



The Middle Way

Handboek voor de Trauma Release Facilitator

Theorie, methodiek en procesbegeleiding
Basisopleiding



Auteur en ontwikkelaar: Maikel Poog

Uitgever: Huis vol Adem

Vormgeving omslag: Maikel Poog

Versienummer: 1.0

Datum van uitgave: juli 2026

Registraties en erkenningen: The Middle Way (jaaropleiding) is geregistreerd door het CRKBO als verkorte beroepsopleiding. De opleiding staat geregistreerd in het GAT-register opleidingen en is GRO-erkend op NLQF 6-niveau (conform hbo-niveau).

Disclaimer: Dit handboek is uitsluitend bestemd voor educatieve doeleinden binnen het kader van de opleiding The Middle Way. De inhoud van dit boek is niet bedoeld als vervanging voor professionele medische of psychologische diagnostiek en behandeling.

© 2026 The Middle Way, Maikel Poog, Heerhugowaard. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



The Middle Way | Handboek

*Theorie, methodiek en procesbegeleiding voor de
Trauma Release Facilitator*

Inhoudsopgave

The Middle Way | Handboek *Theorie, methodiek en procesbegeleiding voor de Trauma Release*

<i>Facilitator</i>	4
Voorwoord	10
Inleiding	11
Praktische informatie over de opleiding	12
The Middle Way – doel, opbouw en competenties	15
Kerndoel	15
Leerdoelen	15
Werkvormen	16
Technieken en methoden	18
Leerplan	20
Specialisatie: Trauma Release Ademwerk	20
Specialisatie: Innerlijk Ouderschap	21
Specialisatie: Coachen	21
Specialisatie: Ervaringsdeskundigheid	22
Voortgangsgesprekken	22
Examenvereisten	23
Het opleidingsprogramma	27
Weekend 1 – Introductie The Middle Way	27
Weekend 2 – Interventies & Ademwerk	27
Weekend 3 – Ceremonie, Setting & Muziek	27
Weekend 4 – Innerlijk kind & Innerlijk Ouderschap	27
Weekend 5 – Behoeften en Grenzen	28
Weekend 6 – Adem & Lichaamswerk 1	28
Weekend 7 – Ademwerk & Lichaamswerk 2	28
Weekend 8 – Praktijkweekend 1	28
Weekend 9 – Ademwerk & Lichaamswerk 3	28
Weekend 10 - Ademwerk & integratie	29
De essentie	31
Weekend 1 – Introductie en kennismaken	32
1.1 Inleiding	32
1.2 De Vierde Weg	33
1.3 Ervaringsdeskundigheid	35
1.4 Ons levende lichaam	36
1.5 Lichaamsgerichte traumaverwerking – introductie	37

1.6 Lichaamsgerichte traumaverwerking – De Basis	47
Eerste lijn - I.....	53
Tweede lijn - I.....	54
Verdiepingsvragen – I.....	55
Weekend 2 – Intake & Interventies	58
2.1 Inleiding	58
2.2 De intake	59
2.3 Emotionele release & interventies	62
Eerste Lijn - II.....	80
Tweede Lijn - II	80
Derde Lijn – II	81
Verdiepingsvragen – II.....	82
Weekend 3 – Ceremonie, Setting & Muziek	86
3.1 Inleiding	86
3.2 Setting.....	87
3.3 Ritueel & ceremonie.....	89
3.4 Muziek	95
De fasen van een Trauma Release Ademsessie	96
Muziek & Trauma Release Ademsessie	97
Eerste lijn – III.....	105
Tweede lijn – III	105
Derde lijn – III.....	105
Verdiepingsvragen – III	106
Weekend 4 – Innerlijk kind & Innerlijk Ouderschap.....	110
4.1 Inleiding	110
4.2 Karakterstructuren: reacties op kwetsingen van de Ziel	111
4.3 Afweermechanismen & symboolwerking (PRI®)	124
4.4 Innerlijk Ouderschap.....	133
Eerste Lijn – IV.....	136
Tweede Lijn – IV	136
Verdiepingsvragen – IV	138
Weekend 5 – Behoeften & Grenzen.....	142
5.1 Inleiding	142
5.2 De polyvagaaltheorie.....	143
5.3 The Window of Tolerance	148
5.4 De stressmeter	150

