

Haptotherapie en ik

Aanraken en (aan)geraakt worden is iets wat ik heb verworven.

Mijn gevoel was gecensureerd.

Er was een gemis.

Er was een behoefte.

Ik wilde begrepen worden.

Haptotherapie leerde mij mijn gevoel te respecteren. Verdriet, boosheid, angst of geluk, het mag er zijn. Ik mag het uiten op mijn manier. Het accepteren van mijn eigen gekte is de sleutel tot wie ik ben. Ik weet nu welk gevoel van mij is en wat bij een ander thuishoort, wat mijn verantwoordelijkheid is en wat ik kan laten. Ik sta open voor wat het leven mij biedt en ben trouw aan mijn eigen waarheid.

En dat breng ik in.

Ik blijf geïnspireerd en gefascineerd door de mens en het lichaam.

Het is waardevol om zuiver met gevoel om te gaan. Het voelt heel rijk om gevoelens te mogen delen en het contact aan te gaan. De zoektocht aan te gaan naar **eigenheid**, daar ligt voor mij de uitdaging.

Ik vind het een eer om U te ont-moeten.

Joke Lamers

Joke Lamers (1959) volgde de opleiding voor Haptotherapie in Doorn.

1987-1989: de alpha-opleiding Haptotherapie

1995-1998: de bèta-opleiding Haptotherapie

De interesse voor psycho-somatiek werd duidelijk tijdens het werk als oefentherapeut-Mensendieck (1981-1997)

Tevens getraind in de Voice-Dialogue methode (1990-1993)

Doet de opleiding tot geaccrediteerd therapeut voor 'de helende reis' van Brandon Bays

Heeft affiniteit met paranormale ervaringen

Is moeder van twee zonen van zeven en acht jaar oud

Tarief: 90 Euro per consult van 90 minuten

Plaats: Wagenweg 144 zwart, 2012 NK Haarlem

achter de stenenwinkel De Stralende zon

bevindt zich de praktijkruimte

Website: www.hetgroenehuis.com

E-mail: info@hetgroenehuis.com

Telefoon: 06-40562790

Praktijk voor Haptotherapie

Joke Lamers



Het Groene Huis
Wagenweg 144 zwart
2012 NK Haarlem

achter de stenenwinkel De Stralende zon bevindt zich de praktijkruimte

www.hetgroenehuis.com
info@hetgroenehuis.com
Tel: 06-40562790

- Haptotherapeutische begeleiding -

Haptotherapie; wat is dat?

Haptotherapie betekent letterlijk: 'Het kenvermogen van de tast'. Ofwel; weet hebben hoe je in je vel steekt. Het brengt denken en voelen op een lijn. Door met gevoel te 'luisteren' naar de signalen van het lichaam, leer je je eigen lichaamstaal verstaan en spreken en kun je meer jezelf zijn.

Haptotherapie is een therapeutische behandelmethode. In een aantal behandelingen wordt praktisch en doeltreffend aan het lijf ervaren hoe met het eigen gevoel wordt omgegaan. De huid; het tastzintuig (het grootste zintuig dat wij bezitten), is verantwoordelijk voor het voelen. Met voelen kun je bepalen of iets je aanspreekt of tegenstaat, raakt of koud laat; kun je keuzes maken die recht doen aan wie je bent. Dit zijn zinvolle keuzes, die uitnodigen om in beweging te komen. Uit eigen beweging doe je dan hetgeen gedaan moet worden. Elke oude pijn en elke emotionele blokkade, leegte en onvrede, het is allemaal ontstaan doordat gevoel niet naar waarde geschat is. Door opvoeding, school, ziekenhuizen, relaties - door dooddoeners, oordelen, normen, zorg voor anderen; hierdoor, daardoor en overal kan het ontstaan, de reden om gevoel niet serieus te nemen: Moe? Niet zeuren. Geen zin? Zin maken. Neem nog een aspirientje, nu geen tijd om ziek te zijn. Je kunt veel beter. Je bent het niet waard.... Je bent niet gewenst.

Je bent het wél waard, iedereen is van onschatbare waarde.

Het is zo simpel: Zuiver ja en nee zeggen leidt tot genieten.

Iedereen kent de verbazing als opwelt dat het klopt.

Het is heel simpel. Simpel geraffineerd prachtig. Helaas zijn we de eenvoud kwijt geraakt. Het gevoelszintuig kan zo effectief genegeerd en overruled zijn, dat het geen duidelijke signalen meer afgeeft. Dan weten we niet meer wat we voelen. Het leven wordt dan gecompliceerd.

Het tastzintuig is van vitaal belang om alle zintuiglijke ervaringen van waarde te voorzien. Wat je werkelijk voelt is jouw waarheid. Hoe helderder je kunt voelen, hoe duidelijker je eigen waarheid (waarde) vorm krijgt. Het mooie is dat dit zintuig niet kapot kan, zoals een oog, er zijn ook geen brillen voor. Als het tastzintuig gestimuleerd wordt en gevoel bevestigd, herstelt het zich in volle glorie.

- Haptotherapeutische begeleiding -

Uit de praktijk

- 'Ik heb zoveel om gelukkig mee te zijn, het komt alleen niet binnen. Ik voel me zo koud van binnen'. Het gevoel diende in zijn geheel erkend te worden, niet slechts de positieve gevoelens.
- 'Ik ben al in de vijftig, maar voel nog steeds die enorme druk om me te bewijzen'. Het werd tijd om het bestaansrecht te gaan inlijven.
- De angst voor straf is er ingeramd. Het inschatten van de ander en gehoorzamen werd overlevingsstrategie. De aanraking van de haptonoom bevestigt je in je eigen gevoel en je eigen beweging. Onafhankelijk van de stemming van de ander je eigen gevoel erkennen geeft een nieuw gevoel van vrijheid.
- 'Ook al hou ik nog zo veel van mijn gezin, ik voel me toch altijd een soort buitenstaander, met een eenzaamheid die ik mijn hele leven al ken'. Het direct voelen van de verbinding in het Haptotherapeutisch contact kan dit patroon doorbreken.
- Cliënt, succesvolle man: 'Als je bij Joke bent geweest, heb je genoeg aan 1 servies, in plaats van 6'. Hij had alles onder controle, behalve zichzelf. Hij neemt zichzelf nu meer serieus en is zeer content met zijn toegenomen zelfreflectie.
- Gepest op school en voel je je nog altijd nagekeken? Met Haptotherapie ga je voor je eigen vrijheid; terug naar jezelf en van daaruit voelen.
- Te dik om jezelf te durven voelen, zien of waarderen? Met Haptotherapie stap je uit deze negatieve spiraal en ga je ervaren hoe je lichaam functioneert in verbinding met de ander. Thuiskomen in een groot huis.

Je niet laten kennen geeft eenzaamheid en pijn. Haptotherapie nodigt uit om te **ont-moeten** en **jezelf te laten kennen**.

In de behandeling Haptotherapie wordt tastbaar gemaakt hoe gevoelsmatig wordt omgegaan met dagelijkse situaties en het effect daarvan op het lichaam. Dit alles in tastbare communicatie met de therapeut.

In een veilige, therapeutische setting kunnen emotionele blokkades ontladen worden en de eigen kracht en kwetsbaarheid verkend. Een goede aanraking nodigt uit om contact te maken en te voelen wat er speelt. Dit scheidt helderheid en heeft een genezend effect.