

Verstand van je gevoel

Heb je wel eens een lekke band gehad met je fiets? Ooit geweten, dat je dan gebruik maakt van één van de fenomenen van de haptonomie?

Voor je het had gezien, voelde je al door het frame heen, dat je band lek was. Je lichaam nam waar, dat er een verschil was tussen fietsen met en zonder een opgepompte fietsband. Zo zijn er meer praktische situaties waar we aan gewend zijn dat ze gebeuren en 'vergeten' dat we hierbij ons gevoel of onze tastzin gebruiken. Van deze tastzin wordt bij haptotherapie gebruik gemaakt.

Signalen

Als denken, argumenteren of 'veel moeten' een belangrijke plaats in je leven hebben ingenomen, is de kans groot, dat je weinig merkt van wat er met je gebeurt.

Emotionele problemen en lichamelijke klachten staan meestal niet los van elkaar. Je lichaam reageert puur en direct op wat er in je hoofd omgaat. Denk maar aan verstijven van angst of kriebels in je buik als je verliefd bent: het zijn pure lichamelijke uitingen van emotie.

Wat kun je verwachten?

Haptotherapie leert je te luisteren naar je gevoel. Als er veel tegenstellingen bestaan tussen verstand en gevoel, gaat het wringen. Letterlijk, in je lichaam. Je lichaam heeft je dus heel wat te vertellen.

De haptotherapeut helpt je om er achter te komen wat dat is, door gesprekken, oefeningen en aanraking. Gevoelens overkomen je, daar kies je niet voor. Maar je kunt wel kiezen hoe je met die gevoelens omgaat. Met het besef dat je een keuze hebt, zet je de verandering in gang. Je staat steviger in je schoenen en je grenzen worden beter voelbaar. Voor jezelf, maar ook naar anderen.

De therapie

Haptotherapie kan daarbij helpen. De doelstelling van de therapie ligt in het leren kennen van je eigen grenzen, het voelen waar je behoeften liggen en wat je er zelf aan kunt doen om dingen voor elkaar te krijgen. Ook draagt haptotherapie ertoe bij dat je je bewust wordt van de signalen die je soms onbewust uitzendt, en van de manier waarop die signalen door anderen worden opgepakt.

Globaal zou je kunnen zeggen dat haptotherapie een bewustwordingsproces is, waarbij gevoel en verstand dichter bij elkaar worden gebracht.

De haptotherapeut behandelt:

- Pijnklachten (bij kinderen vaak buikpijn)
- Gevoel en verstand spreken elkaar tegen
- Moeite met grenzen (bv burn out)
- Stress
- Verhoogd spanningsgevoel
- Angst
- Hyperventilatie
- Faalangst
- Relatieproblemen
- Hoofdpijn
- Moeite met contacten
- Conflicten
- Pesten
- Boosheid

druk
verlegen

in contact
uit contact

alleen of samen

vertrouwen in jezelf

voelen en gevoelens



Door wie word je begeleid?

De behandelingen worden bij FysioExperts gegeven door Agnes Hinlopen. Zij is GZ haptotherapeut en is aangesloten bij V.V.H.

Kosten

De kosten voor een haptotherapeutische behandeling worden op basis van haar registratie bij de V.V.H. door veel zorgverzekeraars (geheel of voor een deel) vergoed. Raadpleeg hiervoor je zorgverzekeraar.

Aanmelding

Aanmelden kan zonder verwijzing van een (huis)arts aanmelden. Dit kan op onderstaande telefoonnummers maar ook via de website.

Telefoon: 079 - 343 52 40
E-mail: info@fysioexperts.nl
Website: www.fysioexperts.nl

Onze locaties zijn:

Locatie Noordhove
Sullivanlijn 21
2728 BR Zoetermeer

Locatie Oosterheem
Oosterheemplein 231 I
2721 NC Zoetermeer

Locatie Rokkeveen-Oost
Groen-blauwlaan 145
2718 GH Zoetermeer

Locatie de Watertoren
Nathaliegang 63
2719 CP Zoetermeer

Versie 3.0 | februari 2024

FysioExperts is een onderdeel van



Haptotherapie

I Verstand krijgen van je gevoel



FysioExperts

| consult | therapie | training