5.5 Oefeningen afstemmen, veiligheid en co-regulatie	158
Eerste Lijn – V	166
Tweede Lijn – V	166
Verdiepingsvragen – V	167
Weekend 6 – Lichaamswerk 1- Bio-energetica.....	170
6.1 Inleiding	170
6.2 De onderdrukking van gevoel	171
6.3 Het Harnas aan Spanning.....	171
6.5 Belangrijke richtlijnen	174
6.6 Werkwijze	176
6.7 De oefeningen.....	177
Eerste Lijn – VI.....	195
Tweede Lijn – VI.....	195
Verdiepingsvragen – VI.....	196
Weekend 7 – Lichaamswerk 2 - dearmouring.....	200
7.1 Inleiding tot dearmouring	200
7.2 Het Harnas aan Spanning: Noodzaak en respect.....	201
7.3 Het Harnas aan Spanning – De acht sloten.....	203
7.4 Het Praktische Werk.....	205
7.5 De karakterstructuren en dearmouring	207
Eerste Lijn – VII	214
Tweede Lijn – VII	214
Verdiepingsvragen – VII.....	215
Weekend 8 - Praktijkweekend 1	217
8.2 Praktijkweekend 1	218
8.3 Praktijkweekend 2 – optioneel.....	219
Weekend 9 – Lichaamswerk 3 Bio-energetica – Innerlijke delen – dearmouring.....	222
9.1 Inleiding	222
9.2 Bio-energetica.....	223
9.3 Werken met innerlijke delen	231
Eerste Lijn – IX.....	238
Tweede Lijn – IX.....	238
Verdiepingsvragen – IX.....	239
Weekend 10 – Ademwerk & Integratie.....	242
10.1 Inleiding.....	242
10.2 Routekaart voor de Trauma Release Facilitator.....	243

10.3 Toelichting op de routekaart.....	244
10.4 Lichaamswerk	254
Verdiepingsvragen – X	259
Bijlage 1 – Competentiespecificatie	261
Bijlage 2 – Logboek intervisiebijeenkomsten.....	271
Bijlage 3 – Vragenlijst zelfonderzoek.....	272
Bijlage 4 – Integriteitscode.....	275
Bijlage 5 - Alternatieve proceslijnen	278
Bijlage 6 – Aanvullende Methoden & Oefeningen	280
Bijlage 7 - Ondernemerschap	283
Bijlage 8 – Studentcompetentieformulier	291
Bijlage 9 – Karakterstructuur, PRI® en polyvagaaltheorie	292
Bijlage 10 – Begrippenlijst	295
Bijlage 11 – Bronvermelding	301

Voorwoord

Voor je ligt het Handboek voor de Trauma Release Facilitator. Het is het resultaat van een diepe passie voor dit vakgebied, liefde voor de mens en drie jaar toegewijd schrijven. Van nachtelijke inspiratie vol kladjes met ideeën tot het draaien van de eerste pilotgroep in 2025: de totstandkoming van dit handboek was voor ons een bijzondere onderneming

Dit handboek is een samenkomst van bio-energetisch lichaamswerk, diverse vormen van ademwerk en Innerlijk Ouderschap. Drie stromingen die voor ons onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn op het pad van lichaamsgerichte traumaverwerking. Samen vormen ze de kern en de werkwijze van The Middle Way, de opleiding tot Trauma Release Facilitator.

Tevens is dit handboek een manifest van de hartgedragen missie van Huis vol Adem. Naast een overdracht van de basiskennis, de vaardigheden en de grondhouding die nodig zijn in dit vakgebied, is het doordringen van onze visie op 'Het Grote Werk': de bevrijding van de authentieke en onversneden levenslading van de mens: het tot wasdom komen als gegronde volwassene in je eigen lichaam.

Naar ons gevoel schiet een puur klinische of wetenschappelijke benadering vaak tekort als het gaat om de diepgang en de betekenis van de mens op het pad van lichaamsgerichte traumaverwerking. De rauwe en fijne nuances van de innerlijke beleving laten zich soms moeilijk in woorden vangen. Daarom is dit handboek tevens een poging om die rijke, maar soms vluchtige binnenwereld onder woorden te brengen.

Het handboek is onlosmakelijk verbonden met de tien opleidingsweekenden van *The Middle Way*. Het vormt de theoretische basis waarop de praktijk zich baseert. Enkel het lezen van de inhoud is onvoldoende om je de fijne kneepjes van dit vak eigen te maken.

Lichaamsgerichte traumaverwerking is een vak dat eerst in de eigen ervaring veelvuldig beleefd en doorvoeld moet worden. De eigen ervaring verandert immers de manier waarop de kennis wordt begrepen.

Het pad van de Trauma Release Facilitator komt pas werkelijk tot bloei wanneer de student de stof integreert door deze fysiek, emotioneel en mentaal grondig te ervaren. Pas dan kan de kennis worden belichaamd.

Dat is The Middle Way.

