

# Transformatie Training - curriculum

Deze training is een tweejarig proces waarin de deelnemers via zelfonderzoek, beweging, ervarend leren en zelfreflectie zichzelf en hun gevoels- en gedachtepatronen grondig leren kennen. De focus op individueel niveau is een intensieve kennismaking met Core Energetica lichaamgericht werken aan de hand van het eigen lichaam in relatie tot de persoonlijke geschiedenis. Het groepsproces leidt tot verdieping, spiegeling en constructieve feedback met als doel het transformeren van persoonlijke thema's.

## Programma

### Studiejaar 1

Het eerste jaar bestaat uit acht thematische modules. Elke module telt drie dagen. Per module is er telkens een combinatie van theoretische kaders die handvatten bieden voor de lichaamgerichte ervaringen op individueel en groepsniveau. De thema's beschrijven de fases van de ontwikkelingspsychologie. Aan de hand van oefeningen gekoppeld aan het thema, integreren de deelnemers eigen ervaringen met de aangeboden achtergronden. De focus in het eerste jaar van de training ligt op ervaren door beweging, integreren door proceswerk en transformeren door bewustzijn en heling.

### Studiejaar 2

Het tweede jaar telt eveneens acht modules. Deelnemers werken hun eigen karakterstructuren uit, maken kennis met de techniek van body-reading en leren per karakterstructuur de basispatronen in energie-economie, het masker, het lager zelf, en het hoger zelf te herkennen.

De twee studie jaren vormen een geïntegreerd geheel en kunnen niet los van elkaar gevolgd worden.

## Beschrijving modules studiejaar 1

### Module 1 - Kennismaking, ademen en aarden

De module vormt de start van een tweejarige reis, die je als groep samen gaat maken. Je maakt kennis met de begrippen aarden en ademen en het belang daarvan op verschillende niveaus. We werken met verschillende aardingstechnieken (verticale-, horizontale- en diagonale aarding) en ademhalingstechnieken.

Aandachtspunten in de lichaamgerichte oefeningen betreffen het werken met voeten, benen en ogen en met ademhaling. Adem is begin van al het leven.

### Module 2 - Contact en aanraken

In het ervaren van je eigen lichaam zijn contact en aanraking onmisbaar. In dit blok onderzoek je je eigen gedragspatronen in het maken van contact, je emoties rondom contact en welk verhaal je lichaam hierin vertelt.

Aandachtspunten in de lichaamsgerichte oefeningen betreffen het maken van contact zonder woorden onder meer door aanraking en met behulp van ademhalingstechnieken.

### Module 3 - Hechten en onthechten

De eerste ervaringen in je leven, de omgeving waarin je het leven aanvangt, spelen een belangrijke rol in je verdere ontwikkeling. In de ontwikkelingspsychologie spreek je van hechtingstheorieën. Het gaat om de mate van veiligheid die je hebt ervaren in het prille begin van je leven. Tijdens deze module onderzoek je de eigen hechtingspatronen en hoe die een rol spelen in de relaties in je leven.

Aandachtspunten in de lichaamsgerichte oefeningen betreffen het werken met en het ervaren van veiligheid en hoe je lichaam reageert op onveiligheid.

### Module 4 - Identiteit en relatie

Je ontwikkelt je zelfgevoel en je identiteit in relatie tot anderen. Door kopieergedrag, spiegeling en feedback. Dit is een proces dat direct na je geboorte begint en altijd doorgaat. Het kan zijn dat je door indringende ervaringen delen van jezelf bent vergeten, of hebt geleerd dat je ze moet verbergen. Dat heeft gevolgen in al je tegenwoordige relaties. Je onderzoekt de samenhang tussen relaties in je eigen leven en jouw identiteit.

Aandachtspunten in de lichaamsgerichte oefeningen zijn het werken met je energie in contact met anderen, jezelf begrenzen, rollenspel en ervaren met welke energie je aanwezig bent in het contact met anderen.

### Module 5 - Beelden (Images) en herhalingspatronen

In de psychische en emotionele ontwikkeling spelen 'beelden' een belangrijke rol. Beelden zijn al jong gevormd en ze ontstaan in je jeugd als handvat om een indringende werkelijkheid te kunnen hanteren. Ze werken als een soort conclusie en omdat ze al vroeg zijn ontstaan, voelen ze als vertrouwd en ben je er vaak nauwelijks van bewust. Terwijl ze wel van invloed zijn in je leven. Je onderzoekt het ontstaan van je eigen innerlijke beelden en hoe je herkent wanneer een beeld actief is in je dagelijkse leven aan de hand van herhalingspatronen.

