



SCHIZOÏDE



ORAAL



PSYCHOPATHISCH



MASOCHISTISCH



RIGIDE

# Bio-energetica

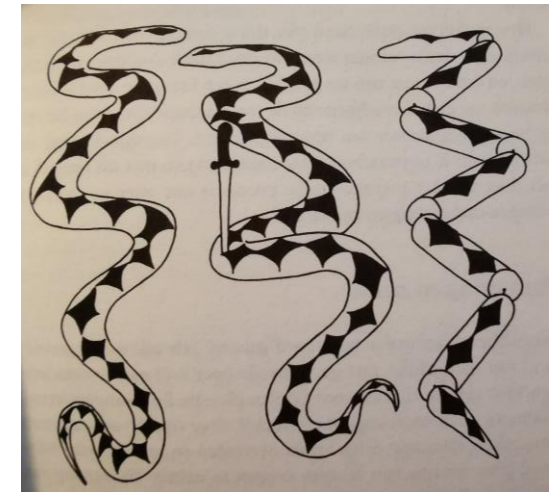
---

MARJON VAN OPIJNEN

# Vandaag

---

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| 10.00-10.45 | Aankomen en deelronde                     |
| 10.45-11.30 | Theorie bio-energetica & drieledige brein |
| Pauze       |                                           |
| 11.45-13.00 | Oefenblok 1                               |
| Lunch       |                                           |
| 14.00-15.30 | Oefenblok 2                               |
| Pauze       |                                           |
| 15.45-16.45 | Oefenblok 3                               |
| 16.45-17.00 | Sluiting                                  |



# Doelen theorie & praktijk

---

- Op welke manier levert bio-energetica een bijdrage aan:
  - Het bevorderen van vitaliteit
  - Omgaan met stress en burn-out klachten
  - Herstellen van lichaamsbewustzijn
  - Herstellen van verbinding tussen voelen en denken
  - Het ervaren van diepere rust, een innerlijk referentiepunt en een gevoel van autonomie
  - Opsporen en verwerken van mogelijke blokkades (op de levensenergie), waardoor deze niet meer bepalend hoeven te zijn in het heden
- Praktijk:
  - Ervaren van en oefenen met bio-energetica gericht op het openen van de 7 segmenten

# 3 lesdagen: bio-energetica & karakterstructuren

---

## Lesdag 1: Bio-energetica

- Wat is bio-energetica
- Reichiaanse theorie
- Gebruik oefeningen >> Reich's model

## Lesdag 2: Karakterstructuren 1

- Een oefenprogramma
- Karakterstructuren in het lijf
- Relatie met karakterstructuren

## Lesdag 3: Karakterstructuren 2

- Verdieping karakterstructuren



# Vandaag

---

10.00-10.45 Aankomen en deelronde

**10.45-11.30 Theorie bio-energetica & drieledige brein**

Pauze

11.45-13.00 Oefenblok 1

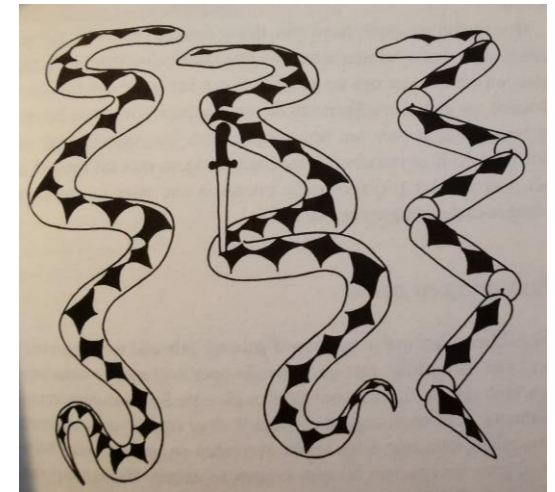
Lunch

14.00-15.30 Oefenblok 2

Pauze

15.45-16.45 Oefenblok 3

16.45-17.00 Sluiting



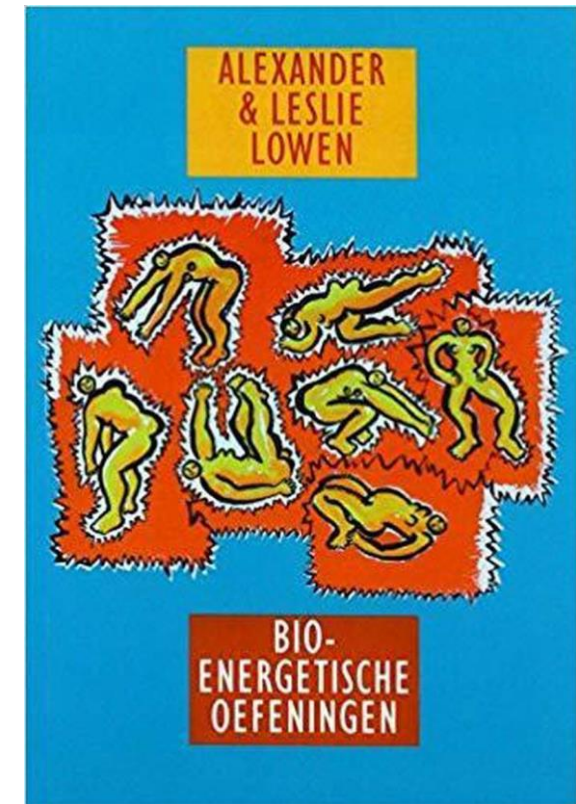
# Wat is bio-energetica?

---

Bio-energetica is een methode die het lichaam en de energetische processen ervan gebruikt als middel voor persoonlijke groei.

Maakt gebruik van het gedachtengoed van Wilhelm Reich over:

- Levensenergie en adem
- Gesegmenteerde spierpantsering
- Laden en ontladen



# Ontstaan & geschiedenis

---

Reich experimenteert met adem en ontdekt:

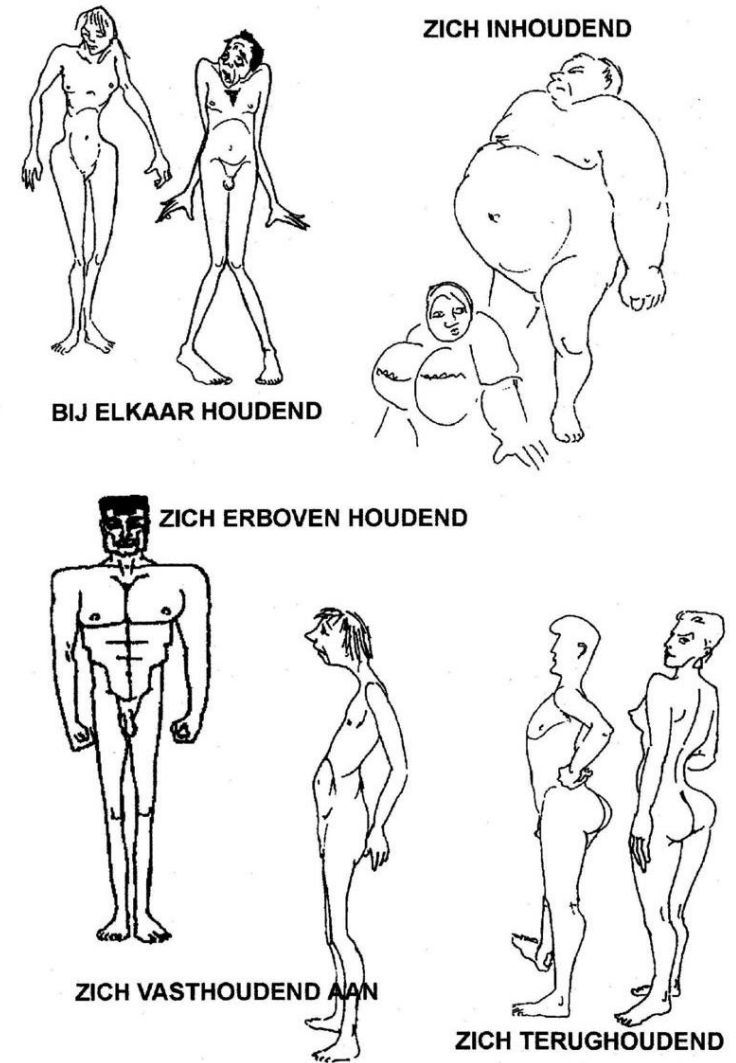
- De orgasme reflex
- Het bestaan van levensenergie (orgone)
- Gesegmenteerde spierpantesering
- Karakterstructuren
- Nieuwe manier van psychotherapeutisch werken



Bio-energetica ontstaat door het werk van leerlingen van Reich: Alexander Lowen en John Pierrakos.

