



CORE ESSENCE JAARTRAINING BASIS

Curriculum in vogelvlucht

Curriculum Core Essence Basis

In het basisjaar van de training ga je dieper in op de vraag: **wat voel ik eigenlijk, wie ben ik werkelijk?**

De acht modules van dit basisjaar bieden een gevarieerd programma waarbij lichaamsgericht werken het uitgangspunt is. Dat betekent dat de basistheorie afgewisseld wordt met veel lichamelijke (somatisch) ervaren. We doen oefeningen op het gebied van ademhaling, gronding, energiewerk, lichaamsbewustzijn, contact maken, stemgebruik en uiting van emoties. Je gaat op ontdekkingsreis in jezelf. Een prachtig avontuur met jezelf en met je groepsgenoten. We maken ruimte om ervaringen te delen in de groep. Je geeft en ontvangt feedback en je reflecteert in stilte. Daarnaast kun je jouw ervaring koppelen aan de beschikbaar gestelde wetenschappelijke kennis.

Tijdens de basistraining staan acht thema's centraal. Allen staan in het teken van zelfontdekking. Je maakt steeds meer contact met diepere lagen in jezelf. Je leert de taal van je lichaam steeds beter kennen en je gaat sterker voelen wat er werkelijk in je speelt. Core Energetica neemt binnen de jaartraining Core Essence Basis een centrale plek in. Daarnaast krijgen de ontwikkelingspsychologie, de neurobiologie, ademtherapie en de bewegingsleer een sterke rol toebedeeld.

Elke module bestaat uit drie dagen. Je krijgt theorie aangereikt die je vervolgens door middel van oefeningen zelf gaat ervaren. Het doorleven van de oefeningen geeft nieuwe gevoelens, gedachten, nieuwe inzichten en bieden alternatieven voor 'oude' patronen. Het delen van de opgedane ervaringen met je groepsgenoten maakt dat je meer bewustzijn creëert waardoor je de ervaringen beter kunt integreren in je leven. Oud maakt plaats voor nieuw, pijn transformeert naar zachtheid, heling is het gevolg daarvan.

In het basisjaar bieden we de volgende modules aan:

- Module 1: Je somatisch emotionele zelf
- Module 2: Je lichaamsbewustzijn als veilige haven
- Module 3: Gehechtheidsrelaties
- Module 4: De val uit het paradijs
- Module 5: Rapprochement en je verborgen bewustzijn
- Module 6: In vrijheid verbinden
- Module 7: Persoonlijk leiderschap in verbinding
- Module 8: Intimiteit en seksualiteit

Module 1: Je somatisch emotionele zelf

Je start het jaar met het ontmoeten van elkaar, we maken ruimte voor jou en je groepsgenoten. We besteden tijd en aandacht aan het laten ontstaan van deze specifieke groep waarin veiligheid, oprechtheid en jezelf geborgen voelen van essentieel belang zijn. Zoals Nietzsche al zei 'when there is connection, there can be compassion'. Dat is de kracht van een groep.

Tijdens deze module werk je aan het gronden van jezelf, stevig met je voeten op de grond staan. Dit doe je door ademhalingstechnieken en fysieke oefeningen die je helpen helemaal aanwezig te zijn op deze plek, in dit moment, in je lichaam en in de wereld om je heen. Je voelt en ontdekt, je volgt een ander en ook je eigen weg. Van centrum naar periferie en weer terug.

Deze module gaat over het ervaren van veiligheid. Over het bewustworden en observeren van je lichamelijke gewaarwordingen en het leren 'zijn' in je lichaam. Contact maken met de kern van je emoties en intenties die je lijf ervaart vanuit het limbisch systeem, het deel van je hersenen dat gaat over je emoties en je sociale gedrag, het zogenaamde zoogdierenbrein. Er zijn in deze fase nog geen

woorden, maar er is wel het somatisch emotionele Zelf. Het somatisch emotionele zelf drukt jouw innerlijke toestanden en prikkels uit via lichamelijke expressie, zoals gezichtsuitdrukkingen en lichaamsbewegingen.

Module 2: Je lichaamsbewustzijn als veilige haven

Als je net geboren bent reageer op je interne prikkels en is het contact met je ouders (opvoeders) cruciaal bij het reguleren van je emoties en het voorzien in je behoeften. Dit gebeurt onder andere door middel van oogcontact, aanraking en fijne afstemming (psychofeedback). Zo leer je omgaan met je innerlijke toestanden en word je je meer bewust van je eigen gevoelens en behoeften. Bij een verstoring in dit contact, om welke reden dan ook, wordt de ontwikkeling van dit bewustzijn beperkt.

Gedurende deze module gaat de aandacht uit naar het vergroten van je lichaamsbewustzijn. Je luistert op een dieper niveau naar de emoties en sensaties in je lijf. Zij geven je behoeften aan. Buiten je bewustzijn om zijn er veel processen in je gaande die je onbewust signaleert. Het lichaam daarentegen geeft je wel die informatie. Je gaat een kompas ontwikkelen dat de rest van je leven toegankelijk voor je wordt. Het afstemmen op dit niveau en meegaan met wat zich aandient, opent een wereld aan zelfkennis. Je oefent in het kwetsbaar durven zijn en dichter naar je verlangen toe bewegen.

Module 3: Gehechtheidsrelaties

Je houding ten aanzien van gehechtheidsrelaties wordt sterk beïnvloed door je allereerste relaties. De gehechtheidsrelatie met je opvoeder bepaalt je fysieke en emotionele voortbestaan, het levert de oorspronkelijke blauwdruk van jouw psyche op. Met andere woorden: je eerste gehechtheidsrelaties bepalen voor een groot deel je gedrag, je voelen en willen, je denken en herinneren.

