

Het ontstaan van Trauma Sensitive Touch - Stress uit je lichaam- meer levenskwaliteit

Vanaf het prille begin van de praktijk is mijn passie voor massagetherapie geworteld in het ondersteunen burn-out en met stress gerelateerde klachten, hoog gevoeligheid en chronische pijn.

Door de jaren heen werd duidelijk hoe onlosmakelijk fysieke klachten verbonden kunnen zijn met onderliggende, overweldigende ervaringen uit het verleden.

Hierdoor is in de loop van de tijd is er een integrale vorm van therapie ontstaan door mijn verschillende opleidingen, bijscholingen en ontwikkelingsprocessen en groeit het aanbod voortdurend tot een samensmeltend geheel van verschillende therapievormen.

Afstudeer Scriptie & stage Gemiva Groep 2015 [Sensorische Informatieverwerking](#)

Afstudeer Project MBK 2015 [Fibromyalgie](#)



Fascia-release

Fascia vormt een ononderbroken, driedimensionale matrix die de structurele eenheid van het lichaam waarborgt. Dit bindweefselnetwerk omhult alle interne structuren en speelt een cruciale rol bij de krachtoverdracht en mobiliteit. Optimale hydratatie van de fascia is essentieel; bij verklevingen of uitdroging treden er vaak beperkingen op in het bewegingsapparaat, wat resulteert in pijnklachten.

Tijdens en na mijn studie heb ik mij uitgebreid verdiept in de functie en eigenschap van fascie dat nauw verbonden is met de techniek Structurele Integratie oftewel Rolfing. Dit was een onderdeel van mijn opleiding tot Massagetherapeut - Bewegingstherapeut.

Rolfing ontwikkelt door Ida Rolf. Dit is een vorm van manuele geneeskunde die erop gericht is het lichaam uit te lijnen en in balans te brengen door het manipuleren van bindweefsel. Het is een intense techniek waarbij een actieve deelname van de cliënt wordt gevraagd. Het doel van deze techniek is om chronische spanningen te verminderen, het lichaam in balans te brengen, de houding te verbeteren, flexibiliteit en beweeglijkheid te vergroten. Hierbij gebruik ik een combinatie van diepe weefselmassage, zachtere fascia manipulaties en bewegingsheroriëntatie om spanning en beperkingen in de fascia te verminderen.

Docenten:

- John H. Armstrong – Advanced certified Rolfer
- Marielle Kemna Rolfing Practitioner, Movement Coach
- Avi Bahat Structural Integration &Trager Practitioner -Instructor
- Brian Utting Brian Utting School of Massage (BUSM) in Seattle

Boeken

- Rolfing-Reestablishing the natural alignment and structural integration of Human body for vitality and well-Being – By Ida Rolf
- Anatomy Trains – Myofascial Meridians for Manual and movement therapists- by Thomas Myer
- Tiefengewebsmassage & Myofascial Release -By Art Riggs
- Deep Tissue Massage – By Art Riggs
- The new Rules of Posture- By Mary Bond
- Dynamic Body – Exploring Form of Dynamic Function – By Eric Dalton and many others.
- A dynamic relation to Gravity – the elements of structural Integration- By Edward W. Maupin Phd
- A Dynamic Relation to Gravity-the ten sessions of structural Integration- By Edward W. Maupin Phd

[Epiphany](#) -By Edward W Maupin



Somatic Experiencing (SEP)®

Somatic Experiencing gaat uit van het aangeboren vermogen van ieder mens om overweldigende gebeurtenissen te boven te komen. Door het lichaam te helpen onafgemaakte zelf beschermende reacties te voltooien en vastgezette energie los te laten, wordt niet alleen aan symptomen gewerkt, maar aan de kern van deze vorm van stress.

© Eda Heeringa *1 Bron tekst: " An Autobiografie of Trauma A Healing Journey door Peter Levine"

Certificaten:

TRAUMA & SPIRITUALITY Trauma and the gateway to spirit. Live 3 dgn te Ede 2018

Docenten:

Peter A Levine Ph.D & Marianne Bentzen in Person

Certificaten Somatic Experiencing Opleiding- BodyMind Opleidingen

Module 1 Beginning Level 2019

Module 2 Beginning Level 2020

Module 1 intermediate Level 2023

Module 2 Inermediate Level 2023

Docent: Doris Rothbaur

Module 1 Advanded Level 2024

Module 2 Advanded Level 2024

Docent: Sonia Gomes

Diploma

Somatic Experiencing Practitioner (SEP)® 24 okt 2024

- **Boeken over trauma, stress, burn-out en chronische pijn**
- De tijger ontwaakt Peter A. Levine (aanrader bij SE therapie)
- De stem van je lichaam Peter A. Levine
- Trauma en geheugen Peter A. Levine
- Freedom From Pain Maggie Phillips, Peter A. Levine
- Vom Trauma befreien Peter A. Levine
- Trauma und Gedächtnis Peter A. Levine
- Sexual Healing Peter Levine
- Neuroaffective Meditation Marianne Bentzen
- Het weerbare kind Peter Levine & Maggie Kline
- An Autobiografie of Trauma -A Healing Journey door Peter Levine
- Traumasporen in lichaam, brein en geest Bessel van der kolk
- The Practical Guide for Healing Developmental Trauma Laurence Heller Brad Kammer

- Crash Course: A SelfHealing Guide to Auto Accident Trauma & Recovery Diane Poole Heller
- Sensori Motor Psychotherapy Pat Ogden/ Janina Fisher

Andere gevolgde bijscholingen op gebied van Trauma:

Advanced Master Program on the Treatment of Trauma
video broadcast via NICABM The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine

How to Work with the Part of Trauma That Your Patient Can't Verbalize (online)

With Peter Levine, PhD and Ruth Buczynski, PhD

Discover Concrete Brain-Building Strategies to Use with Your Patients

with Bill O'Hanton, LMFT and Rick Hanson, PhD

Working with the Effects of Early Life Trauma and PTSD on the Brain

with Ruth Lanius MD, PhD

Belangrijk! Wanneer je op zoek bent naar een Somatic Experiencing Practitioner (SEP):

Expertise en achtergrond Massagetherapie - Lichaamsgerichte SEP

Het is belangrijk om te weten dat mijn achtergrond ligt in Massagetherapie. Hoewel ik gespecialiseerd ben in traumabegeleiding via het lichaam, ben ik geen psycholoog of psychotherapeut. Mijn begeleiding richt zich puur op het helpen ontladen van lichamelijke spanning en het vergroten van veerkracht.

Voor complexe psychiatrische problematiek, persoonlijkheidsstoornissen of acute crisisinterventie verwijs ik je graag door naar de reguliere GGZ of een klinisch geschoolde Somatic Experiencing Practitioner / traumatherapeut of NARM therapeut of Sensorimotor Psychotherapeut.

Focusing

de Felt Sense

© Eda Heeringa



Eugene Gendlin, de oprichter van Focusing, noemde dit de “felt sense” wat een intuïtief lichaamsgevoel beschrijft. Dit verschilt van “voelen” doordat iemands lichaamsbewustzijn wordt ervaren als een doorlopende geleefde ervaring, met interne en externe perceptie.

(Bron: Don Johnson)

Focussen is een intern georiënteerd psychosomatisch proces ontwikkeld door psychotherapeut Eugene Gendlin en een begeleide vorm van ervarend voelen en benoemen. Wanneer je veel in het hoofd zit en de neiging hebt tot veel analyseren kan focusing bij uitstek een waardevolle manier zijn om bijvoorbeeld piekeren helpen te transformeren naar een meer lichaamsbewuste manier van luisteren.

Mijn focusing lessen bij Aaffien de Vries hebben mij inzicht gegeven in hoe het focusing proces ervaren kan worden het zogenoemde ervaren gevoel en de daaraan gekoppelde feltshift en haar perspectief verandering. Daarnaast vanuit het zicht van een therapeut zie ik het als een goede manier om het ervarend voelen in te zetten als aanvulling op therapeutisch aanraken.

Docent Aaffien de Vries

[Link Focusing met Aaffien de Vries & Erna de Bruijn](#)

Certificaten:

- Focusing voor professionele begeleiders Level 1
- Focusing en Blokkades

Ervaring: Doorlopend Focusing sessies geven vanaf 2018

Boeken:

- Eugene Gendlin- Focussen – gevoel in je lijf
- Erna de Bruijn – De kracht van innerlijk luisteren
- Ann Weiser Cornel- Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen
- Film materiaal van Erna de Bruijn en Aaffien de Vries



Diepte ontspanning

Rosenmethode Lichaamswerk

De Rosenmethode is een lichaamsgerichte methode een haptische vorm van aanraking en bewegingstherapie. Het is ontwikkeld door Marion Rosen, een internationaal erkende fysiotherapeute. Deze methode combineert een samenspel tussen de psyche -en het somatische welzijn.

