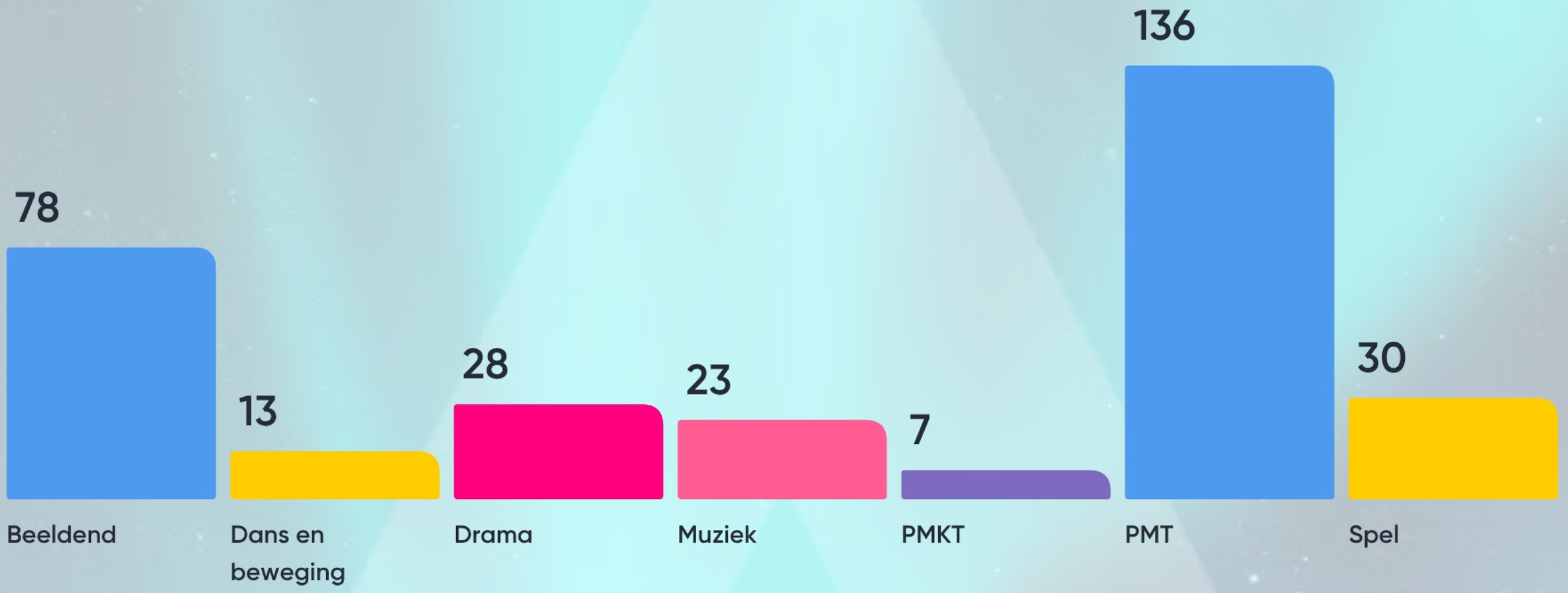


106

Welke discipline?



82
315

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Drama. Sculpturen

Beeldend - mindwalk

Drama: uitvergroten en typetje maken

PMT: bodyscan

PMT: lichaamstekeningen, spiegeloefeningen

Beeldend: lichaamstekening

PMT Lichaamstekening maken

Lichaamstekening

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Beeldend: beeldende bodyscan

speltherapie - sensopatisch spel

Drama Dichterbij en verder weg van elkaar staan

Lichaamstekening maken (beeldend)

Muziektherapie Zingen / Bodypercussie

Pmt lichaamsexposure

Drama: inzetten kernproces belichaming vanuit Jones.

Lichaamstekening met pittenzakjes

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Beeldend - mindwalk

PMT: balans oefeningen

beeldend: plaatje van lichaam en pijnlijke gebieden of fijne onbelaste gebieden noemen

Sculpturen

Beeldend: lichaamstekening

PMT Bodyscan

Sensopatisch spel

Ademhaling en tekenbeweging combineren

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Bodyscan

Bodyscan

dans en beweging. Bewegingen die prettig en raar voelen, ook voor de spiegel staan.

Bodyscan + bodymap. Danstherapie

Drama: Werken met stambeelden.

