieve improvisaties.
- 3 Module 3, 5 tot 10 avonden, rondt de cursus af waarna je gecertificeerd PsychoMotion coach wordt. Hiervoor volg je intervisie en persoonlijke supervisie.

Deze (jaarlijkse) cursusmodulen bestaan uit respectievelijk 15, 10 en 5-10 avonden van elk ca. 3 uur, twee tot drie keer per maand. Aan het eind van de eerste en de tweede module worden deelcertificaten verstrekt. Samen met de docente wordt toelating tot de derde module bekeken.

Aan het eind van de gehele cursus wordt een licentie verstrekt voor het zelfstandig uitoefenen van PsychoMotion - The Gateways® Coach.

De Gateways®

Dieren als toegangspoorten naar eenheid.

De Gateways bestaan uit specifieke oefeningen die met behulp van dierensymboliek worden uitgevoerd. Elk dier geeft de toegang tot een specifieke krachtbron. Onze innerlijke krachtbronnen staan in directe verbinding met krachten in de natuur. De natuur is als een spiegel van onze menselijke processen en gedragingen, en toont de oerkrachten die in ons aanwezig zijn. Echter door ons verleden, omstandigheden of programmering is deze oorspronkelijke oerkracht verborgen geraakt. Dieren worden gebruikt als toegangspoorten naar deze oerlagen van onze ziel. Elk dier vormt zo een symbool voor een aspect van de mens. Dit aspect wordt zichtbaar en voelbaar en tot leven gebracht, zodat het daarna weer ruimte heeft om tot expressie te komen en geïntegreerd te worden in ons bewustzijn.

Met andere woorden, De Gateways® Methode zorgt voor:

Bewustworden van je eigen identiteit,

Bewustworden van je eigen lichaam,

Bewustworden van je positie in je omgeving,

En handelen vanuit deze bewustwording.

De Gateways® vormen een dienstbare methode omdat de oefeningen laagdrempelig zijn, toegankelijk voor iedereen en op een stoel of op de grond uitgevoerd kunnen worden, zowel individueel als in groepsverband. De methode kan zelfs toegepast worden bij kinderen, bij gehandicapten en bij mensen met weinig bewegingservaring of bewegingsarmoede. Toepassing op kantoor is even goed mogelijk als in een praktijkruimte of gewoon thuis. De stoel oefeningen zijn ook effectief voor mensen met weinig of geen ervaring in innerlijk werk.

De Gateways® Methode bestaat uit de volgende onderdelen.

1. Energetisch werk:

Gronden, centreren, houding.

2. Stem:

De stem is een middel om contact te maken met het lichaam, het gevoel en het nu. Onze manier van praten, ademen en bewegen geeft weer hoe wij ons voelen. Met de stem bereiken we verschillende lagen van ons bewustzijn en maken we het toegankelijk voor veranderingen.

3. Contact maken met het dier:

Dit is een ontspanningsoefening om je open te stellen voor het wezen van het dier. Het dier wordt geïntroduceerd door middel van visualisatie van zijn omgeving, zijn lichaam en zijn gedrag.

4. Stoeloefeningen:

Dit zijn korte, krachtige en herhaalbare bewegingen die de essentie van het dier mobiliseren. Dit zijn gestructureerde en simpele oefeningen die de kracht en kennis van het dier bundelen. Het zijn directe oefeningen met als doel je in een korte tijd met de kracht te verbinden. Het is dan ook de bedoeling dat deze oefeningen vaker herhaald worden. Je kan het beschouwen als de vitaminepil die je dagelijks inneemt.

5. Improvisatieoefeningen:

Deze oefeningen vinden plaats op de vloer en in de ruimte. Zij leren je je gevoel te trainen en creëren ruimte om je innerlijke kracht te ervaren, te exploreren en te herkennen.

6. Lichaamstaal:

De taal van het lichaam weerspiegelt de mens in zijn geheel. Elk lichaamsdeel heeft een psychische en lichamelijke functie. Elk deel is ook de bron van specifieke kracht. We zullen leren onze lichaamstaal te ontcijferen en te beïnvloeden.

7. Tests:

De tests worden in tweetallen gedaan. Door middel van duw- en trek oefeningen ontdek je waar de kracht stroomt en waar niet.

8. Ademhaling:

We leren om onze ademhaling te observeren voor en na de oefening om zo bewuster te worden van de werking van de oefening.

9. Coach -cliënt relatie:

Het bewuster worden van de interactiepatronen tussen jezelf en de cliënt of de groep. Dit doen we door middel van groepsinteractie oefeningen

10. Theorie:

Intake, handelingsplan en actieplan.

De cursus start in september 2007 op maandag avond.

Kosten: 600 euro; voor de eerste module, 400 euro voor de tweede module.

Meer informatie: www.orbagim.nl Tel: 020-4977247 / 06-52000958

Inschrijfstrook Basiscursus PsychoMotion 2007

Naam:

Adres:

Postcode/ Woonplaats:

Telefoonnummer:

Mobiel:

E-mail:

Geboortedatum:

Beroep: