

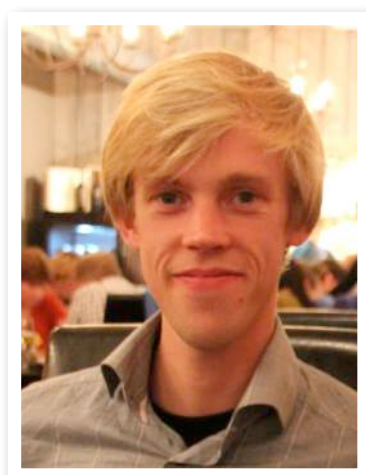
# Somatic Movement Professionals



*Marina Trisic  
Arnhem*



*Tatiana Fateeva  
Moskou*



*Matthias ten Broek  
Groningen*



*Janna Beek  
Kampen*

## Welkom bij dit boekje



Het Somatic Movement Institute bestaat inmiddels 15 jaar. In die tijd is er veel bereikt. Zo is er nu een internationale opleiding en een eigen praktijk waar cliënten terecht kunnen met hun vragen en klachten.

In dit boekje komen vier professionals aan het woord. In hun eigen woorden leggen ze uit hoe zij Somatic Movement toepassen in de praktijk. Met vier persoonlijke en inspirerende verhalen als resultaat.

Ik wens je veel leesplezier!

Jacques van Eijden  
Directeur Somatic Movement  
Institute

# Tatiana Fateeva



## **Kun je iets over jezelf vertellen?**

Ik kom uit Rusland. Ik werk en woon in Moskou, waar ik Choreografie gestudeerd heb aan de Hogeschool voor de Kunsten. In 1999 koos ik voor lichaamsgerichte technieken als hoofdontwikkeling in dans. Ik verdiepte me in verschillende Somatics toepassingen gericht op mijn danspraktijk. Toen heb ik ook Jacques leren kennen en de Soma Mapping methode. Sinds 2000 geef ik les in moderne danstechniek. Mijn focus ligt op de toepassing van Somatics als lichaamsgerichte benadering in de dans. In 2008 rondde ik mijn postdoctorale studie Psychologie af aan de opleiding Dance Movement Therapy en ging aan de slag als Dance Movement therapeut.

## **Hoe ben je Somatic Movement Institute Ambassador geworden?**

Van 2009 tot 2012 heb ik aan het Somatic Movement Institute gestudeerd. Somatic Movement is een van mijn passies. Het is onderdeel van mijn leven geworden. Een leefstijl en filosofie die ik graag deel met anderen. Ik praat er veel over met mensen. Voor mij is het voldoen aan bepaalde professionele standaards erg belangrijk. Dus voelt de rol van Ambassadeur eigenlijk niet als iets nieuws: ik doe het vanzelf al!

## **Wat zie jij als de grootste uitdaging in je vakgebied?**

Moderne dans als dansvorm past een wetenschappelijke benadering toe van het lichaam en van beweging. Het gaat uit van het lichaam als een geheel. Voor mij is de uitdaging in de dans en in het lesgeven om het lichaamsbewustzijn te verdiepen op alle niveaus. Zo

verbetert het je gezondheid en worden nieuwe wegen geopend naar vrijheid, effectiviteit en expressiviteit. Ik zie het toepassen van de Somatic Movement benadering op het gebied van dans-psychologie-opleiding als grootste uitdaging. Samen met mijn collega's werk ik nu aan het bekendmaken en ontwikkelen van Developmental Dance: dans gericht op persoonlijke ontwikkeling.

## **Welke toepassingen van '5 Pillars Somatics' zie je?**

Somatic Movement heeft een grote invloed op mijn wijze van lesgeven. De basiskennis van het menselijk lichaam, de ontwikkeling van bewegingspatronen en de body-mind-spirit verbinding helpt ons de principes van bewegen beter te begrijpen. Het verbreedt je blik en geeft je nieuwe inzichten. Somatic Movement en 5 Pillars Somatics zijn nuttig voor iedereen met interesse in een holistische benadering van gezondheid, je goed voelen, communicatie en effectiviteit ('bio-psycho-social integrity'), zowel privé als beroepsmatig. Met name voor mensen in de gezondheidszorg en de kunstwereld: psychologen, docenten, coaches, artsen, dansers en choreografen.