De therapie is een combinatie van een zachte en respectvolle aanraking dat door de therapeut verbaal wordt begeleid. Dit baseert zich op wat door de cliënt op dat moment tijdens de sessie wordt ervaren en beleefd, én op wat de therapeut bij de cliënt op dat moment waarneemt. Ontstane en chronische spierspanningen en ademritmes kunnen zich hierdoor bewust worden. De methode wordt vaak gebruikt om stress, angsten, emotionele blokkades, trauma en lichamelijke klachten te behandelen.

Certificaat: Basic Workshop International Training The Rosen Method

Ervaring: Doorlopend geïntegreerd in huidige Integration-e therapievorm

Boeken:

- The Psychophysiology of Self-Awareness- Alan Fogel
- Relaxation Awareness Resilience – Rosen Method Bodywork Science and Practice -Ivy Green
- The Rosen Method of Movement- Marion Rosen & Sue Brenner
- Rosen Method Bodywork- Accessing the unconscious through touch -Marion Rosen & Sue Brenner
- Rosen Methode Körperarbeit Ein Lehrbuch Elaine L. Mayland



Polyvagaaltheorie in therapie

© Eda Heeringa –

Polyvagaal theorie is een psychologisch model dat de werking van het autonome zenuwstelsel beschrijft en hoe dit van invloed is op emoties en gedrag. Het model is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Stephen Porges en benadrukt het belang van het Polyvagaal zenuwstelsel, dat een belangrijke rol speelt in de regulatie van de stressrespons en het sociale

gedrag. De therapie zet ik in bij stressklachten en stress gerelateerde -en traumagerelateerde klachten.

De Polyvagaal theorie stelt dat het autonome zenuwstelsel drie niveaus kent: het oude reptielenbrein, dat reageert op dreiging met vechten of vluchten; het middelste brein, dat verantwoordelijk is voor sociale verbinding en emotionaliteit; en het nieuwste brein, dat zorgt voor verbinding en veiligheid.

Volgens de Polyvagaal theorie is het belangrijk om de balans tussen deze drie niveaus te behouden, zodat het autonome zenuwstelsel in staat is om adequaat te reageren op dreiging en stress. Wanneer dit niet het geval is, kan dit leiden tot emotionele en fysieke klachten zoals angst, depressie en chronische pijn. De Polyvagaal theorie biedt inzicht in de werking van het autonome zenuwstelsel en kan helpen bij het ontwikkelen van effectieve behandelingen voor stress gerelateerde problemen.

Certificaat:

- **Poyvagaaltheorie in je Praktijk** - Con Amore bijscholing

Ervaring: Vanaf 2022 werken met de Polyvagaal theorie

Boeken:

- Deb Dana - Basisboekboek de Poyvagaaltheorie in therapie- het ritme van regulatie
- Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve By Stanley Rosenberg
- Stephen W. Porges - De Polyvagaal - Theorie en de transformerende ervaring van veiligheid

[N.B. Ook onderdeel van de 3 jarige post-hbo opleiding Somatic Experiencing©](#)



Fascia-Release

zintuigen

& Wetenschap

Bijscholing Sensory Organ- (Sensorisch orgaan)

Over de Docent: Prof. Dr. Robert Schleip is een onderzoeker, wetenschapper en therapeut die

gespecialiseerd is in het onderzoek van fascia. Hij is directeur van de Fascia Research Group aan de Universiteit van Ulm in Duitsland. Dr. Schleip wordt beschouwd als een leidende expert op het gebied van fascia-onderzoek en heeft bijgedragen aan de vergroting van het bewustzijn van de belangrijkheid van fascia voor de gezondheid van de mens. Zijn onderwijs en Fascialessen hebben mij enorm geïnspireerd. en ik gebruik de opgedane kennis dagelijks in de praktijk.

Theoretisch en praktisch gedeelte van de bijscholing:

- De kennis Fascia als zintuig : de basis voor proprioceptie, het zogenaamde zesde zintuig.
- De kennis over, de vier mechanische receptortypen in de fascia en vrije zenuwuiteinden, hun voorkeurslocaties, mechanische gevoeligheid en verwachte fysiologische reacties. Hierbij werd ingegaan in de verbinding met het autonome zenuwstelsel.
- De betekenis van Fascia en interoceptie en implicaties voor posttraumatische stressstoornissen.
- De aangename diepe aanraking' in tegenstelling tot zachte strijkende aanraking; dit geeft in de huidige wetenschap nieuwe perspectieven voor het ondersteunen van cliënten met autismespectrumsymptomen of met ADHD-symptomen en implicaties voor fibromyalgie, depressie en de regulatie.