# Reichiaanse theorie

- Ontstaan van de overlevingsstructuur
- Stress en het lichaam
- De lagen van het lichaam
- Gesegmenteerde spierpantser





# Stress en het lichaam (1)

- Waar ontstaat het door?
  - Triggers
  - Lichaam breinbedrading (ontwikkelingshistorie)
  - Gereactiveerd trauma
- Wat is het?
  - Dreigingsreflex
  - Effect dreigingsreflex op het lichaam
  - 3-delige brein (zie verderop)

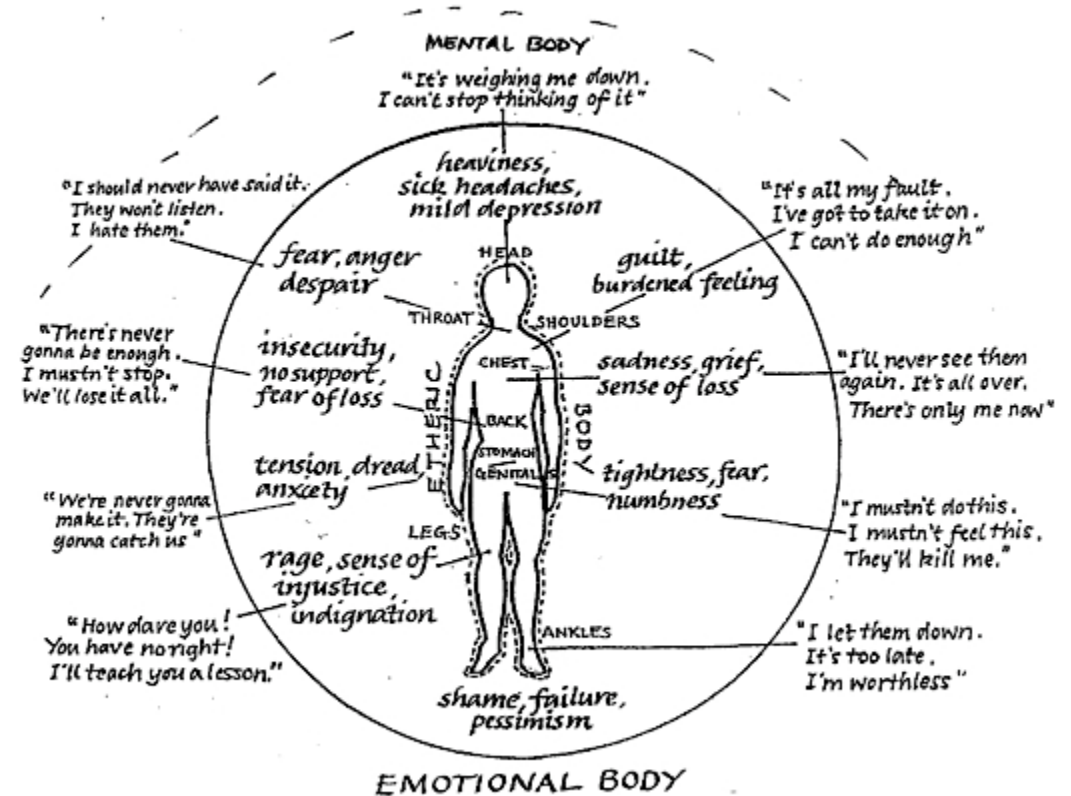
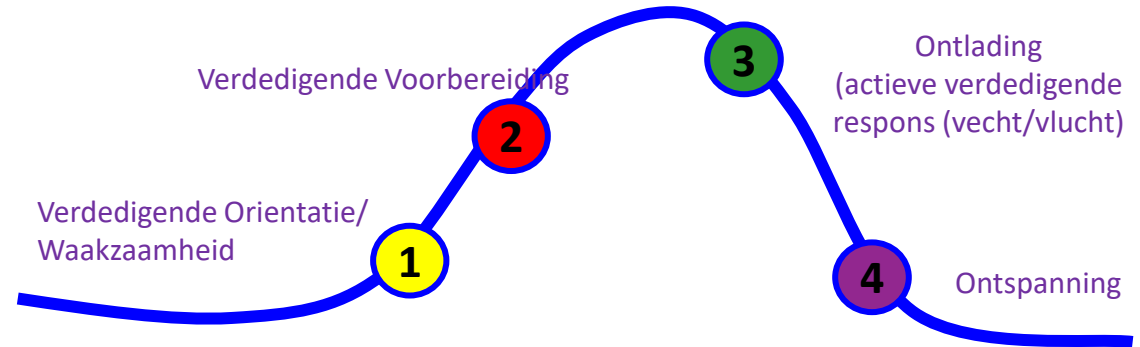
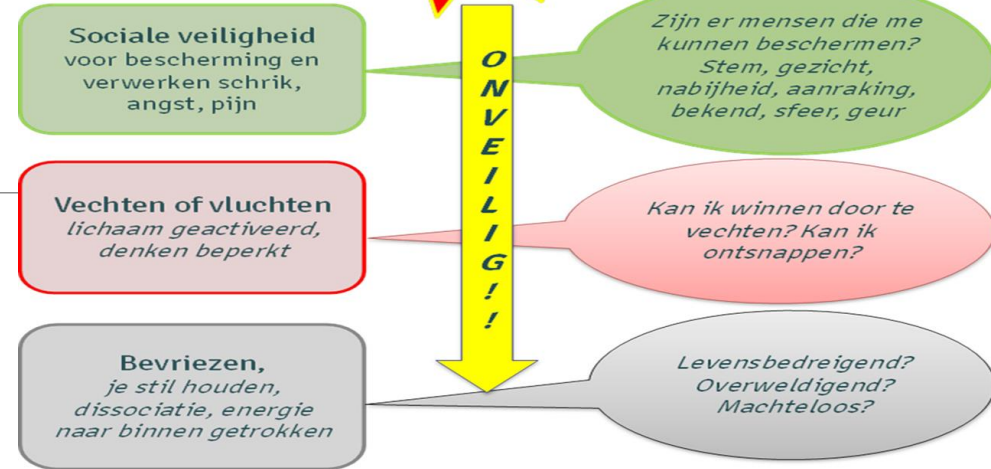
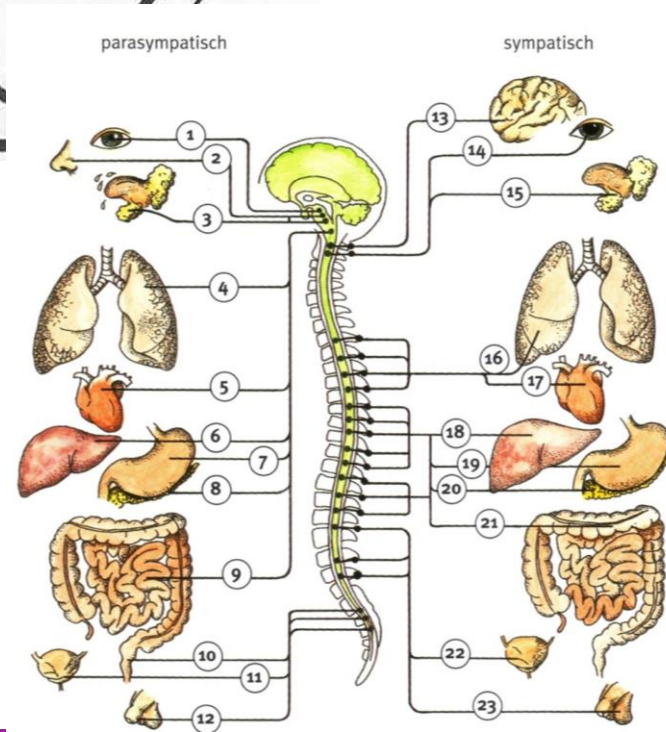
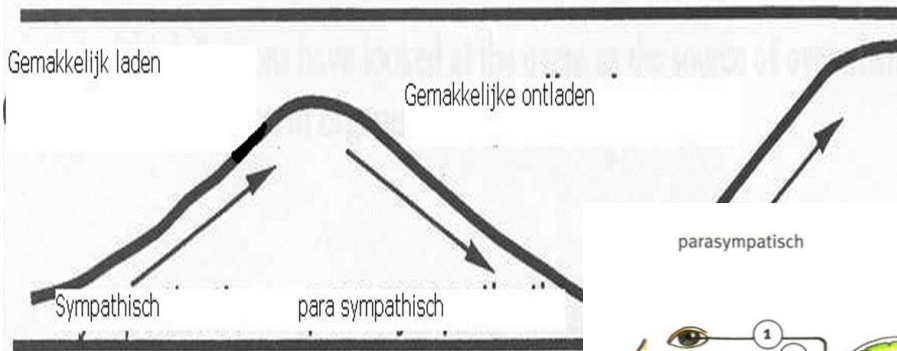