## **Hoe zou je Somatic Movement meer bekendheid geven?**

Hier in Rusland wordt de Somatics benadering steeds vaker toegepast in de danswereld, maar het is moeilijk om aan professionele standaarden te blijven voldoen. Eigenlijk vind ik dat meer mensen de Somatic Movement opleiding zouden moeten volgen. Helaas kan niet iedereen zich dat veroorloven. Oud studenten van het Somatic Movement Institute zijn een prima

manier om nieuwe cursisten te bereiken. Zo ben ik zelf via een oud student in contact met Jacques gekomen. En vorig jaar heb ik iemand uit Rusland geïntroduceerd bij de Somatic Movement Practitioner opleiding. Zij heeft net haar opleiding in Nederland afgerond. Verder denk ik dat mond tot mond reclame en een goede website helpen. Het liefst zou ik een flyer willen meegeven aan iedereen die ik spreek over de SMI opleiding. Ik denk ook dat we nieuwe groepen kunnen aanspreken door het persoonlijke ontwikkelingsaspect van de opleiding te benadrukken

## **Als je een wens mocht doen die morgen in vervulling zou gaan, wat zou dat dan zijn?**

Dat iedereen de dingen kan doen die hij of zij wil doen, zonder beperkingen. Mijn droom is: vertrouw op de 'life flow' en op jouw relatie met je community. Ik denk dat wij elkaar als Somatic Movement Community nog beter zouden kunnen informeren. Bijvoorbeeld door materiaal met elkaar te delen over Somatic Movement en de praktische toepassingen van Somatics. Het Somatic Movement Institute zou dan kunnen zorgen voor toegang tot artikelen en boeken over de wereld achter Somatics. Mijn eigen wens is om een echt internationaal persoon te worden.

# Marina Trisic



## **Kun je iets over jezelf vertellen?**

Als twintiger volgde ik mijn passie: ik verliet mijn woonplaats Belgrado om in Nederland Kunst en Theaterwetenschap te gaan studeren. Een paar geweldige studie jaren volgden waarin ik veel heb geleerd. Maar ik had ook een onbestemd gevoel dat er meer moest zijn dan dit. Ik was geïnteresseerd in beweging en stemgebruik, maar niet zozeer als podiumkunst. Ik had meer belangstelling voor het creatieve proces in kunst, dans en de bijbehorende persoonlijke ontdekking dan in het creëren van een theatervoorstelling, een toneelrol of een kunstwerk. Toen ik via een Body Mind Centering workshop in contact kwam met Somatics, werd duidelijk welke nieuwe richting ik moest inslaan.

Somatic Movement is onlosmakelijk verbonden met mijn Yoga praktijk. Het kreeg op een natuurlijke manier een plek in mijn Yogalessen, door mijn eigen ervaring maar ook door veel uren studie en onderzoek. Yoga heeft te maken met vitaliteit, rust, kracht en de verbinding met je 'inner self'. Somatics voegt een dimensie toe. Het helpt je dieper in de Yoga ervaring te duiken. Het verfijnt en creëert nieuwe lagen van waarnemen en het ervaren van lichaam en geest als een geheel.

## **Wat zie je als de grootste uitdaging in de Yogapraktijk van vandaag?**

Binnen Yoga zijn er veel verschillende richtingen en stijlen. In het algemeen is de uitdaging voor Yogadocenten om deze prachtige traditionele praktijk te plaatsen en te

verankeren in een Westerse context. Er is veel discussie over congruentie en integriteit in de verhouding tussen leerling en leraar; ethische standaarden worden ter discussie gesteld. Ik denk dat wij als Yoga collectief goede stappen zetten in de richting van het herstructureren van hoe we lesgeven en onze kennis en ervaring delen. Het gaat in de richting van eenheid, compleetheid en 'Inclusion'. Maar er moet nog wel veel gebeuren.