Dramatherapie, lichaamshouding sculpten

PMT - voelen van verschillen in afstand en beweging (groot/klein etc)

Monsterkaartjes (emotie check in kaarten).

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Muziek voelen, toelaten van muziek en emotie in specifiek lichaamsdeel

Positief spiegelen

PMT Lichaamssignalenlijst maken

Pmkt - het leggen van het lichaam met pittenzakken

PMT: controlled approach

Beeldend. Lichaamstekening

Pmt progessieve relaxatie

Lichaamsbewustzijn, Pmt. Herkennen van lichaamssignalen binnen verschillende activiteiten

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

PMT : spiegel

DBT: bewegende bodyscan

1 minuut touwtjespringen

Beeldend: lichaamssilhout

PMT: lichaamstekening

Drama; sculpting

PMT: lichaamstekening op ware grote

PMT lichaamstekening

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Lichaam inschatten touwoefening

Spel: lichaamstekening en ervaringsgerichte oefeningen

Spiegelen

Beeldend: 3 keer lang uitademen

PMT, lichaamstekening

Beeldend: Lichaamstekening

Beeldend lichaamstekening

PMT: blind naar de muur lopen en lichaamssignalen meten

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Pmt Lichaamstekeningen,

Ademhalingsoefening

Beeldend, bodyscan+lichaamstekening waarbij op bijvoorbeeld spanning wordt gefocust

PMT: muurloop

PMT bodyscan + lichaamstekening

PMT: hartslagcoherentie

Dramatherapie Tableaus Dvt

Beeldend Lijf tekenen, tekenbewegings methode, symbooldrama

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Muziek: gebruik stem/ zang / klank Maken

PMT: ik -ruimte, ik-ander. Balsporten

PMT - in spiegel kijken - lichaamstekening maken

Spel; gebruik spiegel

Beeldend: Bewust schilderen, met vingertoppen bijvoorbeeld in beweging.

PMT: lichaamstekening en bootcamp oefeningen

beeldend: lichaamssilhouet

Beeldend lichaamstekening

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Jacobsen

Speltherapie- werken met sensopatisch materiaal

PMT: spiegeloefening, lichaamstekening, bodyscan, balans oefeningen

BT: het laten voelen van materiaal, bijv klei.

Muziektherapie: aandachtregulatie oefeningen

Muziektherapie; dynamisch spel/zingen

Body scan / pmt

Lichaamstekening met kleuren PMT

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Beeldend- grote vormen staand tekenen

Bewegen op muziek, je lichaam volgen

Lichaam bouwen van materialen

Lichaamstekening

Improvisatie met emoties

Spel: tekenen

PMT Lichaamstekening, spiegelen

PMT - hoog intensief bewegen

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

PMT: Progressieve Relaxatie

PMT: Fysieke oefeningen/spellen: inchechen en benoemen van signalen

PMT: mindfulnessmeditaties, lichaamsbewustwordingsoefeningen

Muziek. Verschillende soorten muziek maken/luisteren en stilstaan bij wat er in ons lijf gebeurt

PMT: rekken en strekken

Muziek - body percussie

Beeldend Lichaamstekening met daarin het uitbeelden van emoties en signalen

Drama: sensomotorisch spel

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

PMT: hoepelinterventie

Pmt lichaamstekening, bodyscan, woorden geven aan gevoelens in lijf

PMT Balansoefeningen

Dans en beweging: pittenzakjes op verschillende delen

PMT lichaamstekening, activiteiten rondom lichaamssignalen

PMT - gebruik maken spiegel, lichaamstekening

Pmt lvb, 3 fases van agressie te lijf +

Spiegelen, bodyscan,

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Speltherapie
Balspellen

Beeldend
vormtekening

Beeldend werken met appèlwasrden van materialen

PMT: sensorelexatie

PMT: bodyscan, werken voor spiegel, lichaamsoefening, Jacobsen,

PMT Pesso therapie, oefeningen en structures

Beeldend: teken beweging methode

PMT: spanningsthermometer / stoplichtmodel adhv lichaamssignalen

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

PMT: bewegingsactiviteit in de breedste zin

Pmt/dans: contact maken fysiek met lijf, focus naar centrum buik, spiegelen

Kras oefening

Beeldend: verschillende beeldende materialen voelen: voelplaat

Drama: belichaming en DvT

PMT: lichaamstekening met naast lichaamssignalen ook gedachten, emoties en houding naar anderen er in tekenen.

