

HEEL DE MENS

Esbima-opleiding diep structureel lichaamswerk

Deskundigheidsbevordering voor mensen werkzaam in de gezondheids- en welzijnszorg die willen bijdragen aan bewustzijn, heelwording, persoonlijke groei en talentontwikkeling



Wat is Esbima?

Esbima (Expressieve structurele bindweefselmassage) is een nieuwe lichaamsgerichte methodiek voor het ontspannen en in balans brengen van de hele mens, met als uitgangspunt dat ontspanning van lichaam en geest de basis vormt voor de gezondheid en de optimale ontplooiing van de mens.

Esbima richt zich vooral op (lichaams)bewustwording, maar heeft als neveneffect dat vele fysieke, psychosomatische en existentiële klachten erdoor verminderen of verdwijnen.

Deze methodiek werd sinds 1999 ontwikkeld door Yoyo van der Kooi (www.yoyo.nl), in haar praktijk en centrum voor Heelwording en Levenskunst 't Laborint in Arnhem.

Esbima heeft haar wortels in de filosofie van de Tao, de Advaita Vedanta en de oude Tantrascholen. Individuele inspiratiebronnen zijn Gurdieff, Krishnamurti, Osho, Ken Wilber, A.H. Almaas en Eckhart Tolle. Daarnaast worden elementen gebruikt uit methodieken als Reichiaans ademwerk, Rolfing, Bio-energetica,

Gestalt, Rebirthing, Postural Integration, Kinesiologie, Rebalancing en Mind shifting.

Voor wie?

Dit leertraject is bedoeld voor mensen die met mensen (willen) werken op het gebied van gezondheid en levensvervulling - en die het beste in hun cliënten naar boven willen halen.

Zoals artsen, psychiaters, psychologen, therapeuten (zowel regulier als alternatief), verpleegkundigen, chiropractors, osteopathen, haptonomen, shiatsu beoefenaars, masseurs, counselors, yoga-, dans-, drama- en stemdocenten, beeldende kunstenaars en andere mensen werkzaam op het gebied van de gezondheids- en welzijnszorg, personal development en talentontwikkeling.

De methodiek

Laag voor laag lost Esbima systematisch chronische contracties in de bindweefsels op die veroorzaakt zijn door stress, trauma, verkeerde houdingen, onderdrukte emoties en beperkende denkpatronen.

Door een combinatie van langzaam opgevoerde druk/rek, vibratie, afgestemde ademhaling en geluid c.q. emotionele ontlading worden verkorte weefsels in en om de spieren 'uitgeschoven' tot hun oorspronkelijke lengte.

Organen, zenuwen en bloedvaten die door de onbewuste geautomatiseerde spiercontracties in de verdrinking zijn geraakt worden bevrijd. Hierdoor kan de levensenergie weer onbelemmerd door het hele systeem stromen en het lichaam zijn natuurlijke balans hervinden.

Aanvullende verbale interactie en oefeningen helpen bij het integreren van onverwerkte emoties en het elimineren van beperkende denkpatronen. Zo kunnen niet alleen fysieke maar ook psychische klachten van uiteenlopende aard. verdwijnen of verminderen.

Het bewustwordingsproces dat in de loop van de sessies plaatsvindt leidt tot inzichten die op hun beurt toegang kunnen geven tot onaangeroerd potentieel. Er openen zich nieuwe perspectieven en de kwaliteit van het leven neemt toe.

(Zie voor uitgebreide informatie over de methodiek het Esbima-boekje: <http://www.yoyo.nl/wp-content/uploads/2011/08/Esbima-informatieboekje3.pdf>.)

Opbouw van het leertraject

Niveau 1

Openen van de oppervlakkige bindweefsellagen

Vijf 4-daagse modules:

- Zelfonderzoek
- Anatomie/fysiologie
- Psychologie
- Chakra's, meridianen en emoties
- Ademtechnieken

Niveau 2

Bewerken van de dieperliggende bindweefsellagen

Vijf 4-daagse modules:

- Zelfonderzoek
- Anatomie/fysiologie
- (Psycho) pathologie
- Omgaan met emoties
- Geluid en vibratie

Niveau 3

Integratie

Drie 4-daagse modules

- Fine-tunen, uitlijnen en integreren van het body/mind system
- Werken met de denkpatronen
- Spirituele anatomie en meditatie

In iedere module wordt een serie 'extensies' (vinger-, hand- en armzettingen) uitgelegd en geoefend, met de bijbehorende adem- en bewegingstechnieken en energiewerk.

De ochtenden zijn voor theorie en het leren van de technieken. De middagen voor oefenen en proceswerk.

Vaardigheden die worden ontwikkeld

- Liefdevolle aanraking
- Body reading
- Emotioneel evenwicht
- Herkennen van de relatie tussen lichamelijke klachten en onverwerkte emoties c.q. belemmerende overtuigingen.
- Onbevooroordeeld luisteren
- Intuïtie
- Empathie
- Humor gebruiken als medicijn
- Activeren van onaangeroerd potentieel
- Verslaglegging
- Opzetten/verbeteren van je praktijk

Certificering

Na iedere module gaan de studenten aan het werk met proefpersonen, waarbij zij verslag doen van het verloop van de sessies.

Na het met goed gevolg afleggen van een toets ontvangen studenten een certificaat voor het afgeronde niveau (waarna zij op dat niveau met cliënten mogen werken) en kunnen zij doorgaan naar het volgende niveau.

Begeleiding

Docente: Yoyo van der Kooi.
Trainers: Sangito Bruins en Ingrid Bouwmeister.

Investering

Deelnamekosten per 4-daagse module:
€ 400, inclusief lunches en 21% BTW

Informatie

't Laborint, Centrum voor
Heelwording en Levenskunst
Oost-Peterstraat 25
6822 AD Arnhem
T 026-3512967
E-mail: info@laborint.nl
www.laborint.nl



Locaties

Nederland (Arnhem) en verschillende centra in Europe.

Informatie

Informatie