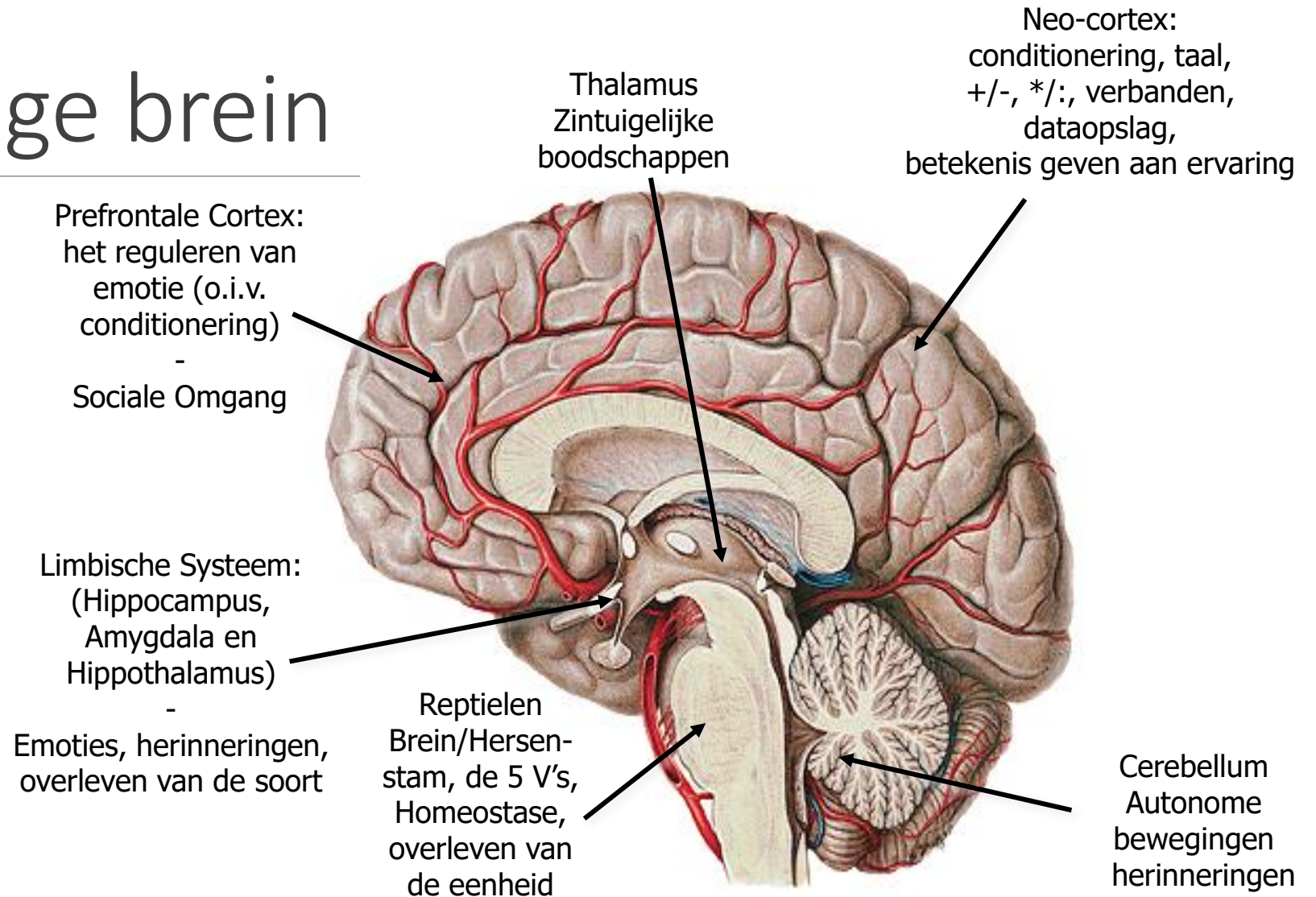
Figure 1

# Stress en het lichaam (2)

## Opfrisser



# Het drieledige brein



# Drie ledige brein

---

## REPTIELEN BREIN

- Bestuurt: \* impulsen en reflexen, \* overleving van de eenheid, \* basale fysieke respons op stress of dreiging, \* verdedigingsrespons vecht, vlucht, bevrozingsreflex
- Lichaamssensaties
- Vitale en basale lichaamsfuncties: \* evenwicht, \* activering grotere motorische beweging, \* actie, \* ademhaling, bloedsomloop, hartslag, slaap, \* spijsvertering, \* seksualiteit/voortplanting

## LIMBISCH/EMOTIONELE BREIN

- Hechting met anderen
- Emotionele relevantie van ervaringen
- 2 belangrijke organen: 1. Amygdala (dreiging), 2. Hippocampus (geheugenbank) (Expliciet geheugen vanaf 4jr en impliciet preverbaal geheugen)
- Registreert emoties: angst, doodsangst, woede, razernij, haat, schaamte, jaloezie, eenzaamheid, vreugde, liefde, euforie etc.
- Regelt motivatie, aandacht en affectieve herinnering

## NEOCORTEX

- Reguleert:
  - Taal, communicatie
  - Planning, redeneren en flexibiliteit
  - Aansturing wilsgestuurde bewegingen
  - Onderdrukking lagere delen
  - Databank
  - Verbinden data, logische tijdsvolgorde



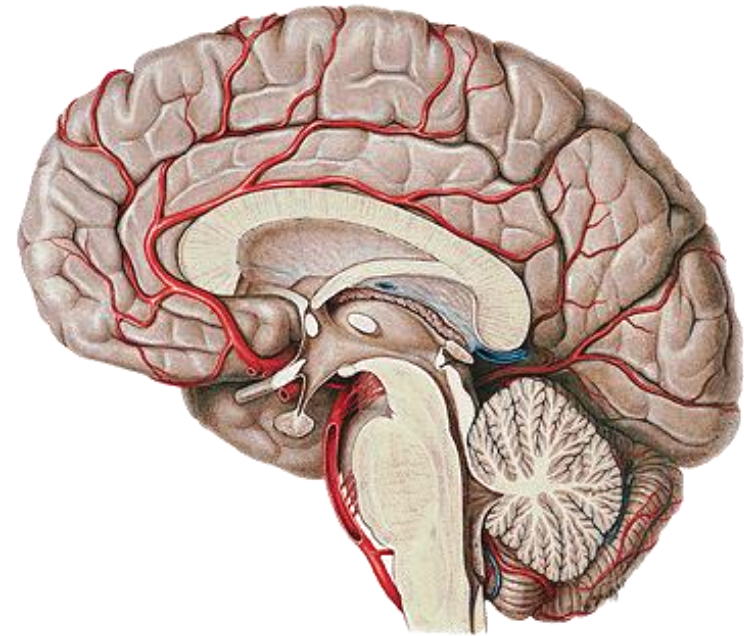
# Drieledige brein en trauma

Trauma → chronische activering van het AZS

---

Het AZS en hormoonstelsel van een persoon met langdurige stress/trauma is in chronische activering.

Deze persoon blijft reageren alsof hij/zij nog steeds de traumatische gebeurtenis meemaakt.



# Drieledige brein en trauma

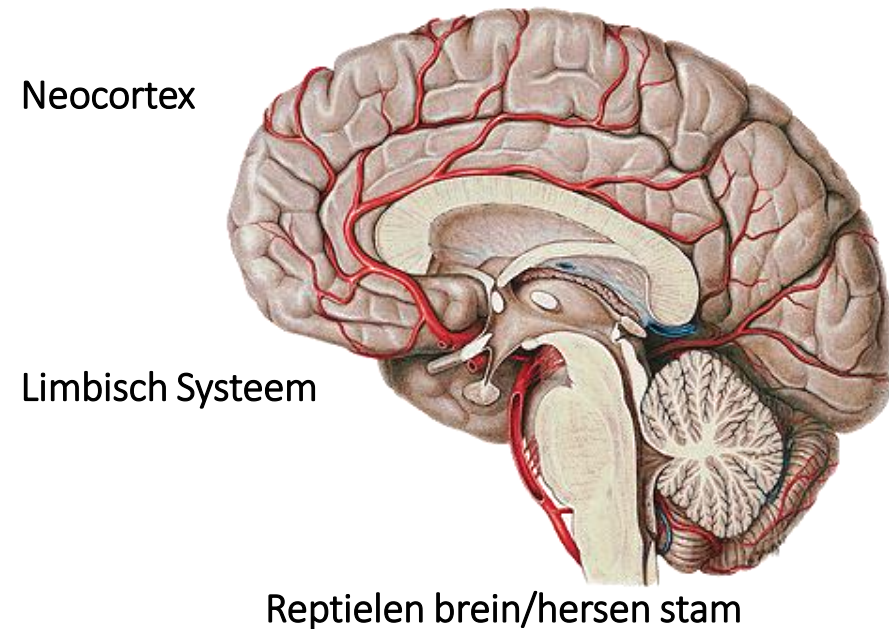
## Structuur en functie

---

De hogere structuren van het brein zijn afhankelijk van de lagere brein structuren

Langdurige extreme stress of trauma desorganiseert:

- De overlevingsrespons in de hersenen
- Homeostase van het organisme



# Drie ledige brein

## Aantasting door langdurige/chronische stress of trauma

---

### REPTIELEN BREIN

- Constante overactivering
- Impulsieve automatische reacties:
  - Razernij
  - Terugtrekken
  - Onbeweeglijkheid
  - Verlamming

### LIMBISCH/EMOTIONELE BREIN

- Overactivering in emoties
- Wakkert herhaaldelijke of soms constant de verdedigingsrespons aan, waardoor de vecht, vlucht of bevriezingsrespons zonder noodzaak wordt geactiveerd
- Bovenstaande verdedigende reacties en emoties zijn wel belangrijk om het trauma opnieuw te benaderen en te helen.

### NEOCORTEX

- Denkprocessen en rationele probleemoplossing wordt minder of is afwezig
- Onderscheidend vermogen neemt af
- Onderdrukking van andere hersendelen neemt toe

# Driedledige brein en chronische activering

---

Extreme stress betekent chronische activering van het autonome zenuwstelsel



Het AZS en hormoonstelsel met langdurige stress/trauma is in chronische activering



Deze persoon blijft reageren als of hij/zij nog steeds de traumatische gebeurtenis meemaakt



# Gronden

---

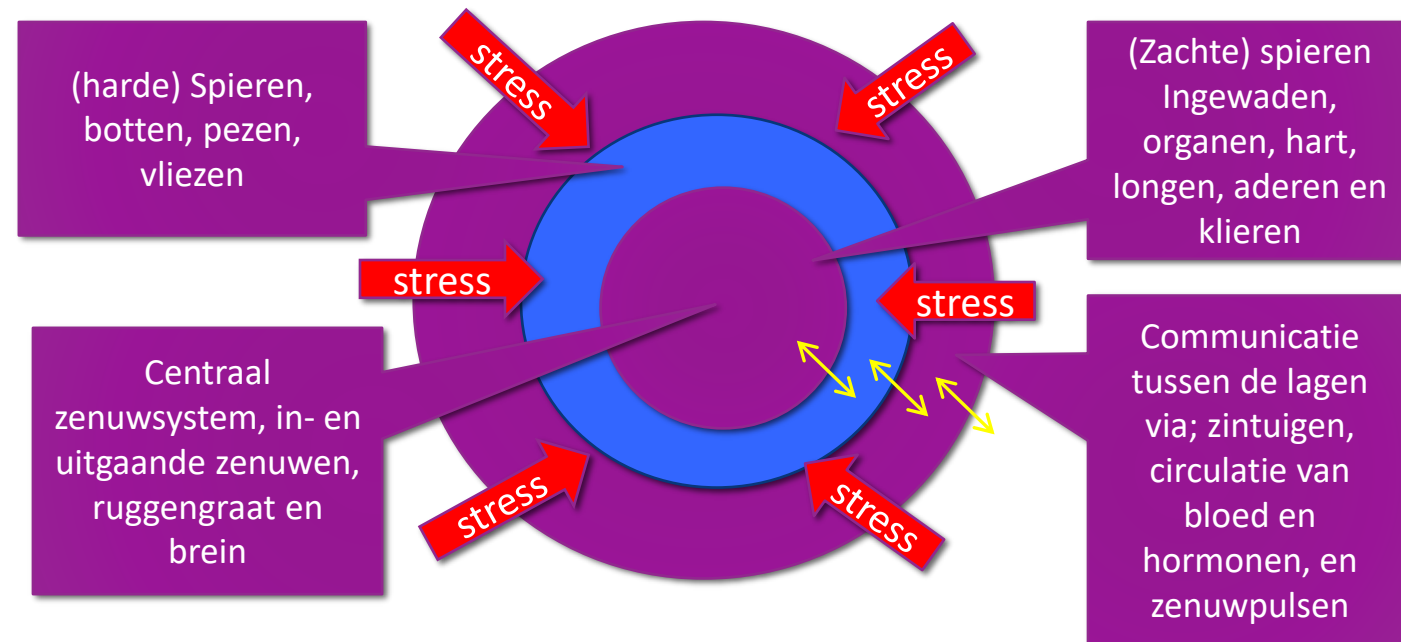
- Voel je billen op de stoel
- Neem een diepe ademteug
- Rek en strek jezelf
- Maak wat wartaal geluiden
- Schud je wangen uit
- En laat een beeld komen wat je ontspant
- En volg de lichaamssensaties