De essentie

*“Er bestaat een piepklein lichtje
met maar één enkele wens.
Dat het helder mag schijnen
binnen ieder levend mens.*

*Wie haar zoekt, hoeft zich slechts te herinneren,
ze wordt geboren in alle mensenkinderen.*

*Soms vervalt men in dwalen
en vergeten we haar te leven.
Men wordt dan heus wel oud
maar ons lichtje schijnt dan
voor maar heel even.”*

delen van ons authentieke zelf zich welkom voelen en durven hiermee uit de schaduw te treden. We ervaren een steeds groter thuiskomen in onszelf en ervaren de kracht om voor onszelf te gaan staan. We spreken steeds meer onze waarheid. We voelen onze behoeften en grenzen en leren hoe we hier als volwassene zorg voor kunnen dragen. Ons lijf mag steeds meer ontspannen, waardoor er meer en meer ruimte ontstaat ons lichaam voller te bewonen. Via onze adem vergroten we de innerlijke ruimte. Ons onderbuik- en hartgebied zijn wederom onze trouwe raadgevers. Onze seksuele levensenergie ervaart de bedding die het nodig heeft om zonder schaamte vrij te stromen. Onze stem vindt haar ware klank. We komen steeds meer in onze kracht te staan en nemen opnieuw onze plek in. In ons lijf en in ons leven. We hebben ons pad gevonden en ervaren een innerlijk vertrouwen het te volgen.

1.6 Lichaamsgerichte traumaverwerking – De Basis

Grondhouding

Vanuit een diepgeworteld vertrouwen in de eigen kracht en het zelfhelend vermogen van het menselijk lichaam faciliteert de Trauma Release Facilitator de ideale omstandigheden, waarin onze cliënten enerzijds de veiligheid ervaren die ze nodig hebben om hun schaduwgebied te betreden, anderzijds de handvatten en richtlijnen krijgen die hen ondersteunen thuis in hun volwassen bewustzijn te komen. We zijn hiertoe in staat omdat we Het Pad aan den lijve zelf hebben ervaren. Hierdoor (her)kennen wij de weg en zijn we in staat naast de ander te blijven lopen. We ondersteunen het proces van de ander, zonder dat we deze sturen of proberen te fixen. We lopen samen een stukje op en geven de ander ruimte, omdat we uit eigen ervaring weten hoe belangrijk het is zelf de beweging naar binnen te kunnen maken. We zijn bewust niet 'de expert', maar eerder een tijdelijke reisgenoot, gids of souffleur.

Door onze eigen ervaringen op Het Pad weten we als geen ander dat *het ware wonder zich van binnenuit voltrekt*. Ons lichaam kent de weg en zal zich openen wanneer het zich veilig genoeg voelt. We hoeven het slechts te volgen waar het ons brengt en het de regie te geven wanneer we eenmaal in proces gaan.

Vanuit kennis en doorleefd begrip creëren we omstandigheden die het lichaam nodig heeft om eindelijk de spanningen, vastzittende emoties en het onverwerkt traumatisch materiaal te kunnen verwerken. We erkennen dat het lichaam zelf precies weet hoe het dit het beste kan doen, omdat we dit zelf keer op keer hebben ervaren. We spreken het volwassen bewustzijn aan in onze cliënten, omdat we de heilzame werking van die aanwezigheid in onszelf kunnen ervaren. We ademen vertrouwen in het herstellend vermogen van onze cliënt, omdat we de magie van ditzelfde vermogen in onszelf hebben leren vertrouwen.

Onze grondhouding ligt aan de basis van ons handelen, de klank in onze stem, de blik in onze ogen en de richting die we bieden. Hoe meer we ons hierin thuis voelen, des te voller zullen deze eigenschappen in ons indalen. Deze grondhouding biedt én voedt een Veilig Veld waarin we onze cliënten kunnen ontvangen en waaruit we behoren te werken.

Contact met ons lichaam

Zoals we hebben gezien, houdt het lichaam de spanningen vast die het niet kan ontladen. Ook onderdrukte emoties en de reacties op gevaar die niet zijn ontladen slaan terug in het lichaam. In de loop der jaren bouwt dit een waar harnas aan spanning op dat enerzijds het lichaam ter bescherming pantsert, anderzijds dwingt het ons bewustzijn naar ons hoofdgebied. Eenmaal vast in het hoofd is de levende verbinding met het lichaam uit het oog verloren.

Hiermee verliezen we ook het directe contact met onze verwondingen. Daarmee kunnen we de disconnectie met het lichaam tevens als een beschermende beweging zien.

De weg uit het hoofd naar het hart is voor veel mensen een gewenst, maar bovenal een abstract doel. De mogelijkheden die tot onze beschikking staan wanneer we vooral vanuit het hoofd leven, zijn beperkt. Elke poging die we met onze mind initiëren om de verbinding met onze gevoelswereld te herstellen, levert in de regel niet de gewenste resultaten op.

We hebben een andere route te nemen, namelijk via het lichaam. Als mens zijn we in staat om onze aandacht bewust te verplaatsen. Wanneer we wat meer vertragen en verstillen, zullen we zien dat we de mogelijkheid hebben onze aandacht beetje bij beetje naar ons lichaam te krijgen. Onze ademhaling functioneert als de ideale brug om ons hierbij te helpen.