Zingen, bodypercussion

sensopatische activiteiten

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

PMT: controlled approach

Innerlijk atoom

Drama: afstand nabijheid en dit tekenen in je lichaam op papier.

Beeldend: verschillende materialen voelen (nat, warm) en fijn/niet fijn

PMT: sensorimotor psychotherapie interventies

Dans en beweging: licaamstekening, body scan samen met uitspraken.

Beeldend: opmerken lichaamssensaties tijdens werken met klei

Drama: ontspanningsoefeningen, massage (diepe druk oefeningen), lichaamsomtrek

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Bodyscan

Spel: sensopatisch spel

Werken met klei of kleibak

Bodyscan Massage-balletje over lijf rollen DBT

Beeldend Lichaamstekeningen, hand op plek waar je iets voelt en vervolgens met visualisatie naar binnen gaan naar die plek in het lichaam

Dans en beweging: bodyscan - spiegelexposure

Beeldende therapie mindfull tekenen

Tastzintuiglijk werken

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

PMT: spiegeloefening, ontspanningsoefening, balans

Spel: fidget toys, sensopatisch spel

PMT. Sociale context in vechtkunst interventies

Pmt spiegel, bodyscan Jacobsen

Beeldend therapeut. Body scan. Mind fullness.

Sensopatisch spel

Beeldend ademtekening

Sherborne samenspel, ouder-kindtherapie (PMT)

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Spel: met spiegel, maskers, verkleedkleren

Beeldend Oefenen van bewust contact maken met klei tijdens het boetseren.

Muziek: bodypercussie, spierrelaxatie op muziek, mindful wandelen en opmerken geluiden, kloppen op lichaam

Speltherapeut: lichaamstekening, sensopatisch spel

Speltherapie: Sensopatisch werken met allerlei materialen zoals klei, zand en water, schuim, slijm, voetenbadje, hand lotion, warm water

Pmt: herstellen van contact met lichaam door te gaan werken met het steeds wat meer kunnen verstillen in het lichaam. Kleine bewegingen voor een steeds wat langere tijd verdragen, terug naar je adem

Verschillende materialen over lichaam rollen (bijv stekelballetjes)

PMT: Bodyscan, spiegeloefeningen, lichaamstekening, symbolisch uitwerken, Jacobsen (aanspannen/ontspannen ervaren)

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Lichaams tekeningen beeldend

PMKT - lichaamstekening met aansluitend spanning spellen

PMT: materiaal op lijf leggen (dan wel met sterke nadruk op eigen regie)

Pmt Afstand nabij Boksen Beweging samen indicidueel

beeldend. bodyscan

Bewegende bodyscan. Danstherapie

PMT: benoemen welke lichaamssignalen ik als therapeut ervaar bij een lichamelijke activiteit. Helpt de cliënt met bewustwording

Drama: afstand/nabijheidsoefeningen. Spiegeltherapie (kijken, wat zie je, focus op positief) Werken aan poses vanuit rollen.

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Beeldend: Lichaamsvorm op papier inkleuren op basis van beleving. Tastzintuiglijke werkvormen

In klei 'dit was ik, dit ben ik, dit wordt ik'

Spel - sensopatisch spel

Muziek: gevoel uitdrukken met een instrument, wat gebeurt er in je lijf na bepaalde oefeningen, waarbij je muziek maakt.

Pmt: 4 soorten lichaamsbeleving cgt, observeren en woorden leren geven aan sensaties, lichaamstekening (rood, oranje, groene gebieden)

Pmt oefeningen met aanraken en aangeraakt worden

Beeldend: lichaamstekening, lichaamsgerichte kunstzinnige therapie, lemniscaat tekenen en gronden

Drama: non- verbaal fysiek spel

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Grenzen ervaren

PMT balans en bodyscan

PMT: harde, zachte materialen, wat is fijn, minder fijn, heen en weer rennen wat voel je in je lijf

Lichaamsomtrek tekenen op een groot vel Invullen waar je tevreden over bent. Silhouet tekenen van elkaar Bewegend tekenen, wasrbi je je lichasm op kunt merken en waar