# Stress en het lichaam (3)

## Overweldigings & stress symptomen

- In eerste instantie biologisch en niet psychologisch
- Symptomen ontstaan als gevolg van niet ontladen overlevingsenergie (vecht/vlucht)
- Symptomen manifesteren zich:
  - Fysiek in spieren
  - Organen en ingewanden
  - Zenuwstelsel/immuunsysteem
  - Emotiepatronen
  - Overtuigingen & gedachtenpatronen
  - Gedragspatronen (al dan niet effectief)

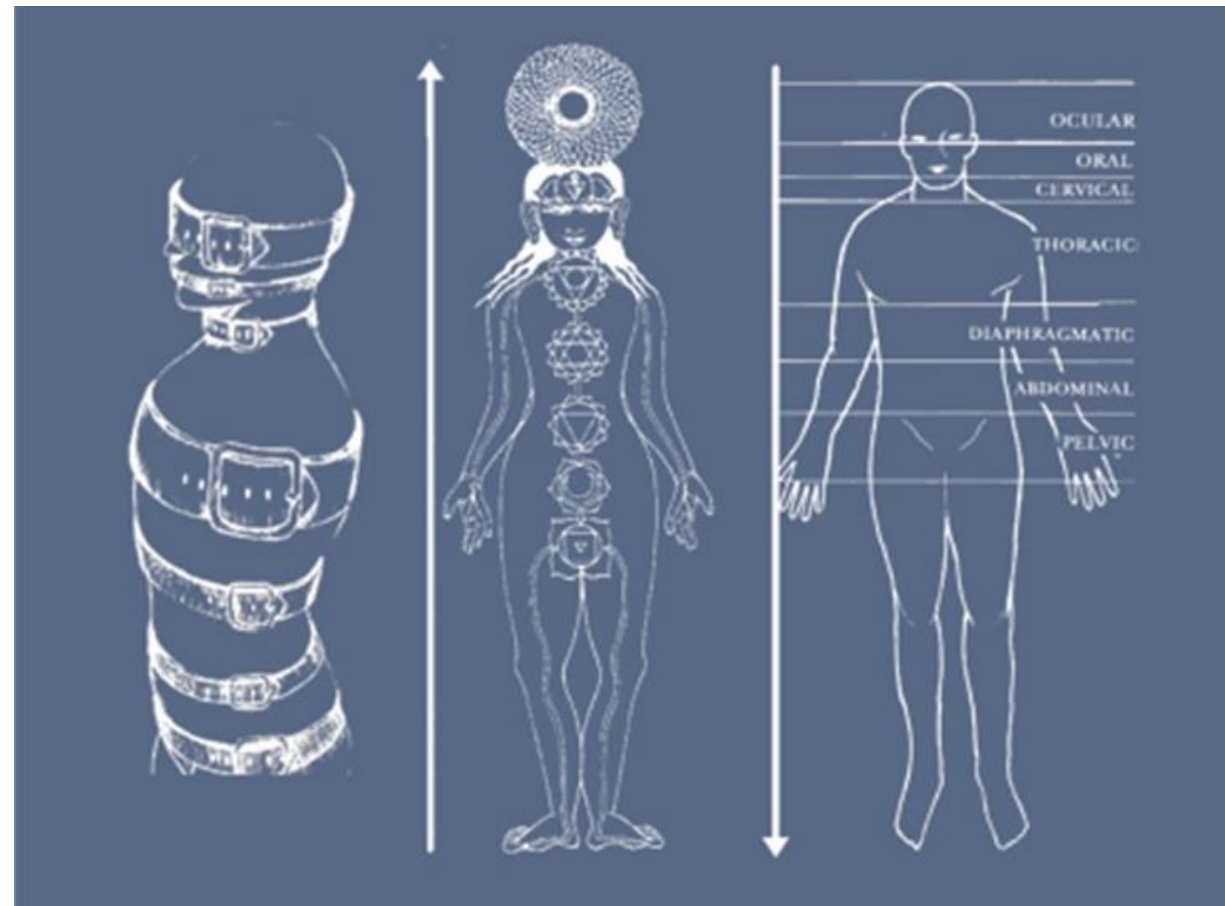


# Stress en het lichaam (4)

## Gesegmenteerd spierpantser

7 segmenten

1. Oogsegment (6<sup>e</sup> chakra)
2. Mondsegment (5<sup>e</sup> chakra)
3. Keelsegment (5<sup>e</sup> chakra)
4. Borstsegment, incl. armen (4<sup>e</sup> chakra)
5. Middenrifsegment (3<sup>e</sup> chakra)
6. Buiksegment (2<sup>e</sup> chakra)
7. Bekkensegment, incl. benen (1<sup>e</sup> chakra)



# Overlevingsstructuur (1)

---

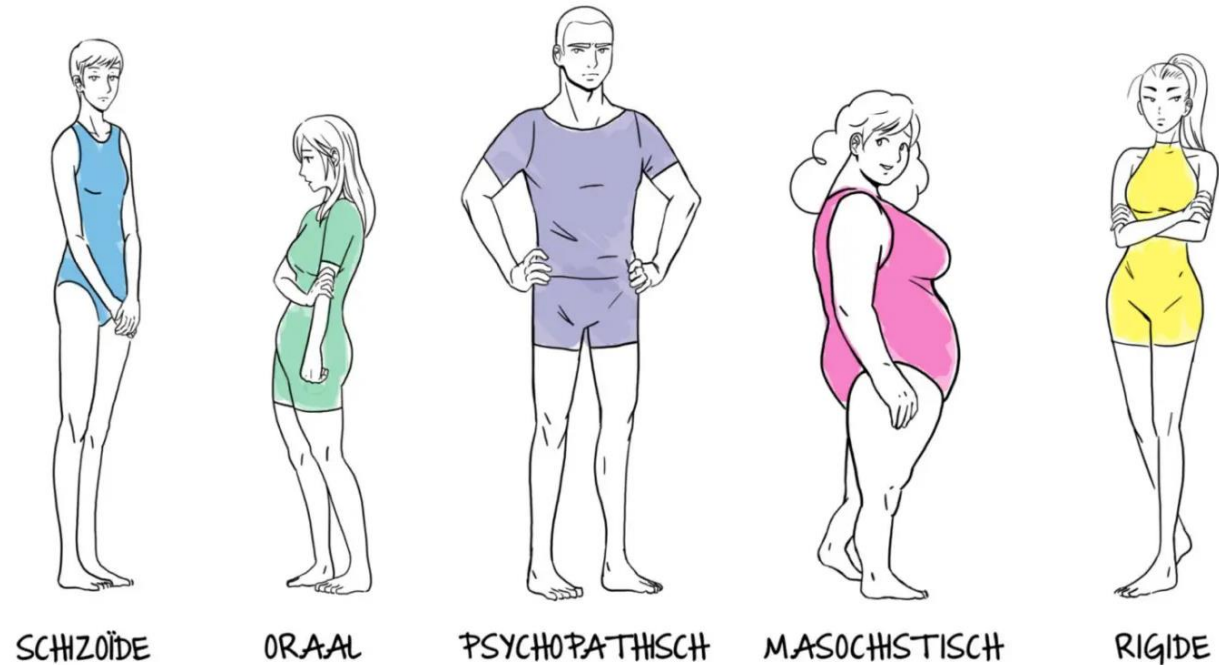
- (Overlevings)gedrag ontstaat in de vroege jeugd (0-9jr) als reactie op de omgeving waar we opgroeiden
- Niet vervulde essentiële behoeften van de mens
- Overprikkeling
- Niet gereguleerd worden
- Stress
- Overweldigende emoties

>> Het is de meest intelligente oplossing voor jouw systeem in de context waarin je opgeroeid.