Aandachtspunten in de lichaamsgerichte oefeningen zijn het werken met energieblokkades in je lichaam: ogen, kaken, keel, middenrif en bekken; het bewust maken van weerstand en afweer en het loslaten van beelden.

### Module 6 - Wil en agressie

Agressie en wil zijn belangrijke drijvende krachten in groei en ontwikkeling. Het kunnen inzetten van wilskracht om je wensen of dromen te vervullen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Agressie is daarbij de brandstof. Je onderzoekt hoe jij je wil en agressie inzet of hoe je hebt geleerd die in te zetten of juist niet.

Aandachtspunten in het lichaamsgericht werken zijn ervaringen in het contact leggen met je wil, hoe je omgaat met agressie en hoe je die zichtbaar of onzichtbaar inzet in je leven.

### Module 7 - Leiderschap

Je leidt je leven. Dat vraagt om jouw leiderschap. Hoe jij je leven leidt vanuit jezelf of vanuit je patronen, daarin hebben de voorgaande modules je al veel geleerd over jezelf. In deze module onderzoek je welke relatie jij hebt met autoriteit en leiderschap. En of er een

verschil is voor jou tussen leiding nemen en gezag of macht uitoefenen. Durf jij risico's te nemen?

Aandachtspunten in de lichaamsgerichte oefeningen vormen het tonen van je kracht en je kwetsbaarheid en het bewustmaken van je oordelen over gezag. We werken met het vol inzetten van je energie en van je *presence*.

### Module 8 - Intimiteit en seksualiteit

In deze laatste module ligt de nadruk op de laatste fase in de psychologische ontwikkeling. Het is de periode waarin je ontdekt dat je een jongen of een meisje bent. Hoe je daarin bent gespiegeld of bevestigd of bent afgewezen, is afhankelijk van cultuur, achtergrond en denkbeelden over seksualiteit. Je onderzoekt je eigen ontwikkeling hierin, wat je remt, wat je verlangt of welke pijnlijke ervaringen een rol voor je spelen hoe dat zichtbaar of voelbaar is in de intimiteit.

Aandachtspunten in het lichaamsgericht werken zijn je bekken, de verbinding van je energie met je hart en contact met mannelijke en vrouwelijke energie.

## Beschrijving modules Studiejaar 2

### Module 1 - Energie en Bewustzijn

Deze module vormt een inleiding op de begrippen uit de Core Energetica: energiecentra en energievelden en bewustzijn hiervan via observatie en diagnose. Energie en bewustzijn vormen de kern van Core-Energetica. Deelnemers integreren via ervarend leren de basisprincipes: het laden en het ontladen van het lichaam, expansie (expressie) en contractie (vasthouden) van gevoelens en de rol van pijn en plezier. Deelnemers onderzoeken de invloed van (aangeleerde) gedragspatronen op hun energiehuishouding aan de hand van de drie condities van innerlijke energie: stromen, lekken en stagneren.

Aandachtspunten in het werken met deze principes zijn ademhaling, aarden, pulsaties, het ontsluiten van levenskracht en het koppelen van gevoelens en ervaringen aan energiecentra.

### Module 2 - Inleiding tot de karakterstructuren

Karakterstructuren zijn overlevingsstrategieën in psychologische en emotionele zin. Het zijn gedrags- en gedachtenpatronen, die verdedigen tegen (nieuwe) pijn door ontkenning, vermijding en controle. Daardoor hebben ze een beperkende invloed op de energie en de levenskracht in een mens, want het patroon neemt het over van de authenticiteit. Karakterstructuren zijn door de techniek van bodyreading het meest eenvoudig te herkennen, want een lichaam liegt nooit. Aan de hand van het 'uitlezen' van de energiehuishouding in een lichaam, is het mogelijk de vijf verschillende karakterstructuren helder te onderscheiden.

Aandachtspunten in de lichaamsgerichte oefeningen in deze module betreffen het ervaren van de verschillende energiesystemen horend bij elke afzonderlijke karakterstructuur. En het 'readen' van de lichamen van de deelnemers.