De taal van het lichaam – de Felt Sense

Wanneer de aandacht in het lichaam zakt, opent de mogelijkheid een wereld aan sensaties te ontdekken. Naast de directe sensaties die je kunt opmerken, zoals de druk van de stoel onder je billen wanneer je zit, de temperatuur van je omgeving of bijvoorbeeld de structuur van de kleding die je draagt, zijn er ook sensaties van een heel andere orde te ontdekken. Dit zijn de sensaties in je lichaam die reageren op jouw belevingen. Zowel op jouw beleving van jouw binnenwereld alsook op jouw beleving van jouw buitenwereld. Dit wordt een 'felt sense' of een 'activatie' genoemd.

De techniek die je leert met zachte aandacht naar je lichaam te luisteren, ontwikkeld door Eugene Gendlin, wordt 'focussen' genoemd. We worden ons gewaar van een felt sense, een 'iets', soms vaag maar voelbaar, in je lichaam. Wanneer je bij dit 'iets' stilstaat, blijkt dat dit deel in jou je iets te vertellen heeft. Focussen is een manier om inzicht werkelijk van binnenuit te laten komen. Het is een tegengestelde beweging aan de poging van de mind iets in onszelf te veranderen. Het is een luisteren én volgen van datgene wat in ons lijf ligt opgeslagen.

De mate van opmerkzaamheid zal per mens verschillen. Zo ook de mogelijkheid om woorden te geven aan de felt sense. In ons werkgebied doet dat er gelukkig niet toe.

De ervaring leert dat elke felt sense verband houdt met een thema dat voor ons belangrijk is. Of het thema 'actief' was toen je in de baarmoeder leefde of tijdens de vergadering van vorige week dinsdag, doet er in wezen niet toe. Ons lichaam herinnert zich tot op celniveau alles wat het heeft meegemaakt. Ons lichaam wil helen, maar komt hier pas aan toe wanneer de omstandigheden dit toelaten.

Zoals we eerder hebben besproken, hebben thema's uit het verleden de neiging steeds weer in ons leven op te duiken. Deze terugkerende situaties hebben de neiging het onverwerkte traumatische materiaal opnieuw te triggeren. Ons lichaam heeft de neiging om dezelfde emoties, gedachten, overtuigingen en responses te activeren en zal daarom reageren zoals het

De wantrouwende structuur (oorspronkelijk psychopathische structuur)



Om een zelfstandig volwassen mens te worden, is het voor een peuter belangrijk om zelf stappen te mogen zetten én dat er een mogelijkheid is om terug te mogen vallen op de liefdevolle support van onze ouders wanneer dit nodig is. We ervaren hierin ofwel vrijheid met de broodnodige rugdekking, ofwel het gegeven dat degene die jou liefheeft en steunt je ook in de steek kan laten. Hierdoor doet wantrouwen zijn intrede in het leven. Wanneer we door de autoritaire, veeleisende of gewelddadige sfeer/omstandigheden in ons gezin keer op keer op onze tenen moeten lopen en we daarbij bovenal op onszelf zijn aangewezen, beginnen we ons als kind te

overschatten. We nemen een rol aan die niet past bij de daadwerkelijke leeftijdsfase. Er ontstaat wantrouwen om in kwetsbaarheid op de mensen om ons heen te vertrouwen. We besluiten dat we op onszelf zijn aangewezen en de ander niet meer nodig hebben. Klein en kwetsbaar mogen zijn, wordt dan verbannen naar het schaduwgebied.

Wanneer we veelvuldig op onszelf zijn aangewezen, komen we tot de ontdekking dat de ander zelfs een tegenstander, een vreemde of een vijand kan zijn. Er is immers altijd de mogelijkheid in de steek gelaten of beschaamd te worden. We ontdekken dat het beter is ons groter te houden en boven onze macht moeten grijpen om ons staande te kunnen houden. Het verlies van contact gaat hand in hand met de strijd voor jezelf en het verlies van de grotere bedding. Dit uit zich in een prestatie naar buiten toe. Door de uiterste vorm van deze bewegingen wordt de wantrouwende structuur gevormd.

Iemand met een wantrouwende structuur zoekt zijn houvast in overwicht en macht. Zijn beschadigde vertrouwen in anderen, kwetsbaarheid en on vervulde behoefte aan steun worden verbloemd door zijn krachtige uitstraling en autonomie. Hij is degene die de baas speelt.