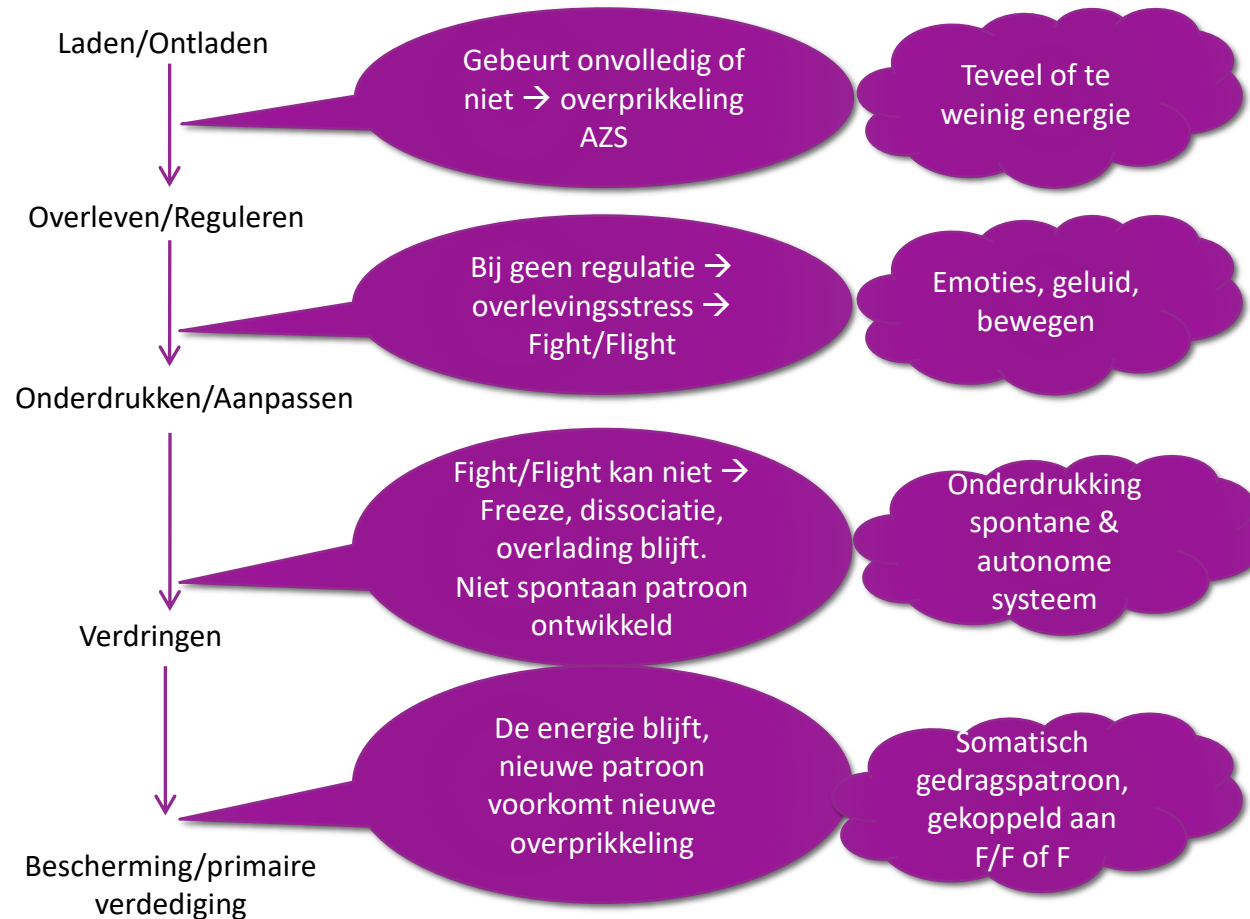
# Overlevingsstructuur (2)

---

- Afhankelijk van de hoeveelheid ontregeling per levensfase
- 5 karakterstructuren
- Opgeslagen in het lichaam
- Functie om te overleven en stress te reguleren



# Van overlading naar overlevingsstructuur



# Van chronische activering naar vitaliteit en regulatie (1)

---

Van burn-out naar vitaliteit en regulatie

- In stress: reptielenbrein aan, rookmelder aan, angstcentrum aan, taalcentrum uit, centrum voor structureren en organisatie uit, geen overzicht, geen differentiatie
- Dus van beneden naar boven de boel weer uit- en aanzetten: reptielenbrein, rookmelder en angstcentrum lager zetten, taal en overzicht centrum hoger zetten.
- Maar hoe dan?



# Van chronische activering naar vitaliteit en regulatie (2)

---

- Brein benaderen van beneden naar boven (reptielenbrein >> limbisch brein >> neocortex)
- Eerst de lading reguleren en ontladen
- Daarna de emoties reguleren en ontladen
- Daarna overzicht en structuur aanbrengen op wat er wordt ervaren
- Het lichaam-geest systeem de tijd geven om te reguleren



**Beweging**



**Mentaal**



**Slaap**



**Voeding**



**Sociaal**

# Samenvatting Reichiaanse theorie

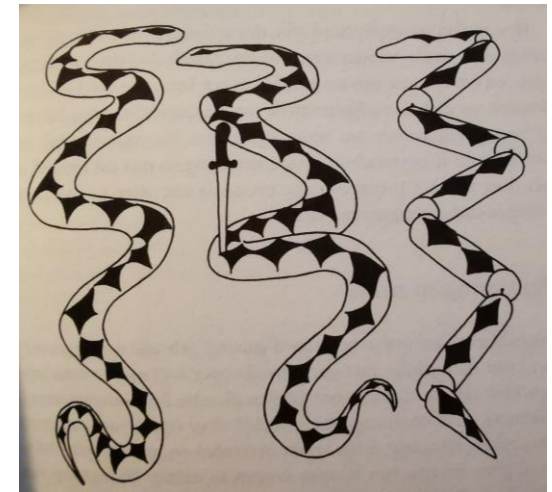
---

- Het opgroeiende kind in zijn omgeving
- De omgeving kent stress, trauma, (overweldigend) affekt & emoties, relatie & hechtingskwesties
- Effect op lichaam (spieren/botten/pezen, ingewanden/organen/hart/longen/vaten, centrale zenuwstelsel/hersenen, energie)
- Lichaam >> regulatie terug naar evenwicht
- Situatie te veel, te vroeg, te snel, langdurige desorganisatie >> blijvende effecten in het lichaam
- Blijvende spanning in het lichaam gericht op voorkomen doorgaande ontregeling van binnenuit en van buitenaf >> karakterstructuur
- Slaag zich op als 'pantser' in de spiersegmenten

# Vandaag

---

|                    |                                           |
|--------------------|-------------------------------------------|
| 10.00-10.45        | Aankomen en deelronde                     |
| 10.45-11.30        | Theorie bio-energetica & drieledige brein |
| Pauze              |                                           |
| <b>11.45-13.00</b> | <b>Oefenblok 1</b>                        |
| Lunch              |                                           |
| 14.00-15.30        | Oefenblok 2                               |
| Pauze              |                                           |
| 15.45-16.45        | Oefenblok 3                               |
| 16.45-17.00        | Sluiting                                  |





# Oefening 1a – bio-energetica (1)

Gronden & Onderste 3 segmenten

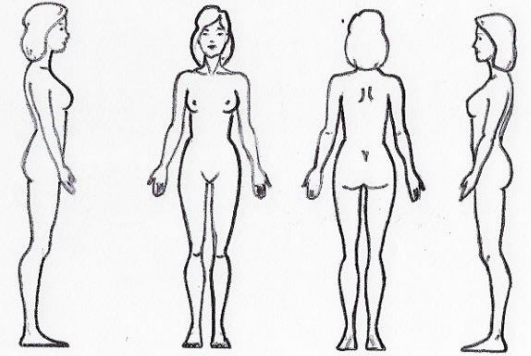
# Oefening 1a - uitgewerkt

## DANS

1. Aankomstmuziekje
2. Voetendans 3.3.1
3. 'JA' en 'hier sta ik'
4. Ervaar
5. Familiefeest 3.3.3

## WAT ERVAAR JE IN JE LIJF?

- Wat merk je?
  - Wat merk je in je lichaam?
  - Waar merk je dat?
  - Wat gebeurt er als je meer tijd neemt?
  - Verandert het? Sterker, minder, het zelfde?
  - Breid het zich uit naar boven, beneden, zijkant
  - Heeft het een vorm, kleur, substantie
- 
- Meer spanning/ontspanning
  - Meer/minder energie
  - Prettig/onprettig



# Relatie bio-energetica, persoonlijkheid, vitaliteit, stress en burn-out

---

## Doel bio-energetica

- Onderzoeken en openen van lichaam voor levensenergie
- Diepere lagen in de structuur onderzoeken en openen
- In de structuur gebonden levensenergie vrijmaken

## Levert een belangrijke bijdrage aan

- Vitaliteit
- Voorkomen van stress
- Herstel na burn-out en voorkomen van terugval
- Terugkeer naar de meer wezenlijke en natuurlijke toestand

# Bio-energetica/lichaamswerk

---

- Reguleren met adem, beweging en aandacht
- Activeren met adem, beweging, houdingen
- Openen met adem, beweging, houdingen en expressie
- Onderzoeken met aandacht
- Doorstromen met adem, beweging, houding, expressie en aandacht



# Bio-energetica oefeningen

---

- Gronden
- Vrije energiestroom
- Verbeterde lichaamshouding
- Verdiepen en benutten adempotentie
- Expressie van gevoel en emotie
- Lichaamsbewustzijn (lichaam als kompas)



# Werken met bio-energetica

---

- Lichaam als uitgangspunt
- Heeft een theoretisch kader nodig (hoe werkt het lichaam/brein systeem)
- Openen, oefenen, herhalen
- Vraagt deelnemers om:
  - Bereidheid om onbekende terreinen in te gaan
  - Nieuwgerige openheid en lef
  - Lichaamsbewustzijn en durven ervaren

# Uitgangspunten bio-energetica

---

1. Elke oefening is een uitnodiging
2. Meer adem meer lading
3. Werk binnen de grenzen van de deelnemers
4. Oefeningen op meerdere manieren inzetten
5. Het gaat om het effect van de oefening
6. Startpunt: basishouding
7. Neem voor en na elke oefening de tijd om te onderzoeken/na te voelen
8. Stel lichaamsgerichte vragen zoals 'wat merk je nu?' 'wat ervaar je in dit moment?' 'wat ervaar je in je lichaam' (zie hand-out)
9. Richt de aandacht op het segment waarmee je werkt

# Gronden

---

- Voelen gronding
- Basishouding/gronden 3.5.1
- Lichaam activeren huidniveau
- Gronden, adem, beweeg 3.5.2
- Gronden met gapen 3.5.3
- Ervaren wat merk je in dit moment?