### Module 3 - Schizoïde of gefragmenteerde karakterstructuur

Het jongste mechanisme dat verdedigt tegen pijn is de schizoïde karakterstructuur. In deze module onderzoeken we met bodyreading en lichaamsgerichte oefeningen het energiesysteem van deze structuur: wat het wil vermijden of ontkennen, hoe het is ontstaan, welke kwaliteiten het bezit en welke lichaamsgerichte technieken helpen om bewustzijn op dit mechanisme te creëren.

Focus bij deze structuur is te gronden en aanwezig te zijn in het hier en nu.

### Module 4 - Orale of afhankelijke karakterstructuur

In deze module onderzoeken we met bodyreading en lichaamsgerichte oefeningen het energiesysteem van de orale structuur: wat het wil vermijden of ontkennen, hoe het is ontstaan, welke kwaliteiten het bezit en welke lichaamsgerichte technieken helpen om bewustzijn op dit mechanisme te creëren.

Focus bij deze structuur is het vervullen van verlangens en behoeften.

### Module 5 - Masochistische of onderdrukte karakterstructuur

In deze module onderzoeken we met bodyreading en lichaamsgerichte oefeningen het energiesysteem van de masochistische structuur: wat het wil vermijden of ontkennen, hoe het is ontstaan, welke kwaliteiten het bezit en welke lichaamsgerichte technieken helpen om bewustzijn op dit mechanisme te creëren.

Focus bij deze structuur is het verwerven of vergroten van (keuze)vrijheid en zelfstandigheid.

### Module 6 - Psychopatische of aanvallende karakterstructuur

In deze module onderzoeken we met bodyreading en lichaamsgerichte oefeningen het energiesysteem van de psychopatische structuur: wat het wil vermijden of ontkennen, hoe het is ontstaan, welke kwaliteiten het bezit en welke lichaamsgerichte technieken helpen om bewustzijn op dit mechanisme te creëren.

Focus bij deze structuur is het schenken van vertrouwen en kwetsbaar mogen zijn.

### Module 7- Rigide of presterende karakterstructuur

In deze module onderzoeken we met bodyreading en lichaamsgerichte oefeningen het energiesysteem van deze structuur: wat het wil vermijden of ontkennen, hoe het is ontstaan, welke kwaliteiten het bezit en welke lichaamsgerichte technieken helpen om bewustzijn op dit mechanisme te creëren.

Focus bij deze structuur is het openen van het hart en het aangaan van verbindingen.

### Module 8 - Afscheid nemen en loslaten

In de laatste module kijken we terug en wat er nog nodig is om goed af te ronden. We vieren de oogst van alle ontwikkeling, we rouwen om het verlies van de groep en het einde van de tweejarige reis met elkaar. Een presentatie waarin elke deelnemer op creatieve of informatieve wijze de eigen transformatie beschrijft of verbeeldt, behoort tot het afronden van de training.

Elke deelnemer ontvangt een diploma.

## Opbrengst van de Transformatie Training

**Techniek:** deelnemers raken vertrouwd met het lichaamsgericht werken en beheersen de basistechnieken van ademen, gronden, laden en ontladen. Deelnemers beheersen de basistechniek van Bodyreading en zijn uitgebreid ingevoerd in de achtergronden van de karakterstructuren en kunnen de kennis daarvan toepassen. Het groepsproces biedt aan alle deelnemers een hoge mate van ervarend leren.

**Theorie en achtergrond:** deelnemers beheersen de theoretische kaders per thema en de theorie over de karakterstructuren van waar uit ze hun eigen ervaringen meer inzichtelijk begrijpen. Ze leren werken met de basisprincipes uit de Core Energetica: Masker, Lager Zelf en Hoger Zelf en met de basistechnieken van laden en ontladen.

**Zelfontwikkeling:** in de training verwerven deelnemers een grotere mate van zelfsturing, meer keuzevrijheid en een goed zicht op eigen handelen, ook in relatie tot de ander(en). Dat resulteert in een groter gevoel van verantwoordelijkheid over het eigen gedrag en het vermogen zich zichtbaar te maken in een groep. Er is een groter bewustzijn op eigen behoeften en een effectieve houding in hoe die te vervullen.

**Gezondheid:** een toegenomen vitaliteit, een beter vermogen om positieve energie te genereren, meer bewegingsbewustzijn en een toegenomen besef hoe belangrijk beweging is in relatie tot energie. Alle deelnemers verwerven een meer positieve attitude ten opzichte van het eigen lichaam en weten welke 'taal' het spreekt.