## **Welke toepassingen van Somatic Movement zie jij voor Yoga professionals?**

Experiential Learning- een van de 5 pijlers van Somatic Movement is absoluut relevant bij het lesgeven in Yoga. Het is een proces waarbij betekenis wordt gegeven aan directe ervaringen. Het voegt een kinesthetische en intuïtieve component toe aan het leerproces. Zo is een Yoga student die een Asana (Yoga houding) inneemt niet per definitie kinesthetisch geschoold. De Yoga student leert zijn kinesthetische indrukken te negeren om maar de goede houding aan te nemen. Hij forceert zijn lichaam dus om te voldoen aan zijn eigen standaard of die van de leraar, een denkbeeldig esthetisch ideaal, gebaseerd op een plaatje of een mentaal contract. Kinesthetic learning houdt in dat individuen zelfreferentie kunnen toepassen. Dat brengt ons bij het omarmen van ons eigen lichaam en lichaamservaring. Als je in een training steeds een autoriteit, een methode of techniek nodig hebt die je vertelt wat je moet doen, geef je je eigen lichaamsoriëntatie uit handen- en daarmee verlies je een belangrijke

verbinding met je eigen zelfreferentie systeem

PEACEful communication- een andere belangrijke pijler van Somatics- gaat over Presence, Ease, Affectivity, Creativity en Effectiveness als basis voor verbale en non verbale communicatie. Hoe communiceer je als leraar je kennis met de studenten? En hoe aanwezig ben je daar zelf in? En hoe help je een student zaken te ervaren, zonder hem iets op te leggen terwijl je wel een kader biedt? Creativiteit-, een andere belangrijk onderdeel in dit proces, gaat over vertrouwen in je eigen capaciteiten als docent: in het moment staan en adequaat handelen.

## **Hoe zou je Somatic Movement meer bekendheid geven?**

Ik denk dat het belangrijk is om het verband te laten zien tussen Somatic Movement en het geven van Yogales: hoe pas je Somatics toe als je Yoga doet of Yogales geeft. Een speciale workshop voor Yogadocenten zou een praktische manier zijn om hen de waarde van Somatic Movement te laten zien.

## **Als je een wens mocht doen die morgen in vervulling zou gaan, wat zou dat dan zijn?**

Wereldvrede? Of is dat teveel gevraagd? Wat denk je van een gevoel van je op je gemak voelen, van erbij horen, een gevoel van thuis komen bij jezelf voor iedereen? Zoals de Dalai Lama heeft gezegd: wereldvrede begint met vrede in jezelf. Dus laten we daar maar eens mee beginnen.

# Matthias ten Broek



## **Kun je iets over jezelf vertellen?**

Ik heb Conservatorium gedaan – gitaar- . Dat was erg intensief. Door blessures moest ik daar na drie jaar mee stoppen. Toen kwam ik in contact met Feldenkrais. Dat was mijn eerste stap richting ‘beweging’. Na mijn masters klinische en gezondheids psychologie heb ik een jaar als psycholoog met kinderen gewerkt. Daarnaast ben ik groepsdocent Tai Chi (Taijiquan), Chi Kung (Qigong) en Mindfulness.

## **Waarom ben je de opleiding Somatic Movement gaan doen?**

De begrippen lichaam, beweging, gedrag, persoonlijke ontwikkeling komen terug in alles wat ik doe. De opleiding tot Somatic Movement Practitioner brengt deze bij elkaar in een logisch geheel. In elk onderdeel wordt een thema in de schijnwerper gezet. Het leuke is dat de vijf onderdelen samen duidelijk een geheel vormen. De opleiding helpt mij zowel bij individuele behandeling van cliënten als bij mijn groepslessen Tai Chi en Chi Kong. Bepaalde begrippen worden helder door ze het zelf te laten ervaren in plaats van het uit te leggen in woorden.