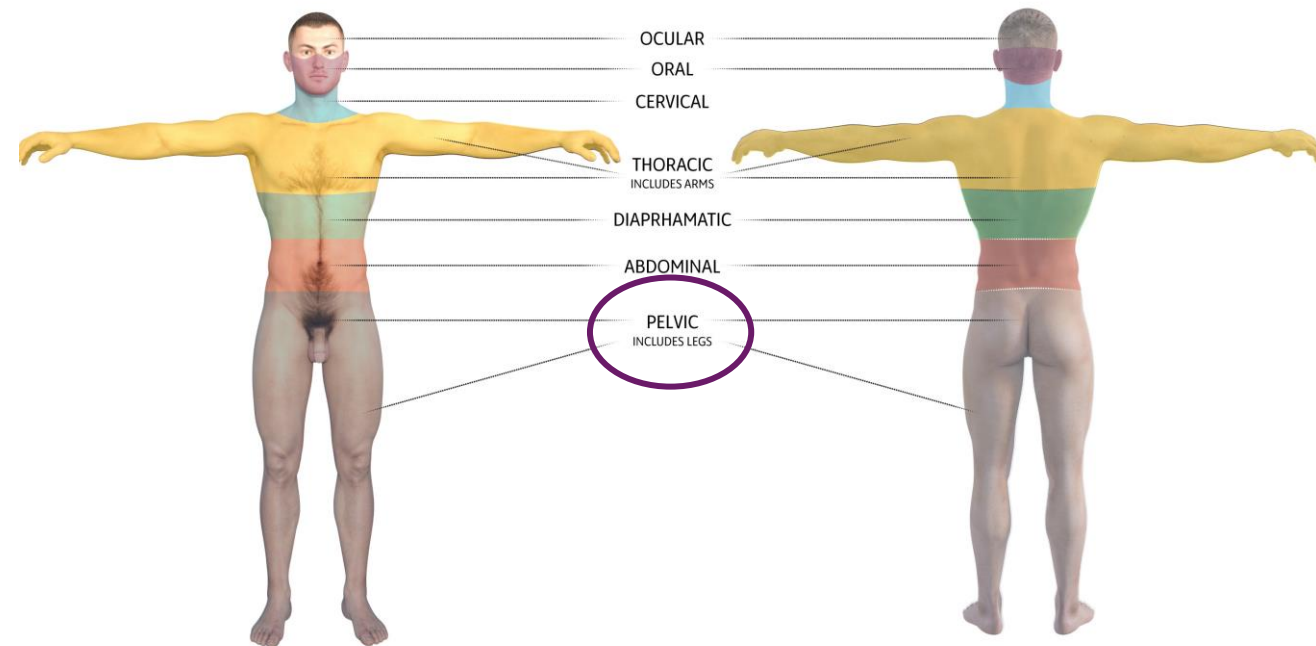


# Segment 1 – bekkensegment

## 1<sup>e</sup> chakra

---

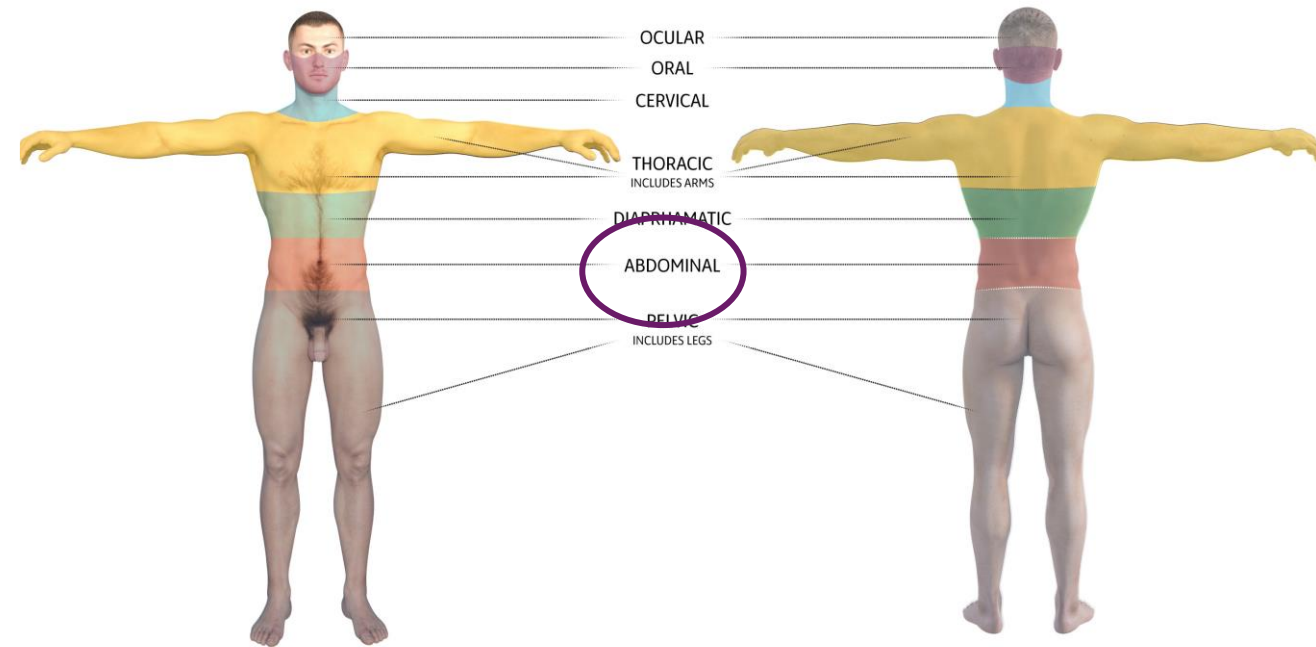
- Uitleg bekkensegment
- Voelen segment
- Bekkenkanteling breed 3.5.4
- Bekkenkanteling smal 3.5.5
- Ervaren wat merk je in dit moment?



# Segment 2 – buiksegment

## 2<sup>e</sup> chakra

- Uitleg buiksegment
- Voelen segment
- Buikademen en openen 3.6.1
- Benen in trilling brengen 3.6.2
- Liggende boog 3.6.3
- Kerstman/stuiterbal 3.6.4
- Ervaren wat merk je in dit moment?

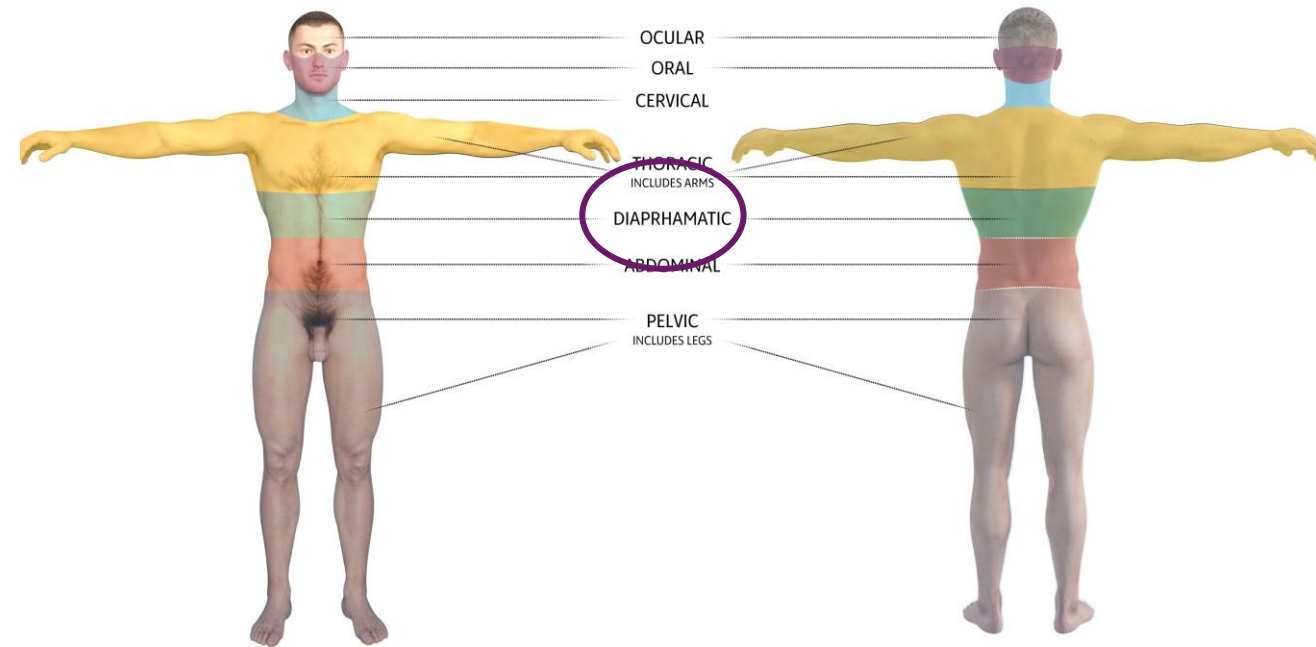


# Segment 3 – middenrif/diafragma segment

## 3<sup>e</sup> chakra

---

- Uitleg middenrifsegment
- Voelen segment
- Middenrif onderzoeken en openen met aanraking en adem
- Boog/vooroverbuiging 3.7.1
- Psoasrek
- Ervaren wat merk je in dit moment?





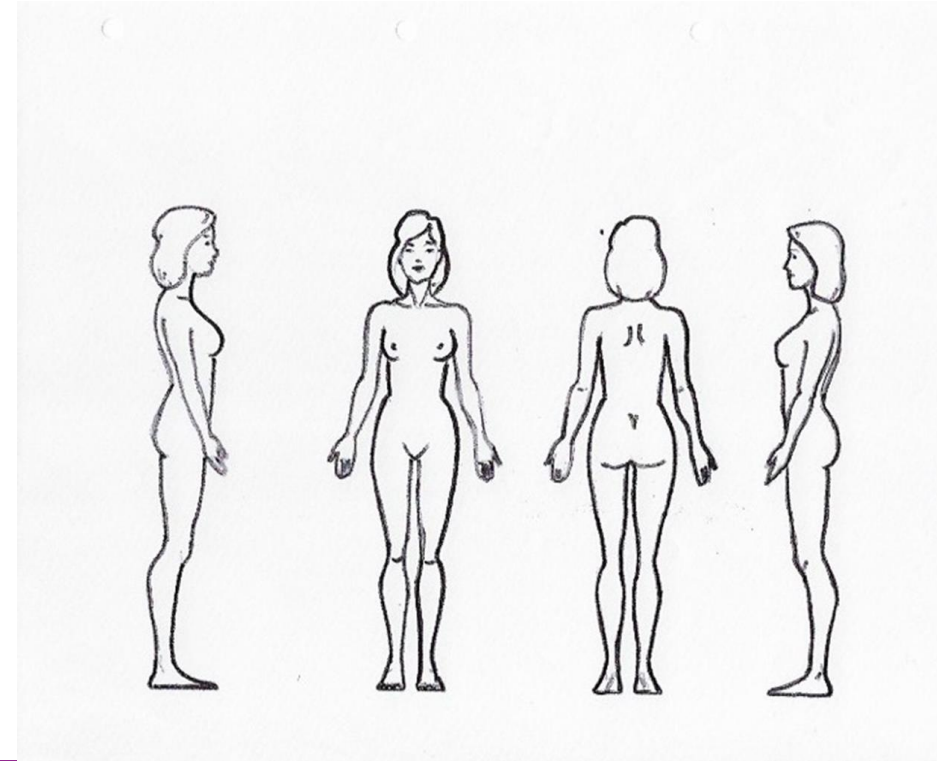


# Lichaamssensaties opsporen en volgen

## in tweetallen (2x 10min)

- Wat merk je?
- Wat merk je in je lichaam?
- Waar merk je dat?
- Wat gebeurt er als je meer tijd neemt?
- Verandert het? Sterker, minder, het zelfde?
- Breid het zich uit naar boven, beneden, zijkant
- Heeft het een vorm, kleur, substantie
- Meer spanning/ontspanning
- Meer/minder energie
- Prettig/onprettig