De kracht van deze structuur is het vermogen tot krachtig initiatief en het zichzelf neerzetten in de wereld. Autonomie is een voorwaarde; afhankelijkheid wordt vermeden. Er is een vrijheid in handelen die zich richt op snelle en doelgerichte actie, onderneming, besluitvaardigheid en succes. De touwtjes blijven stevig in eigen handen. Mensen met deze structuur weten heel goed wat ze willen en bezitten een scherpe focus en charisma om het waar te maken. De tegenhanger hiervan is dat het doel de middelen neigt te heiligen, waardoor het gekozen pad geen rekening lijkt te houden met de behoefte en grenzen van anderen. Daarnaast bestaat er ook weinig vertrouwen in anderen, waardoor het vermogen om steun te zoeken of te ontvangen verloren lijkt te gaan. De ander wordt eerder als vijand gezien en de wereld als wedstrijd. Hieronder ligt de pijn van verraad. Er ontstaat een pantsering van onkwetsbaarheid. Fouten maken is geen optie. Hierdoor is het voor anderen ook moeilijk zichtbaar wat er van

binnen gevoeld en beleefd wordt. Deze bewegingen dragen tevens een narcistisch aspect in zich, waarin er een schijnbare kilte als tegenhanger van de breekbare succesvolle buitenkant aanwezig is. Het sterke, slimme, krachtige of charmante masker verbergt de onderliggende verwonding van verraad en de eigenlijke behoefte aan betrokken rugdekking.

Voor anderen is iemand met deze structuur lastig aan te spreken. De aura van superioriteit geeft de impressie dat met de baas niet te spotten valt. Wanneer de baas spelen niet werkt, wordt verleiding ingezet om het doel te bereiken. Het is moeilijk om iemand toe te laten; echte intimiteit wordt vermeden, omdat dit vraagt om overgave. Door het altijd aanwezige innerlijke verraad is de deur naar het hartgebied gesloten. Liefde is voorwaardelijk, waardoor er een verharding plaatsvindt.

Aan de lichaamshouding is duidelijk te lezen dat iemand met deze structuur de volledige omgeving in de gaten heeft. Er is een scherpe blik in de ogen die respect lijkt af te dwingen en tegelijkertijd de ander op afstand houdt. Tegelijkertijd is er in de ogen een speelsheid te vinden, die gekoppeld aan de energie in het bekkengebied een ontwapenende houding heeft en veel mensen weet te prikkelen. Het is echter niet een vrij spelen mét, maar eerder een bespelen van de ander, gericht op succes van de eigen agenda. Van binnen is er een stil genieten van de vaak onzichtbare touwtjes waarmee de ander wordt beïnvloed. De energie zit duidelijk in de bovenkant van het lichaam. De borstkas is opgeblazen en trekt grotendeels de aandacht. Ondanks de stevigheid die uitgestraald lijkt te worden, is de onderkant van het lichaam onderontwikkeld en heeft deze weinig grondvlak; er lijkt geen echte basis te zijn. De wilskracht is gericht op vooruitgaan, waardoor het systeem wordt opgepompt om aan deze eis te voldoen. Het hartgebied is uit noodzaak gepantserd.

De taak

Voor iemand met deze structuur is het belangrijk om de mens opnieuw te leren vertrouwen én de beweging naar overgave te durven maken. Een belangrijk station op dit pad is om het absolute denken te leren loslaten en steeds minder uit te gaan van polair denken. Er zijn grote grijze én gekleurde gebieden mogelijk, die voor het eerst verkend kunnen worden. Dit brengt een verzachting teweeg, die doorwerkt naar het hartgebied en van daaruit naar het contact met anderen. Het gaat over de herontdekking van onvoorwaardelijkheid, waarin ontvangen niet gekoppeld hoeft te zijn aan een presentatie. Ontmoetingen mogen steeds meer en meer plaatsvinden op basis van gelijkwaardigheid. De prijs om het hartgebied te openen is het risico dat gepaard gaat met het toelaten en/of het in vertrouwen nemen van mensen. Het is de ontdekking dat je kwetsbaar mag zijn binnen de liefdevolle kringen van naasten en dat je hierin steun en rugdekking mag ontvangen: dat je jezelf mag zijn zonder je groot te hoeven houden.

4.4 Innerlijk Ouderschap

De basis van het innerlijk werk is Innerlijk Ouderschap. Het is de grote complementaire wederhelft van lichaamsgerichte traumaverwerking. Innerlijk Ouderschap is méér dan slechts een methode of vaardigheid. Het is de letterlijke innerlijke ruimte die jij inneemt als volwassene in je eigen binnenwereld en de levende relatie die je aangaat met de innerlijke delen die je daar treft. Pas wanneer je innerlijk *als volwassene* aanwezig bent, kun je zorg leren dragen voor innerlijk verwonde delen en contact maken/onderhouden met de verschillende actieve bescherm lagen. De ontwikkeling en beoefening van Innerlijk Ouderschap stelt je in staat direct met je eigen innerlijke wereld en van daaruit met die van je cliënten te werken. Dit is met name belangrijk wanneer je werkt met (ingrijpende) thema's die zijn ontstaan door onveilige hechting en ontwikkelingstrauma. (Zie weekend 1 en 4)

Zoals we in eerdere weekenden hebben gezien, ervaren we het vastgezette, ingekapselde, onverwerkte traumatische materiaal *op de leeftijd* waarin het trauma heeft plaatsgevonden. Dit gebeurt letterlijk in het brein (brainspot) en in het autonome zenuwstelsel, alsook psychisch in de vorm van innerlijke delen. Wanneer het volwassen bewustzijn *samenvalt* (zich identificeert) met een verwond kind-deel of geactiveerde bescherm laag, beleven we de huidige realiteit (in het nu) zoals we ons voelden als kind: met dezelfde gemoedstoestand, dezelfde respons, dezelfde emoties en dezelfde overtuigingen als toen. In de regel vindt deze *vermenging* van ons bewustzijn plaats wanneer we geraakt/getriggerd worden in een oude verwonding. De mate van vermenging intensiveert in verhouding tot de (letterlijke of in betekenis) omvang van de verwonding en de daarmee samenhangende beleving van gevaar.