Waarnemingsoefening op verschillende niveaus; lichaam, emoties, cognities

Pmt: mogelijke spanning ervaren door te klimmen

PMT: bodyscan, lichaamstekening, sensopatische oefeningen, blotevoetenpad

Psycho educatie over het lichaam tijdens het werken

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

PMT: bodyscan, balansoefeningen, lichaamstekening,

Pmt - lichaamstekening, controlled approach, balansoefening

Beeldend: Body scan

Beeldend: vormtekenen (verbinden met ademhaling)

PMT: Lichaams signalenlijst

Beeldend: Lichaamstekening

Ontspanning ademhaling op muziek Bodyscan

Spel: sensopatisch materiaal

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

PMT: wiebelbank

PMT verschillen ervaren b.v. zetel, type bal. Spanning langzaam verhogen: ballonblazen tot die knapt, ballon zitten, samen in balans.

Pmt: catwalk oefening

Runningtherapie

Muziektherapie: gezamenlijk zingen, daarna gezamenlijk reflecteren op hoe iemand zich hierna voelt / wat iemand voelt.

Beeldend en ondersteuning met dieren. Lichaamstekening, actieve werkvormen. Met de dieren aaraking contact

Pmt: verkennen en ervaren van verschillende houdingen en bewegingen

Veel oefeningen gericht op vertragen en voelen van lichaamssignalen : pmt

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Lichaamstekening Danstherapie

Drama spiegelen

PMT lichaams signalen opmerken in bewegings situaties

Beeldend Werken met de ogen dicht zodat er minder op "uiterlijk" wordt gericht, meer contact met wat bijvoorbeeld prettig of onprettig voelt en "de essentie van het zelf"

PMT: sensomotorisch spel, bodyscan, yoga, diverse bewegingsgerichte oefeningen die met de VOER worden nabesproken

Drama: oefeningen met kracht in lijf, spiegelen, elkaar in beweging zetten

PMT Spiegel oefening Touwtjes oefening of door twee blokken lopen en inschatten hoe ver ze uit elkaar staan.

Muziektherapie: ademhaling, stembevrijding, bodyscan, spiegelen, improvisatie, tekenen op muziek

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

PMT Body scan, ademtherapie

Beeldend: lijnen trekken aan de hand van de ademhaling

Beeldend Klei bak in combinatie met bodyscan

Bodyscan Danstherapie

Muziek, Rhythmic entrainment

PMT bodyscan, spiegel, Jacobsen

Bodychart

PMT lichaamstekening Sensopatisch spel

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Beeldend: aanvulling op de monsterplaatjes zijn BLOB kaarten

Drummen, body percussie

BT: jezelf in klei

Beeldend; werken met sensorisch materiaal

Sensorelaxatie

Posities inbeelden en daarin staan, bewegen drama

Blind voelen

Beeldend : lichaamstekening

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Beeldend - slijm maken

Pmt: sensorisch materiaal (extern naar interne prikkels)

Beeldend: vilten

Verkennen van Laban Movement Analyse: patronen in beweging en dans

Beeldend Portret tekenen

evenwicht, balspel, sensaties benoemen bij materialen/ interactiesinkleuren lichaamsomtrek

Dansimprovisatie om bewust te worden van lichaam en behoeften

Beeldend ::tekenbeweging en lichaamscontour

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Teken exposure protocol (zie Lianne Pronk) heeft veel lichaamsgericht werken in zich

PMT Bodyscan

BT: zelfgemaakte foto van deel van jezelf verwerken in werkstuk

speltherapie - voelen met elstiekjes verschillende diktes en spanningen

Beeldend: Sensorimotor arttherapy

Beeldend: wasco krassen passend in tempo en beweging bij gevoel

Meditatief boetseren

Drama: aandachtsoefeningen / mindfulness

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Dans en Beweging. Body scan. Waarnemen wat is voelbaar en wat niet aangeven in body chart. Interventies met focus op breath , Weight, spine , self touch, etc

Sensopatisch Middels platen Emotiethermomeyer

Tekening, spiegelen van beweging

Drama: bewegen als verschillende personages, wisselen in emoties.

Muziektherapie: drummen op verschillende tempi en acceleratie oefeningen in tempi

Beeldend. Clay field, Sensorimotor art therapy

Drama: beweging en stem

Bodyscan, soort focussen (met aandacht blijven bij sensaties) adem en spanning/ontspanning ervaren, gevoel of emotie in houding of beweging uitdrukken, PMT

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Beeldend: oervormen & bewegingen TBM

Beeldend: staand werken aan de wand, groot vel, lemniscaat: zoeken naar tempo en richting wat passend voelt

Zingen/stemgebruik. Adem en bewegen, ondersteund door muzikale parameters.