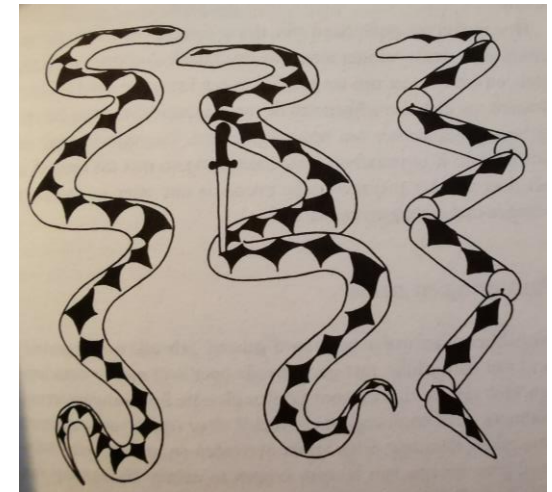
Als voldoende tijd: intekenen



# Vandaag

---

|                    |                                           |
|--------------------|-------------------------------------------|
| 10.00-10.45        | Aankomen en deelronde                     |
| 10.45-11.30        | Theorie bio-energetica & drieledige brein |
| Pauze              |                                           |
| 11.45-13.00        | Oefenblok 1                               |
| Lunch              |                                           |
| <b>14.00-15.30</b> | <b>Oefenblok 2</b>                        |
| Pauze              |                                           |
| 15.45-16.45        | Oefenblok 3                               |
| 16.45-17.00        | Sluiting                                  |





## Oefening 1b – bio-energetica (2)

Bovenste 4 segmenten

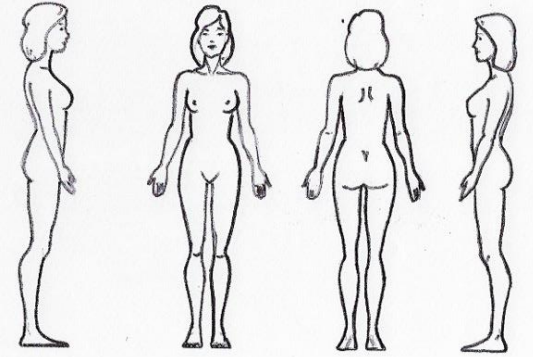
# Oefening 1b - uitgewerkt

## DANS

1. Aankomstmuziekje
2. Ruimtedans 3.3.2

## WAT ERVAAR JE IN JE LIJF?

- Wat merk je?
  - Wat merk je in je lichaam?
  - Waar merk je dat?
  - Wat gebeurt er als je meer tijd neemt?
  - Verandert het? Sterker, minder, het zelfde?
  - Breid het zich uit naar boven, beneden, zijkant
  - Heeft het een vorm, kleur, substantie
- 
- Meer spanning/ontspanning
  - Meer/minder energie
  - Prettig/onprettig

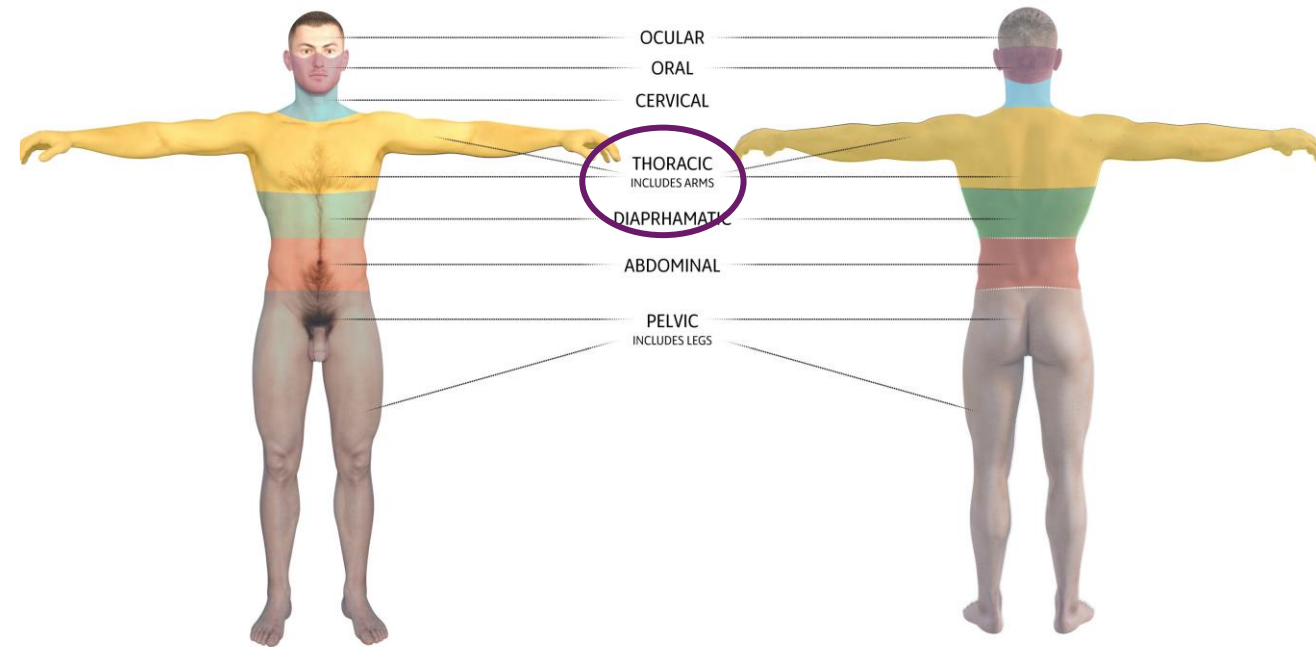


# Segment 4 – borstsegment

## 4<sup>e</sup> chakra

---

- Uitleg borstsegment
- Voelen segment
- Hoera houding 3.8.1
- Krachtige houding 3.8.2
- Borstsegment openen 3.8.3
- Ruimtebevestiging 3.8.4
- Ik bevestigen 3.8.5
- Ervaren wat merk je in dit moment?