## **Je hebt een achtergrond in psychologie. Waarom denk je dat Somatic Movement relevant is voor dit vakgebied?**

Psychologen hebben naar mijn mening over het algemeen weinig lichaamsbewustzijn. Dit komt doordat de opleiding van de Universiteit dit vrijwel volledig negeert. Maar een mens heeft niet alleen gedachten. Hij heeft ook een lichaam met een uitgebreid repertoire aan sensaties en gevoelens. Als je

dat weet, heb je meer handvatten om met cliënten te werken. In mijn ervaring is therapie op gespreksbasis niet volledig: je loopt soms tegen een muur op omdat de boodschap de cliënt niet bereikt. Terwijl je hem door ervaringsgerichte oefening bijvoorbeeld zelf het verschil tussen spanning en ontspanning kunt laten ervaren. Dit werkt bekrachtigend voor de cliënt, omdat je hem laat ervaren dat hij zich kan ontspannen, en dat hij dit zelf heeft gedaan. En het dus in zich heeft om dit doel zelf te bereiken.

## **Hoe zou je collega's overtuigen om zich ook in Somatic Movement te verdiepen?**

Ik zou ze de voordelen van lichaamsgericht werken met cliënten laten zien. De oefeningen uit de Somatic Movement opleiding helpen daarbij. Neem een kind met ADHD: als kinderen hun eigen energie leren kennen en er minder door overdonderd worden, kunnen ze er beter mee omgaan. Leren schakelen tussen focus op de omgeving en een specifiek object helpt kinderen om hun aandacht te versterken. Somatics biedt daar ontzettend goede oefeningen voor die ook prettig zijn om te doen. Nu wordt nog te vaak direct naar medicijnen gegrepen. De aanpak richt zich in mijn ervaring meer op de ouders en begeleiders dan op het kind zelf. Met Somatics benader je het kind rechtstreeks door hem met speelse oefeningen bekend te maken met zijn eigen energie. Een bijkomend voordeel is dat ouders oefeningen samen met het kind kunnen doen.

## **Je geeft ook Tai Chi en Chi Kong training. Welke plaats heeft Somatic Movement hierin?**

Somatics geeft veel handvatten voor Tai Chi/Taiji(quan) en Chi Kung/Qigong. Als je je meer bewust bent van je lichaam en je gevoelens, kun je dat ook beter loslaten :( ‘set free’ . ). Je wilt volledig bewust zijn van je lichaam, maar vervolgens laat je het ook weer los en vertrouwt je erop dat het lichaam weet wat het moet doen.

Somatics heeft mij een nieuwe kijk op bewegen gebracht. Ook mijn sensitiviteit is erg vooruit gegaan, wat heel belangrijk is voor Qigong. Als je niet voelt wat er in je lichaam omgaat, werk je blind.

Het risico van methodes zoals Taiji, Qigong en Mindfulness is dat je te veel naar binnen gericht raakt en het contact met de buitenwereld verliest. Als ik dat bij mezelf merk doe ik een Somatics oefening die mij weer bewust maakt van mijn omgeving.

## **En heb je nog plannen voor de toekomst?**

Binnenkort begint de nieuwe cursus Lichaamsgerichte Mindfulness die ik met Jacques van Eijden geef. Met Jacques ben ik ook iets nieuws aan het ontwikkelen speciaal voor kinderen (vanaf 5 jaar). Het heeft als werktitel ‘Bewegen als een dier’ en is gebaseerd op bewegingspatronen in de vroege ontwikkeling van het kind. We gebruiken dierenbewegingen om kinderen op een speelse manier te ondersteunen in hun natuurlijke ontwikkeling. In Amerika wordt hier al mee gewerkt en bestaan er speciale programma's voor kinderen. Hiermee zijn positieve resultaten geboekt, bijvoorbeeld bij het oplossen van concentratieproblemen.