“De essentie van Innerlijk Ouderschap is om de draad van onze (emotionele) ontwikkeling op te pakken daar waar onze ouders of verzorgers ons niet of in onvoldoende mate in tegemoet zijn gekomen.”

De beoefening van Innerlijk Ouderschap is zodoende een onmisbaar aspect van lichaamsgerichte traumaverwerking. Daar waar een Trauma Release (adem) Sessie erop gericht is onverwerkt traumatisch materiaal te processen, stelt Innerlijk Ouderschap ons in staat zorg te dragen voor onze innerlijke wereld én emotioneel op te groeien tot onze werkelijke leeftijd in het dagelijkse leven.

We versterken het volwassen bewustzijn doordat (zie specialisatie Innerlijk Ouderschap):

- We leren onderscheid te maken tussen ons volwassen bewustzijn en kind-delen/bescherm lagen.
- We leren als volwassene meer innerlijke ruimte in te nemen door te ontmengen van geactiveerde afweren, terwijl we in contact blijven met het onderliggende thema.
- We leren onszelf op onze ware volwassen leeftijd te herinneren in het hier en nu.
- We leren ons zenuwstelsel te reguleren én onze emoties vrij uit te drukken, waarbij we onszelf kunnen dragen.

We werken met bescherm lagen/afweermechanismen door:

- Te herkennen welke afweer (PRI®) of gedragingen vanuit de karakterstructuren ons gedrag bepalen en gevoelswereld kleuren.
- Als volwassene innerlijke ruimte in te nemen en via Focussen contact te maken met de bescherm lagen en/of onderliggende geactiveerde thema's.

- Steeds meer rapport op te bouwen met de bescherm lagen door enerzijds rekening te houden met de behoeften, grenzen en doelen op deze laag en anderzijds door steeds meer onverwerkte emoties te helpen doorvoelen.

We dragen zorg voor innerlijke kwetsbare delen door:

- Als volwassene vertrouwen op te bouwen in onze eigen draagkracht en ons zelfregulerend vermogen.
- Vanuit compassie, liefdevol geduld en betrokkenheid oog te hebben voor de on vervulde behoeften en de manieren waarop we ons zijn gaan staande houden in de wereld.
- In afstemming met en (veelal) op het tempo van de meest kwetsbare delen in ons, de taak (zoals omschreven bij de karakterstructuren) als volwassene op te pakken en vorm te geven in ons dagelijkse leven.
- Oog en oor te hebben voor onze meest authentieke behoeften én grenzen en hier als volwassene zelf zorg voor te dragen.

Het nalaten van Innerlijk Ouderschap

Wanneer wij als Trauma Release Facilitator of onze cliënten niet bereid of in staat zijn Innerlijk Ouderschap op te pakken (en te blijven beoefenen), hebben Trauma Release (adem) Sessies op langere termijn slechts beperkt nut. Uiteraard zijn Trauma Release (adem) Sessies op zichzelf staand van enorme meerwaarde. Het lichaam krijgt eindelijk de mogelijkheid zich te ontladen en om onafgemaakte bewegingen eindelijk af te maken. Ons zenuwstelsel, immuunsysteem en algemene gezondheid worden ook zonder de beoefening van Innerlijk Ouderschap ondersteund door de buitengewone heilzame werking van deze methoden.

Als mens hebben we echter ook te maken met het opmerkelijke fenomeen dat de verwonde delen in de leeftijdsfase verkeren waarin de verwonding heeft plaatsgevonden. Wanneer we dit gegeven naast het feit leggen dat ingrijpende of ontwrichtende gebeurtenissen op zichzelf staand niet traumatisch (hoeven) te zijn, maar pas traumatisch worden wanneer er niemand voor ons is om ons bij te staan om troost/nabijheid/veiligheid/liefde te bieden. Hierin schuilt een belangrijke sleutel op het pad van lichaamsgerichte traumaverwerking.