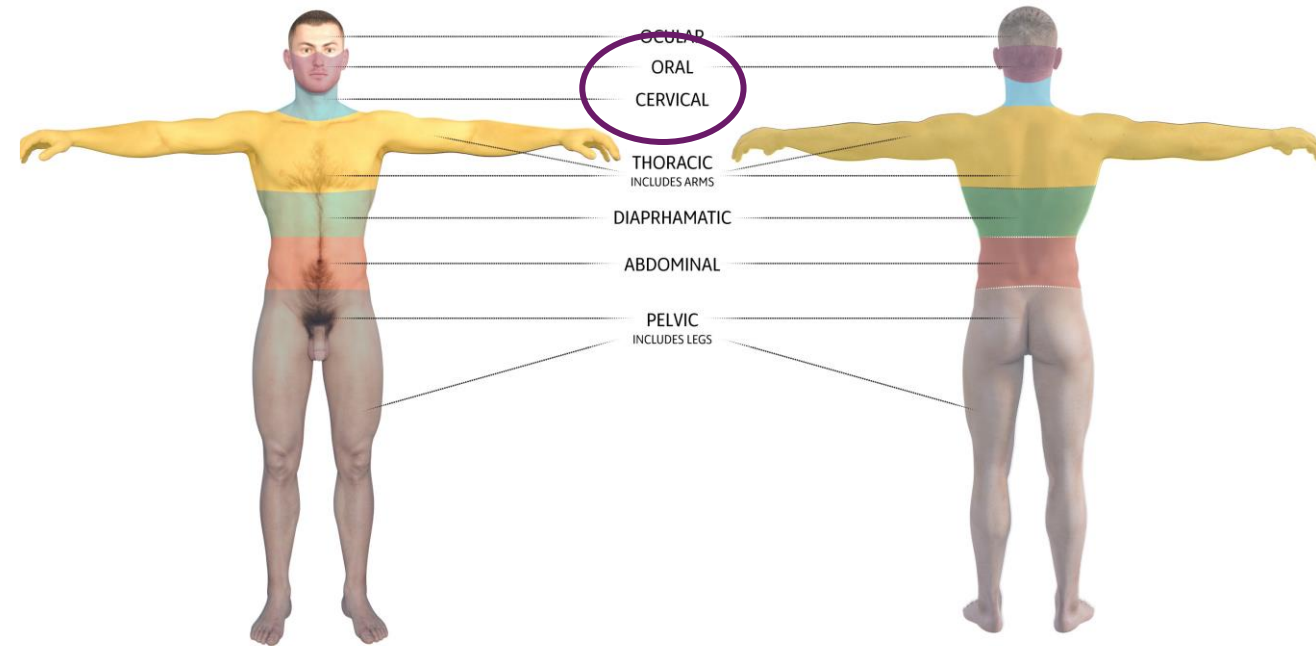


# Segment 5 & 6 – keel- en mondsegment

## 5<sup>e</sup> chakra

---

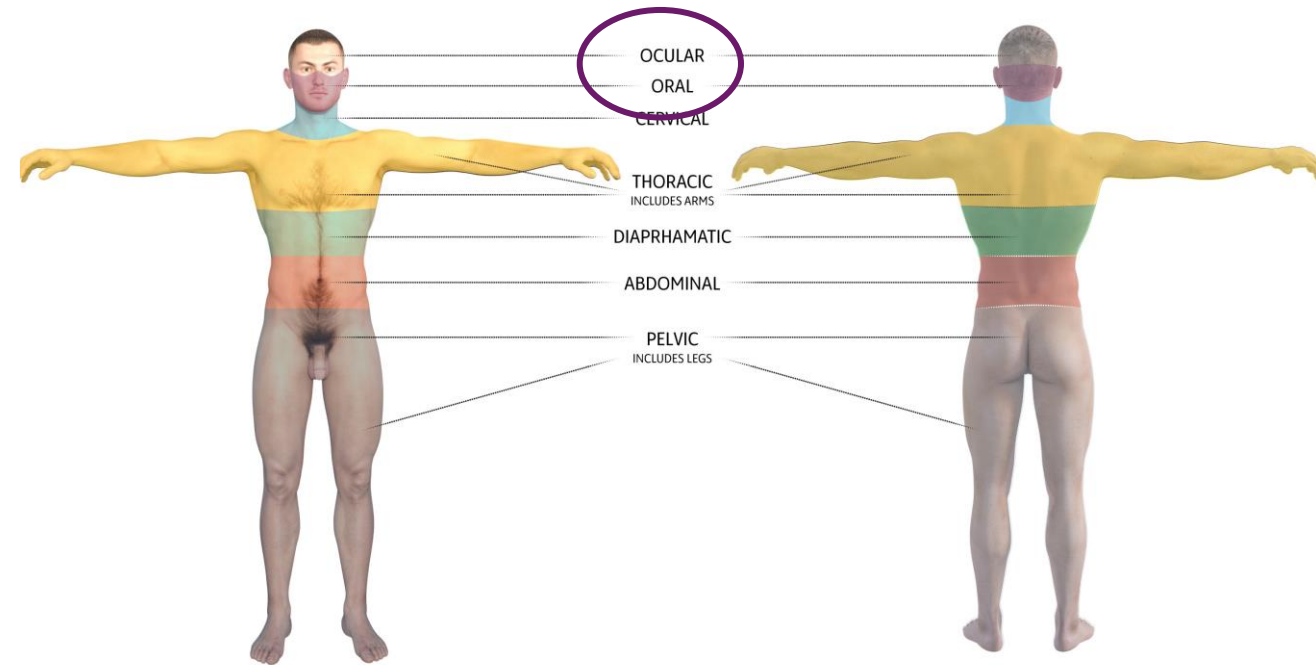
- Uitleg keelsegment
- Voelen segment
- Nek rekking 3.9.1
- Kaakoefeningen en wartaal
- Ervaren wat merk je in dit moment?



# Segment 7 – oogsegment

## 6<sup>e</sup> chakra

- Uitleg keelsegment
- Voelen spanning rond de ogen
- Ogen op en neer 3.9.1
- Ogen li/re 3.9.2
- Ogen diagonaal 3.9.3
- Ogen draaien 3.9.4
- Ogen en kaken 3.9.5
- Ervaren wat merk je in dit moment?





# Uitlijnen hara, hart en hoofd

---

- Uitleg verbinden en energie naar huis brengen
- Ga staan en stel je voor dat er een lijn loopt midden door je lichaam van je kruin tot in je bekken
- Loop alle segmenten langs via de lijn, benoem en verbind
- Neem de tijd en laat mensen zakken
- Daarna: wat ervaar je in dit moment, wat is het effect van al deze oefeningen en het verbinden

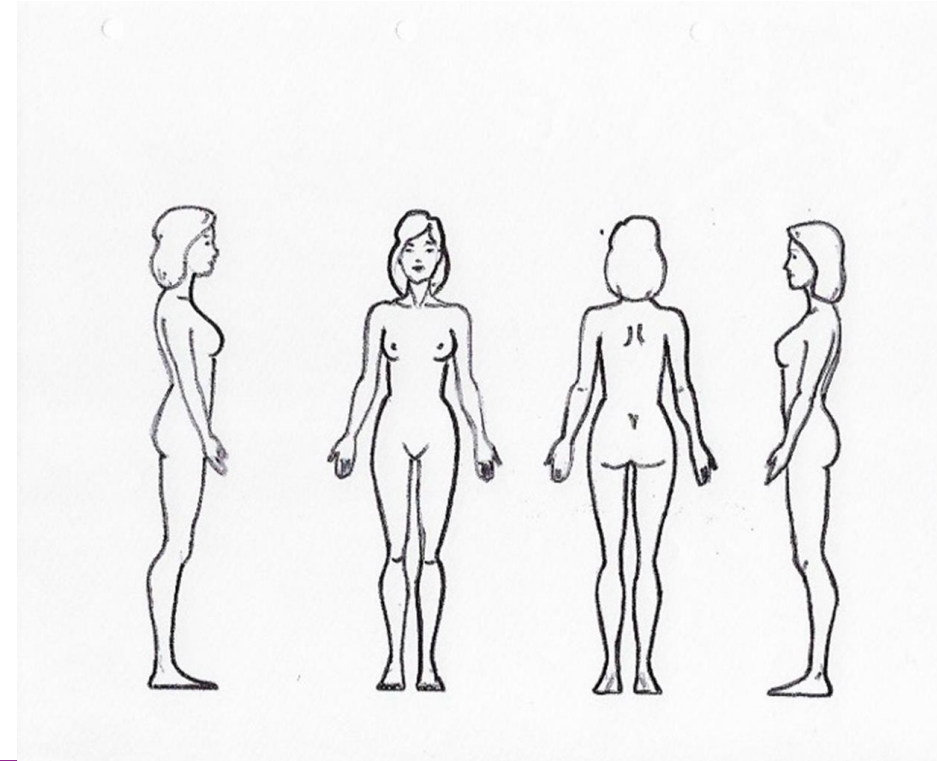


# Lichaamssensaties opsporen en volgen

## in tweetallen (2x 10min)

- Wat merk je?
- Wat merk je in je lichaam?
- Waar merk je dat?
- Wat gebeurt er als je meer tijd neemt?
- Verandert het? Sterker, minder, het zelfde?
- Breid het zich uit naar boven, beneden, zijkant
- Heeft het een vorm, kleur, substantie
- Meer spanning/ontspanning
- Meer/minder energie
- Prettig/onprettig

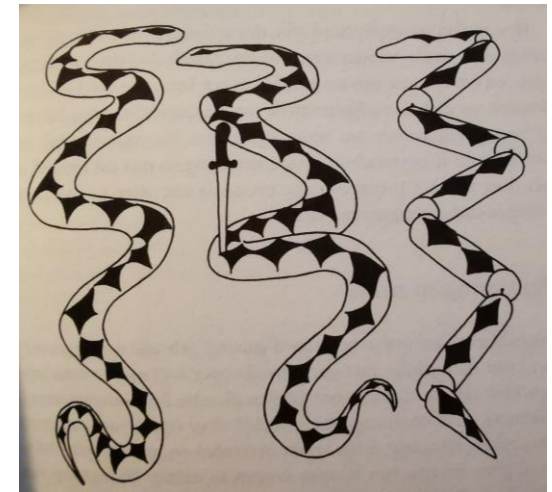
Als voldoende tijd: intekenen



# Vandaag

---

|                    |                                           |
|--------------------|-------------------------------------------|
| 10.00-10.45        | Aankomen en deelronde                     |
| 10.45-11.30        | Theorie bio-energetica & drieledige brein |
| Pauze              |                                           |
| 11.45-13.00        | Oefenblok 1                               |
| Lunch              |                                           |
| 14.00-15.30        | Oefenblok 2                               |
| Pauze              |                                           |
| <b>15.45-16.45</b> | <b>Oefenblok 3</b>                        |
| 16.45-17.00        | Sluiting                                  |





## Oefening 2 – Zelf aan de slag

# Oefening 2 – zelf aan de slag

## in 3-tallen (2x 25min)

---



### Deel 1

- A vertelt B over een thema/situatie die geraakt heeft
- B nodigt A uit te delen over de lichaamssensaties die ontstaan in het lijf n.a.v. het delen over deze situatie
- C observeert wat zij je gebeuren in het lijf van A



### Deel 2

- Overleg met z'n drieën met welk segment je hier te maken hebt



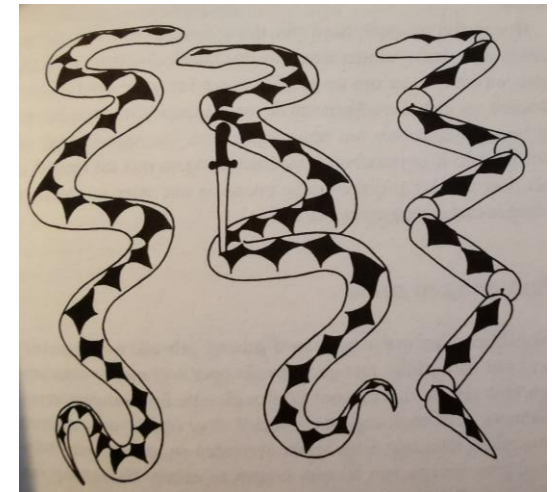
### Deel 3

- B begeleidt A en C om twee oefeningen van het betreffende segment te doen (gebruik de beschrijving in de handleiding)
- Evaluer

# Vandaag

---

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| 10.00-10.45 | Aankomen en deelronde                     |
| 10.45-11.30 | Theorie bio-energetica & drieledige brein |
| Pauze       |                                           |
| 11.45-13.00 | Oefenblok 1                               |
| Lunch       |                                           |
| 14.00-15.30 | Oefenblok 2                               |
| Pauze       |                                           |
| 15.45-16.45 | Oefenblok 3                               |
| 16.45-17.00 | Sluiting                                  |



# Huiswerk

---

- Gronden en openen 30min per dag
- Oefenen met de oefeningen voor de volgende lesdag
- Cyclus oefeningen delen
  
- Volgende lesdag: karakterstructuren