

# opleiding in beeld

tekst: Saskia Petit

Wanneer we ziek zijn of ziek worden, geeft het lichaam signalen af. Docent Petra Kaemingk-de Lange, eigenaar van Praktijk Open Hart, leert haar studenten te luisteren naar het lichaam.



## Signalen van het lichaam



**Je bent docent van de driedaagse opleiding 'Signalen van ons lichaam, de betekenis van ziek zijn'. Hoe ben je met deze opleiding in aanraking gekomen?**

"Als je intensief en therapeutisch met mensen werkt, dan kom je al snel tot het besef dat het lichaam ons via signalen iets wil vertellen. Het lichaam is een rijke bron van informatie: het heeft alles meegemaakt wat wij hebben meegemaakt. Ik noem dat het wonder van ons lijf: waarom komt nu juist deze klacht bij jou tot uiting, en waarom nu op dit moment in je leven? Ik heb me er via allerlei trainingen in binnen- en buitenland dan ook steeds meer in verdiept. Deze informatie heb ik samengevoegd in deze training. De training gaat over: wat zeggen lichamelijke en psychische ziekten en kwalen ons? Zijn dat misschien uitingen van stress wat voortkomt uit hoe we leven, denken en voelen? Moeten we de oorzaak misschien zoeken in trauma's - recent of lang geleden - en hoe we hier mee om zijn gegaan? Kortom, zouden we eens meer moeten kijken naar ziekten vanuit een holistisch oogpunt, waarin de samenhang tussen lichaam, ziel en geest samen bekeken wordt? Ook vind ik het belangrijk dat je als therapeut beseft dat elke aandoening of klacht méér dan alleen fysieke componenten heeft. Ook genetische componenten, epigenetische componenten (leefstijl), emotionele componenten, mentale, spirituele, energetische en zelfs vooroudercomponenten spelen een rol. Dat is waar we uitgebreid naar kijken in deze opleiding, zodat de deelnemers een diepgaand holistisch beeld krijgen van het menselijk lichaam."

**Voor wie is deze opleiding bedoeld?**

"Deze opleiding is bedoeld voor de (massage/hypno)therapeut, coach en/of NLP coach die gericht nieuwe kennis wil opdoen over dit onderwerp. Interessant om te weten is dat deze cursus geaccrediteerd is door de BATC, VIV, VVET en ook nog door NVST en VBAG."

**Welke onderwerpen komen tijdens deze opleiding aan bod?**

"Deze opleiding bestaat uit een mooie balans tussen theorie en praktijk. Qua theorie komen onder andere aan bod: definities van ziekte en gezondheid, oorzaken en componenten van ziekte, het verloop van ziekte volgens dr. Reckeweg, epigenetica en leefstijl. Daarnaast: het gevaar van stress, emotiemanagement, trauma en het lichaam, werken met de drie breinen (hoofd, hart en buik), en de boeiende taal van het lichaam, inclusief de emotioneel/mentale componenten bij specifieke ziektes en aandoeningen. Daarnaast gaan we praktisch met elkaar aan de slag: samen helpen we elkaar zoeken naar bijvoorbeeld: waar staat de buik voor, hoe zit het met de nek? Wat zou een koortslip kunnen zeggen? Of een schildklierklacht? Ook leren we praktische oefeningen, die meteen toepasbaar zijn in de behandelpraktijk."

**Welke toegevoegde waarde kunnen behandelaars met deze opleiding bieden?**

"Het doel van deze training is: meer en meer leren denken en kijken vanuit holistisch perspectief naar ziektes en aandoeningen. Dit is enorm verrijkend voor elke behandelpraktijk. Je kunt nóg meer voor je cliënten gaan betekenen op hun weg naar zelfwaardering, heling, balans en kracht."



**Marian van Bortel,**  
eigenaar van Shine massagepraktijk:

"Ik heb deze training gevolgd omdat ik meer wilde weten over de signalen die het lichaam afgeeft bij ziekte. De cursus heeft mij inzichten gegeven in de betekenis van ziek zijn. Het tijdelijk onderdrukken van emotie kan een moment zijn van overleven, maar eens moet je 'de rekening betalen'. Emoties moet je verwerken en je moet er doorheen om weer verder te kunnen. Een mooi gezegde hierover is: 'zonder wrijving, geen glans'. Als trauma's en negatieve emoties niet worden verwerkt, worden ze fysiek opgeslagen als een cel in het geheugen. Daardoor voorkomen ze dat deze cellen deel uitmaken van de constante chemische communicatie die plaatsvindt in het lichaam. De herinneringen sluiten deze cellen niet alleen af, maar kunnen ook leiden tot emotionele en fysieke aandoeningen. Zelfs jaren nadat de gebeurtenis plaatsvond. Door een trauma of negatieve emotie te omarmen, toe te laten dat het er mag zijn en vooral te erkennen, kun je weer een opening creëren in zo'n cel. Kortom, een training met veel theorie, stof om over na te denken, maar waarin ook veel aan bewegingstherapie wordt gedaan. Samen met mijn cliënten kan ik nu een andere ingang nemen betreffende hun klachten, en meer gaan kijken of er trauma's of negatieve emoties zijn die hun lichamelijke klachten veroorzaken."