Tijdens een Trauma Release (adem) Sessie wordt contact gemaakt met kwetsbare delen uit de schaduw en ontstaat er ruimte om het onverwerkte eindelijk te verwerken. Dit brengt met zich mee dat de cliënt, wanneer de sessie eenmaal is afgelopen, ineens *toegang heeft* tot verwonde delen die voorheen buiten bereik in de schaduw verkeerden. In veel gevallen hebben bescherm lagen er lang en hard voor gewerkt deze innerlijke verhouding zo te houden. Een Trauma Release (adem) Sessie heeft de potentie deze innerlijke verhouding radicaal te veranderen. De meeste cliënten zijn niet gewend als volwassene in zichzelf aanwezig te zijn, wat praktisch gezien inhoudt dat het samenvallen met innerlijke delen jarenlang een dagelijkse gewoonte is geworden. Deze innerlijke staat van afwezigheid (van ons volwassen bewustzijn) wordt van oudsher *spirituele slaap* genoemd. Een van de gevolgen hiervan is dat het belang van de bescherm lagen telkens opnieuw gerechtvaardigd wordt: er is immers geen volwassene aanwezig om het (innerlijke) kind nabijheid, geborgenheid, troost en veiligheid te bieden. In veel gevallen was dit toen we nog kind waren al het geval, en door de staat van spirituele slaap nog steeds, maar nu voor onze innerlijke delen.

Wanneer de bescherm lagen tijdens een Trauma Release Ademsessie tijdelijk minder grip hebben of wanneer ze voorzichtig hun vertrouwen hebben gegeven tijdens een focussessie,

Eénbenige buiging

De uitvoering

Dit is een houding, geen beweging. Houd de positie vast terwijl je doorgaat met ademen.

De houding:

- **Buiging:** ga in de buiging zoals bij de Boog en Buiging
- **Steun:** leun met beide handen op de grond. Verdeel je gewicht over beide handen en voeten.
- **Tillen:** houd je linkerbeen stevig op de grond, met iets gebogen knie, en til je rechterbeen naar achter en omhoog, zo ver als je kunt.
- **Evenwicht:** balanceer je lichaam op je standbeen en gebruik slechts de topjes van je vingers om balans te houden.
- **Houden en trillen:** je voelt nu een intense spanning in je standbeen. Dit kan leiden tot tremors. Laat dit trillen toe en geef de ruimte. Dit is het teken dat de spanning ontlaadt. Blijf goed doorademen!
- **Wisselen:** breng je been langzaam naar beneden. Herhaal de beweging vanaf stap 2 en wissel van standbeen.



De boog en de buiging (The Bow and Arch)

De boog en de buiging zijn de hoeksteen van Bio-energetische oefening. Ook al zijn de boog en de buiging twee verschillende houdingen, ze horen bij elkaar. Gezamenlijk vormen ze een krachtige oefening die op zichzelf een enorme hoeveelheid opgeslagen spanningen in het lichaam kan ontladen. Deze combinatie is potentieel zo krachtig, dat wanneer iemand alleen deze twee houdingen consistent zal beoefenen, er een enorme energetische verschuiving in het lichaam zal plaatsvinden.

Er bestaan verschillende variaties op deze oefening. De basis blijft echter hetzelfde. Elke houding wordt zoals omschreven eventjes vastgehouden en opgevolgd door de ander. In de regel tot drie ronden. De Boog en Buiging opent sleutelgebieden waarin het lichaam grote hoeveelheden spanning en onderdrukte emoties vasthoudt: de onderrug en de achterkant van de benen. In bepaalde variaties worden ook de schouders en de schouderbladen meegenomen in de ontlading.

Vanuit de visie van lichaamsgericht werken ontstaan verschillende vormen van angsten/vrees/bezorgdheid/onrust/spanningen doordat de lading van energie vast komt te zitten in het weefsel en de spieren door middel van onderdrukking. Deze fysieke en gecondenseerde lading raakt de thema's die we met ons meedragen. Bescherm lagen worden actief en kapen vervolgens ons bewustzijn/gedragingen en kleuren grotendeels onze innerlijke belevingswereld.

De beschermende beweging maakt dat we wegbewegen van de onderliggende spanningen, waardoor deze niet worden ontladen en verwerkt.

De boog en de buiging dragen bijzonder effectief bij aan het geleidelijk ontladen van de vastzittende lading. Hierdoor voelen we ons zekerder in ons lichaam, zijn we meer gegrond en hervinden we op een natuurlijke wijze ons gegronde volwassen bewustzijn.

De boog en de buiging

Voer deze oefening langzaam en gecontroleerd uit.