Tijdens deze module besteden we veel tijd en aandacht aan het ontdekken van jouw eerste gehechtheidsrelatie en hoe deze jou heeft beïnvloed. Je bent als mens heel plooibaar en je hersenen zijn plastisch, het aangaan van (nieuwe) veilige hechtingsrelaties kunnen helend werken.

Module 4: De val uit het paradijs

Een gezonde relatie hebben met een ander vraagt om het ontwikkelen van een eigen Ik, een Zelf. Met het Zelf bedoelen we dát deel van de mens dat het leven ervaart en vormgeeft op zowel bewust als onbewust niveau. Het loskomen uit de symbiotische relatie met je ouder (opvoeder) is van wezenlijk belang voor het kunnen ontwikkelen van een eigen identiteit. Dit doe je door te experimenteren, te vallen en weer op te staan, grenzen te leren kennen en om te gaan met frustraties.

In deze module ervaar je hoe het is om in contact met een ander bij jezelf te blijven. Het jezelf losmaken uit de symbiotische relatie kan emoties oproepen, bijvoorbeeld angst of agressie. Maar ook gevoelens van medeleven en empathie. Je ontdekt hoe jij je op een dieper niveau hierin beweegt, wat je patronen en gewoontes zijn. Het vinden van een balans in deze emotionele processen is een uitdaging. Je leert waar je behoeften liggen en wat je tegenhoudt in het volgen van deze behoeften en verlangens.

Module 5: Rapprochement en je verborgen bewustzijn

Mensen hebben elkaar nodig, dit is een natuurlijk gegeven. Het gevaar bestaat dat je symbiotisch op elkaar gefixeerd raakt, dat je niet kunt bestaan zonder de ander. Leren bewegen tussen je behoefte onafhankelijk te zijn en je autonomie verder te ontwikkelen, en de behoefte aan veiligheid, support en verbinding maakt dat je als een vrijer mens door het leven kunt gaan. Het is misschien wel de grootste kunst in het leven: bewegen tussen afstand en nabijheid.

Tijdens deze module creëer je meer bewustzijn rondom de balans die jij in je draagt ten aanzien van autonomie versus afhankelijkheid. Daarnaast werken we met de drie lagen van het bewustzijn, zijnde de masker(s) die je naar de buitenwereld gebruikt, aspecten van het lower self dat je in je hebt en de

kwaliteiten die jij in je higher self met je meedraagt. Je ontwikkelt meer inzicht in deze drie lagen en wordt uitgenodigd om hier verantwoordelijkheid voor te nemen. Het geeft rust en vrijheid als je dit doet. Je energie mag dan stromen zoals je lichaam wil dat het stroomt.

Module 6: In vrijheid verbinden

Het hebben van autonomie maakt een beweging naar buiten toe mogelijk. Expressie, uitreiken naar een ander, gaan voor datgene wat je wilt. Je durft jezelf neer te zetten in de wereld vanuit je behoeften en verlangens. Je zoekt verbinding met de ander zonder de angst jezelf of de ander te verliezen. Autonomie maakt de beweging van contractie (naar binnen gaan) en expansie (naar buiten gaan) tot een vloeiende beweging. Hiervoor heb je gronding nodig van je identiteit en het vermogen de liefde van de ander altijd te blijven voelen.

Tijdens deze module werken we aan het gronden van jouw identiteit. Je maakt op dieper niveau kennis met je wilskracht en hartekracht die je in je draagt en ervaart de verschillen tussen beiden in je lichaam. Je onderzoekt hoe jouw agressie eruitziet en leert het verschil tussen positieve en negatieve agressie.

Module 7: Eigen leiderschap versus passiviteit

In actief contact met een ander ontdek je wat jouw favoriete vaardigheden en kwaliteiten zijn. Door beweging en spel ontdek je of jij iemand bent die graag het initiatief neemt. Je merkt of je op je gemak voelt bij het nemen van de leiding en het nemen van beslissingen. Als het leiderschap niet zo makkelijk is voor je kun je gevoelens van schuld en schaamte ervaren, iets dat uiteindelijk kan leiden tot passiviteit. Hierdoor wordt je een volger waarbij je jouw eigen behoeften en verlangens onbewust tot iets ondergeschikts maakt.

Tijdens deze module experimenteer je met het innemen van ruimte voor jezelf, met aanwezig zijn in het bijzijn van anderen. Je gaat op zoek naar een balans tussen initiatief nemen en afgestemd zijn op de ander. Tussen egocentrisme en empathie. Je ervaart dat je mag zijn wie je bent in de kern van je wezen, waarbij je leert feedback te ontvangen en er constructief mee om te gaan. Dit vergroot je realiteitszin en verbreed je comfortzone. Het maakt dat je je vrijer durft te bewegen in het leven, je levensenergie en creativiteit kunnen dan vrijelijk stromen.

Module 8: Intimiteit en seksualiteit

Wie ben jij als vrouw? Wie ben jij als man? De relatie met respectievelijk je moeder en je vader heeft invloed op de ontwikkeling van het kunnen ervaren van intimiteit en seksualiteit. Het begrip intimiteit is veel breder dan seksualiteit. Intimiteit gaat over de mate waarin je persoonlijk contact maakt met de ander, waarbij de grenzen van elkaars lichaam en geest overschreden en met elkaar verweven kunnen worden. Bij de ontwikkeling hiervan spelen twee polen een rol: geven en nemen.

Tijdens de laatste module onderzoek je hoe jij beweegt in het volgen van je verlangen naar intimiteit. Je onderzoekt welke belemmeringen je tegenkomt. Je ontdekt hoe jij beweegt in het geven & nemen. Je voelt wat tederheid met je doet en welke reacties het in je oproept.

Ter afsluiting van dit jaar maken we ruimte voor het thema 'In liefde loslaten'.