Daarnaast werd in deze cursus praktische handvatten aangereikt die meer of mindere mate raakvlakken hadden met de Feldenkrais methode en Structurele Integratie (Rolfing) en Rebalancing.

Certificaten:

Fascia Sensory organ
Fascia research -update

Boeken & wetenschappelijke artikelen:

- David Lesondak Fascia
- Paper: The fascial network: an exploration of its load bearing capacity and its potential role as a pain generator
- Atlas of Human Fascial Topography – by Hanno Steinke (e.d)
- Dalton Book Chapter Robert Schleip Ph.D.: Fascia as a Sensory Organ – A Target of Myofascial Manipulation
- Fascial Release for Structural Balance By Thomas W. Myers
- JOURNAL OF BODYWORK AND MOVEMENT THERAPIES JANUARY 2001: Fascia Physiology: Fascial plasticity – a new neurobiological explanation By Robert Schleip
- JOURNAL OF BODYWORK AND MOVEMENT THERAPIES JANUARY 2012: Training principles for fascial connective tissues: Scientific foundation and suggested practical applications- By Robert Schleip, Phd, MA, Divo Müller, HP Fascia research Group Devison of - -Neurophysiology Ulm University Germany • JOURNAL OF BODYWORK AND MOVEMENT THERAPIES-What is 'fascia'? A review of different nomenclatures,Robert Schleip Heike Jäger Werner Klingler Published:August 24, 2012DOI
- dr Jean Claude Guimberteau MD about fascia_Strolling under the Skin
- Functional Atlas Of The Human Fascial System -By Carla Stecco

Link: [Strolling under the skin](#)



Afstudeer Scriptie & stage Gemiva Groep 2015 [Sensorische Informatieverwerking](#)

Afstudeer Project MBK 2015 [Fibromyalgie](#)

Aanvullende bijscholingen/ opleidingen o.a. :

Rode Kruis: EHBO & AED & EHBO - Basic Life Support (BLS) Hulpverlener

Diploma: Mindfulness Based Cognitieve Therapy (MBCT) 2022

Certificaat: Craniosacraal Therapie CST1- 2022

Docenten: Maarten Slutter & Laurent van der Kraats

Certificaat Thai Yoga Massage Mudita School -LVL 1

Docent: Ralf Marzen 2012

Certificaat: Yin Yoga teacher 50 CEUs -Arhanta Yoga International 2019

Docenten: Dr. Ram Jain, PhD & Kalyani Hauswirth Jain

Diploma: Massagetherapeut / Massage -en Bewegingstherapeut 2015

Docenten: o.a. Sitie Djarkasi, Mireille Leeftang, Marian Bos, John Armstrong, Regine Dally, Sigrid Paulussen, Avi Bahat, Marielle Kemna-Toledo, Anneke Smits, Rudolphine Backer.

Certificaat: Holistische Massage - Jaartraining Akademie Amsterdam 2012

Docenten: Sitie Djarkasi, Mireille Leeftang, Marian Bos, Nathalie Smith

Certificaten relevante workshops/ nascholingen:

The Awake Network: -Moving Trauma Through the Body with Peter A. Levine, PhD

RBCZ - Nieuwe kijk op geestelijke gezondheidszorg prof. Jim van Os

CIVAS Ayurveda (HBO -jaartraining-7ECTS) en voedingstherapie;

Con Amore - In gesprek over rouw en verlies. Docent: A.Tiedema

Con Amore - Burn-out, een integrale visie. Docent: Gerhard Bockler

Con Amore Luchtweegen en Bloedvaten- Pieter van Amerongen

SORAG Basiscursus Ontspanningstechnieken

RBCZ - Farmacologie Medication Awareness

BivT - Overdracht- Tegenoverdracht

BivT - Angst- en Stresstoornissen

BivT - Persoonlijkheidsstoornissen

LVNT: Haptonomie & communicatie

LVNT: Stress Stem Hormonen;

LVNT: Shiatsu WS 3dgn

LVNT: Thema pijn

OMB: Pulsing

Getuigschrift: Docent assistent aan de akademie van 2013 tot en met 2016 en geassisteerd bij 1e jaar's studenten & 4e jaar's studenten samen met Avi Bahat Structural Integration &Trager Practitioner en John H. Armstrong – Advanced certifieerde Rolfer
Holistische Massage / Massagetherapie/ Bewegingstherapie
Structurele Integratie / Rolfing
Therapeutische Vorming