Fase 1: De buiging

- **Startpositie:** zet je voeten ongeveer 30 cm parallel naast elkaar. Sta rechtop, houd je ogen open en adem rustig, maar redelijk diep, door je open mond.
- **Buigen:** laat je hoofd langzaam hangen door je kin naar je borstkas te brengen. Vervolg de buiging door langzaam naar voren te hangen, waarbij je schouders en armen leidend zijn. Wervel voor wervel buig je dieper tot je vingertoppen vlak boven de grond hangen.
- **Losjes:** zorg ervoor dat je nek en schouders zoals een lappenpop losjes hangen. Wiebel ze lichtelijk, mocht dit nodig zijn. Mensen die moeilijk kunnen loslaten, zullen hun hoofd optrekken. Laat maar los en adem rustig door.
- **Gewicht:** breng het gewicht van je lichaam richting de bal van je voet, zonder dat je hielen van de grond komen.
- **Rek:** breng nu je stuitje omhoog, alsof een draadje je stuitje iets omhoogtrekt. Hierdoor ontstaat er een spanningsveld in je benen. Zorg ervoor dat je knieën niet op slot gaan staan.
- **Toestaan:** sta jezelf toe in het spanningsveld te blijven. Hou je ogen open, adem goed door en blijf erbij aanwezig.
- **Tremors:** geef eventuele trillingen de ruimte door ze toe te staan. De tremors zijn de ontlading van de spanning en geven ruimte aan de levenslading
- **Afronden:** kom wervel voor wervel weer omhoog. Je hoofd komt als laatste weer omhoog. Neem je tijd om je hele lijf te voelen. Adem rustig door en voel na.



Fase 2: de boog

- **Armen:** breng in staande positie je armen recht omhoog en parallel aan elkaar. Je handpalmen wijzen naar voren.
- **Strek en duw:** vervolgens rek je je armen tot achter je oren en druk je je borst- en heupgebied iets naar voren. Je knieën horen licht gebogen te blijven. Je lichaam komt in de houding van een gespannen boog.
- **Hoofd:** houd je hoofd recht, je ogen (wijd) open en adem goed door je open mond.
- **Toestaan:** sta jezelf toe in het spanningsveld te blijven. Hou je ogen open, adem goed door en blijf erbij aanwezig.
- **Tremors:** geef eventuele trillingen de ruimte door ze toe te staan. De tremors zijn de ontlading van de spanning en geven ruimte aan de levenslading
- **Herhaal:** fase 1 en 2



Bijlage 10 – Begrippenlijst

4-6-ademhaling: een regulerende ademhalingstechniek die wordt ingezet voor co-regulatie en om rust in het zenuwstelsel te brengen. Activeert de parasympatische tak van het autonome zenuwstelsel.

Aanwezig zijn (Presence): de grondhouding van de facilitator om oordeelvrij en volledig in het 'nu' beschikbaar te zijn voor de cliënt.

Acuut trauma: Trauma dat ontstaat door een enkele schokkende en ontwrichtende gebeurtenis (zoals een ongeluk of plotseling verlies), waarbij er onvoldoende gepaste ondersteuning of mogelijkheid is om de impact volledig te verwerken.

Acht Sloten (Pantsering): specifieke fysieke zones (zoals kaken, diafragma, ribben en bekken) waar chronische spanning wordt vastgehouden als 'pantser'.

Activatiefase: muziektechnische term die enerzijds verwijst naar de beginfase in een Trauma Release Adamsessie waarin de sympathische tak van het zenuwstelsel wordt geactiveerd. Tevens verwijst deze fase naar de korte activatie vlak voor een tweede (of derde etc.) releasegolf.

Ademwerk (kapstokbegrip): de verzamelterm voor alle ademhalingstechnieken gericht op innerlijk welzijn en emotionele heling.

Afweer (Algemeen): term uit de PRI®. De onbewuste strategieën die de psyche gebruikt om de pijn van oude wonden niet opnieuw te hoeven voelen.

Afwegige (schizoïde) structuur: term uit de Bio-energetica. Deze karakterstructuur is ontstaan door vroege existentiële onveiligheid: energie trekt zich terug uit het lichaam.

Amygdala: deel van de limbische hersenen, het emotionele brein, dat o.a. fungeert als 'rookmelder' en scant op gevaar.

Autonome zenuwstelsel: dit wordt ook wel het vegetatieve of onwillekeurige zenuwstelsel genoemd en is het deel van het zenuwstelsel dat alle functies in je lichaam regelt die automatisch, en buiten je directe wil om, gaan.

Beschermlagen: delen van onze psyche die voorkomen dat we oude pijn (opnieuw) voelen.

Bevriezingsrespons (immobiliteit): overlevingsreactie vanuit de dorsale vagus waarbij het lichaam verstijft wanneer vechten of vluchten onmogelijk is.

Bio-energetica: de lichaamsgerichte therapievorm van Wilhelm Reich en zijn student Alexander Lowen, gericht op het activeren en ontladen van levensenergie via beweging, houding en adem. Het werkt met karakterstructuren en pantsering om blokkades te verzachten en vitaliteit te herstellen

Brainspot: de precieze oogpositie die verbonden is aan de neurofysiologische activatie van een emotioneel geladen thema of trauma in de hersenen.

CAT (Collectief Alternatieve Therapeuten): een beroepsorganisatie voor de juridische en ethische borging van de therapeut.

Chaotische ademhaling: snelle ademhaling zonder specifiek patroon, hoog in de borst. Dit wordt gebruikt om de controle van de 'mind' te omzeilen.