# **Vrijdag 7 juni 2024**

# **Masterclass Kennismaking Systemisch Lichaamswerk door Stefanie Bussing**

 *‘Een dag waarin we naar binnen luisteren en het lichaam laten spreken’*

Deze dag is interessant voor je wanneer je de behoefte voelt of het verlangen hebt om in jouw coaching of begeleiding het lichaam mee te nemen als ingang om naar de vraag van jouw klant te kijken. Maar ook als je benieuwd bent naar wat jouw eigen lichaam te vertellen heeft over de vragen of thema’s die jij zelf in je leven tegenkomt.

Systemisch lichaamswerk is net als familieopstellingen een ervaringsgerichte en voelende manier van werken, wat van jou als deelnemer aan deze masterclass een bereidheid vraagt om in die ervaring te stappen en open te staan om te luisteren en te ontdekken wat jouw lichaam je wilt vertellen.

## ***Introductie op systemisch lichaamswerk***

Het systemisch lichaamswerk is een opstellingsvorm, afgeleid van het latere meer intuïtieve opstellingenwerk van Bert Hellinger en de inzichten dat (transgenerationeel) trauma als herinneringen opgeslagen liggen in de cellen van ons lichaam. Dit laatste inzicht maakt het lichaam tot de sleutel om die herinneringen te ontsluiten en vrij te geven. Zelfs daar waar ons geheugen geen herinneringen of taal heeft voor bepaalde gebeurtenissen, die ons in het hier en nu nog mede bepalen, zijn deze herinneringen wel opgeslagen en voelbaar in het lichaam. Hierbij kan je denken aan generatie overstijgend trauma, maar ook aan ervaringen uit ons prilste begin in de baarmoeder en als baby.

Nu zijn er veel verschillende vormen van lichaamswerk om via het lichaam bij deze herinneringen te komen en systemisch lichaamswerk is daar één van.

Dit kan zowel in de vorm van een lichaamsgerichte opstelling in de ruimte met representanten of blaadjes, waarin we bijvoorbeeld naar ziekte, organen, terugkerende spanning of klachten in het lijf kijken. Dit zou je ook onder de noemer ziekteopstellingen kunnen plaatsen.

Als ook in de vorm van opstellingen via het lichaam, wat voor mij tevens de kern van het systemisch lichaamswerk is. Hierbij maken we de opstelling niet zozeer zichtbaar in de ruimte, maar voelbaar in het lijf. Met behulp van aanraking luisteren we naar de directe fysieke reactie in het lichaam van de vraagsteller op het moment dat we het verlangen, de moeder, vader, voorouder, gevoelens of gebeurtenis in het veld erbij vragen. Zo gaan we samen op reis door en via het lichaam en kijken we waarmee een terugkerend patroon, klacht of spanning in het huidige leven resoneert in het familiesysteem tot aan de oorsprong ervan.

Hierbij volgen we steeds de taal van het lichaam in de vorm van sensaties die voelbaar zijn en ook de bewegingen die daarin van binnenuit willen ontstaan.

## ***Inhoud van de masterclass***

Bovenstaande is de context waarbinnen deze masterclass en kennismaking met het systemisch lichaamswerk zich met jullie zal ontvouwen. Het wordt een ervaringsgerichte dag, waarin ik natuurlijk ook iets meer zal vertellen over dit werk, maar waarin de ervaring centraal zal staan.

We zullen werken in het systemisch veld met lichaamsgerichte opstellingen, met delen van ons lijf waar we niet of minder mee verbonden of aanwezig zijn.
We zullen op verschillende manieren contact maken met ons lijf, met de bewustwording van fysieke sensaties in verschillende situaties.
We gaan aanraken op de laag van de ziel op een heel bewuste aandachtige manier en vervolgens luisteren we in het lijf naar wat die aanraking in ons aanraakt (in herinneringen) en in trilling brengt.
We zullen aansluiten op de energie en dynamiek in de groep en wat zich daar aandient.
We zullen aandacht hebben voor hoe je het lichaam mee kan nemen in de opstelling en de opstelling voorbij het inzicht tot in de lichaamscellen kan laten indalen, ook als je de opstelling in de ruimte begeleidt.

Tot slot is het goed om te herinneren dat de masterclass een kennismaking is met het systemisch lichaamswerk. Wil je de opstellingen via het lichaam zelf toepassen in je eigen begeleiding dan is dit een mooie kennismaking en is er de mogelijkheid om een verdiepende opleiding hierin te volgen.

## ***Vraag of thema inbrengen***

Als je bij aanmelding voelt dat er een vraag of thema is wat je zou willen inbrengen, mag je dat vermelden. Op de dag zelf zal ik beslissen met welke vragen ik zal werken en in welke vorm. Mijn uitgangspunt daarbij is dat ik steeds zoveel mogelijk zal kiezen voor de vraag en vorm die voor de groep als geheel het meeste biedt.

## ***Over Stefanie Bussing***

“Vrouw, dochter, zus, liefdespartner, moeder, vriendin, zelfstandig ondernemer en nog zoveel meer. Er zijn zoveel rollen in mijn leven die ik vervul en geen van allen definiëren ze wie ik werkelijk ben. In iedere rol probeer ik telkens weer mijn eigen unieke ‘zijn’ te leven en in te brengen.
Een reis waarin ik steeds weer uitgenodigd wordt helemaal aanwezig te zijn hier en nu in mijn lijf, met dat wat er is.

Ze zeggen wel, ´you teach what you have to learn most´. Ik kan me daar wel in vinden, dit is ook mijn reis. In 2006 stapte ik na jaren dralen over de drempel. De signalen van mijn lichaam kon ik niet langer negeren en mijn eigen innerlijke reis naar voelen in mijn lichaam was een feit. Tri-Energetics -een vorm van holistische counseling -, verschillende vormen van healing - waaronder Reconnective Healing en The Reconnection -, familieopstellingen, het systemisch werk via het lichaam en vele andere trainingen. Ze brachten me ieder op hun eigen wijze, steeds een stapje verder van mijn veilige haven in mijn hoofd naar mijn hart en lichaam.

Wat me vanaf het begin heeft geraakt in het opstellingenwerk is de eenvoud en helende werking ervan, wanneer we ons kunnen overgeven aan ‘het niet weten’. Dat, dat is waar de magie gebeurt, in de liefdevolle aanwezigheid en het erbij blijven, zonder dat er iets hoeft te veranderen of opgelost hoeft te worden. Deze helende kracht heb ik nog vele malen dieper ervaren in het opstellingenwerk via het lichaam. Het lichaamsgericht werken heeft mij aan den lijve geleerd dat het lichaam steeds weer een poort is naar diepe transformatie, waarin oude patronen daadwerkelijk los kunnen laten.”