Pmt: symbolisch neerleggen wat van het lichaam 'veilig' gevoeld kan worden en welke niet. Bewust de veilige sendaties opzoeken en langzaam naar de 'randen' bewegen

BT: mind eye power (MEP) ontspanningsoegening gevolgd door beeldende werkvorm

Beeldend: ademhaling tekenen

Beeldend: via teken beweging

Beeldend- met klei naar de muur gooien

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Drama: Lopen door de ruimte tov elkaar, samen stoppen en weer verder lopen

Sensopathisch werken in beeld: vingerverven, kleien, stoffen voelen; wat is hard of zacht, prettig of onprettig?

Gronden, receptieve muziektherapie (wat gebeurt er in het lichaam bij het aanhoren van geluid/muziek), spelen

Voelen van materiaal Voelen van materaal op het lijf Voelen in je lijf Voorkeuren leren kennen Herkennen van opbouw in spanning/ emoties/ energieniveau

Drama: boksen in tweetal en een van de twee wint, ook in slowmotion

Grenzen aangeven en emoties waarnemen

PMT Boksen, circuit Grens oefeningen (mat verdedigen)

Drama: in beeld zetten hoe je je voelt, standbeeld van je stemming in hier en nu. De ander sculpten etc

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Gespannen kaken	Body scan	Hogere hartslag	Hoge hartslag
Kaakspanning	Draaiing in buik	Hartkloppingen	Nekklachten

19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Bekkenbodem	Gespannen schouders	Hart klopt in mijn keel	Stijve nek
Kaken klemmen	Verhoogde ademhaling	Schouders optrekken	Ik krijg het warm