# Janna Beek



## **Waarom ben je de opleiding Somatic Movement gaan doen?**

Als hulpverlener ben je nooit uitgeleerd. Naast intuïtie is het belangrijk kennis op te blijven doen. Via een collega kwam ik op lichaamsgericht werken. Ik vond het direct heel logisch om wat met het lichaam te gaan doen. Want het eerste wat je doet als je geboren wordt is bewegen, niet praten! Ik wilde lichaamsgericht werken voor mezelf een plek geven. En dat begint bij jezelf. Dus daar ging ik: na al die jaren weer 'de vloer op'. Tegelijkertijd was het zo logisch om dit te doen - 'dat ik dat niet eerder heb ontdekt', dacht ik later.

## **En waarom is Somatic Movement relevant voor jouw vakgebied?**

Opleidingen zijn vaak cognitief. De beleving van het lichaam, de sensaties en blokkades worden daarbij nogal eens over het hoofd gezien.

Neem de ontwikkeling van een baby. Die vertoont al vanaf de baarmoeder patronen en reflexen, bepalend voor de volwassenontwikkeling, waar later aan voorbij wordt gegaan. Elke bewegingsontwikkeling is weer een nieuwe impuls voor het brein en ook voor de sociale ontwikkeling.

Met Somatics kun je dat weer herleiden en opnieuw die ontwikkelingsfasen doorlopen. Door bewustwording van beweging kun je de cliënt meenemen in hernieuwd contact met het lichaam, om zo de mogelijkheden, het grote potentieel, te verkennen en te benutten. Door thuis te oefenen, of in contact met anderen, ervaren cliënten dit als vergroting van hun (innerlijke) bewegingsvrijheid. Door zowel de

mentale als fysieke benadering en de zelfervaring is het meteen iets van henzelf; de fysieke beleving maakt dat het landt. Door het lichaam erbij te betrekken - 'embodied' - noemt Jacques van Eijden dat - wordt therapie krachtiger dan alleen praten.

## **Waarom zouden collega therapeuten zich in Somatic Movement moeten verdiepen?**

Iedere mens heeft het potentieel om zich verder te ontwikkelen. En je bent niet alleen hoofd, maar bijvoorbeeld ook hart en buik, schouders en knieën. Dat leer je met Somatic Movement. En je kiest zelf wat je toepast. Voor mij is er tijdens dit jaar ook specifiek voor mijn doelgroep, veel aangeboden.

In de opleiding krijg je materiaal zoals oefeningen, kennis van het lichaam en patronen aangereikt dat je direct in praktijk kunt brengen. En het werkt: vaak zie je na drie of vier sessies al resultaat. Ook bij langdurige processen vind ik het integratieproces krachtiger met het lichaamswerk erbij.

Maar het is ook best spannend. Ik had bijvoorbeeld zelf langdurige rugproblemen. Toen ik in de opleiding meer leerde luisteren naar mijn lichaam dacht ik: misschien kan ik er toch iets aan doen. Je moet dan wel bereid zijn om jezelf mee te nemen. En nu loop ik beter rechtop, voel me zelfverzekerder. En ik heb veel minder pijn. Niet alleen mijn rug is rechter, ik sta ook rechter in het leven!

## **Wat zijn je plannen voor de toekomst?**

De komende twee jaar wil ik naast mijn praktijk meer tijd vrijmaken voor het schrijven van boeken die ik gebruik in mijn praktijk.

Het worden er vijf in het totaal, met lichaamsgerichte oefeningen erbij. In januari wil ik er weer een af hebben. Mijn doel is dat cliënten mijn boeken lezen en dat het voor hen werkt. Want kennis en know how kun je zelf gebruiken, maar ook uitdelen. Persoonlijke betrokkenheid is voor mij heel belangrijk. Dat je bewogen kunt zijn en dat ook kunt laten zien - dat je in verbinding kunt zijn. En over de Somatic Movement opleiding zeg ik: mensen, doen! Stap erin - en neem jezelf mee!