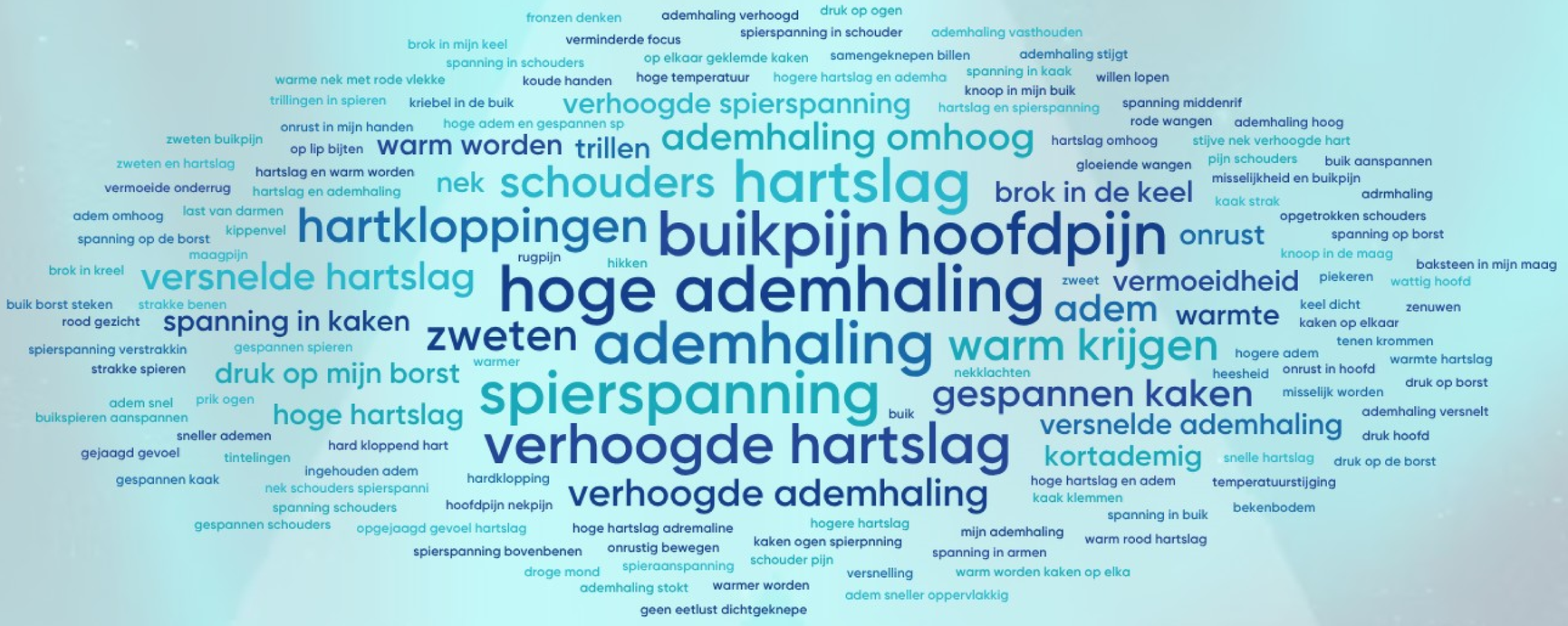
19 209

Wat voor soort interventies voor lichaamsbeleving?

Hartslag	Schoudrrs	Ademhaling	Spanning in nek en bovenrug
Druk gevoel in bovenlichaam	Aangespannen spieren	Schouders optrekken	Hartkloppingen Licht in hoofd

19 209

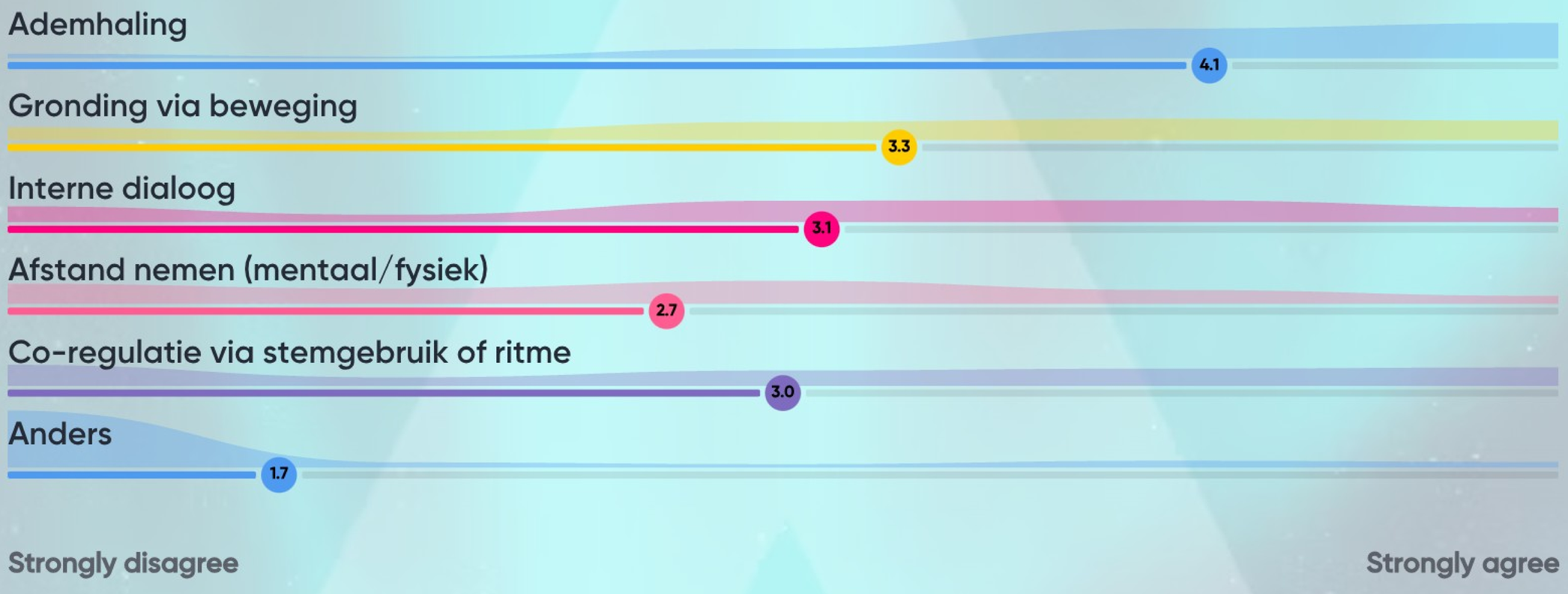
Welke lichaamssignalen herken jij als eerste bij spanning?



38 231

AURORA

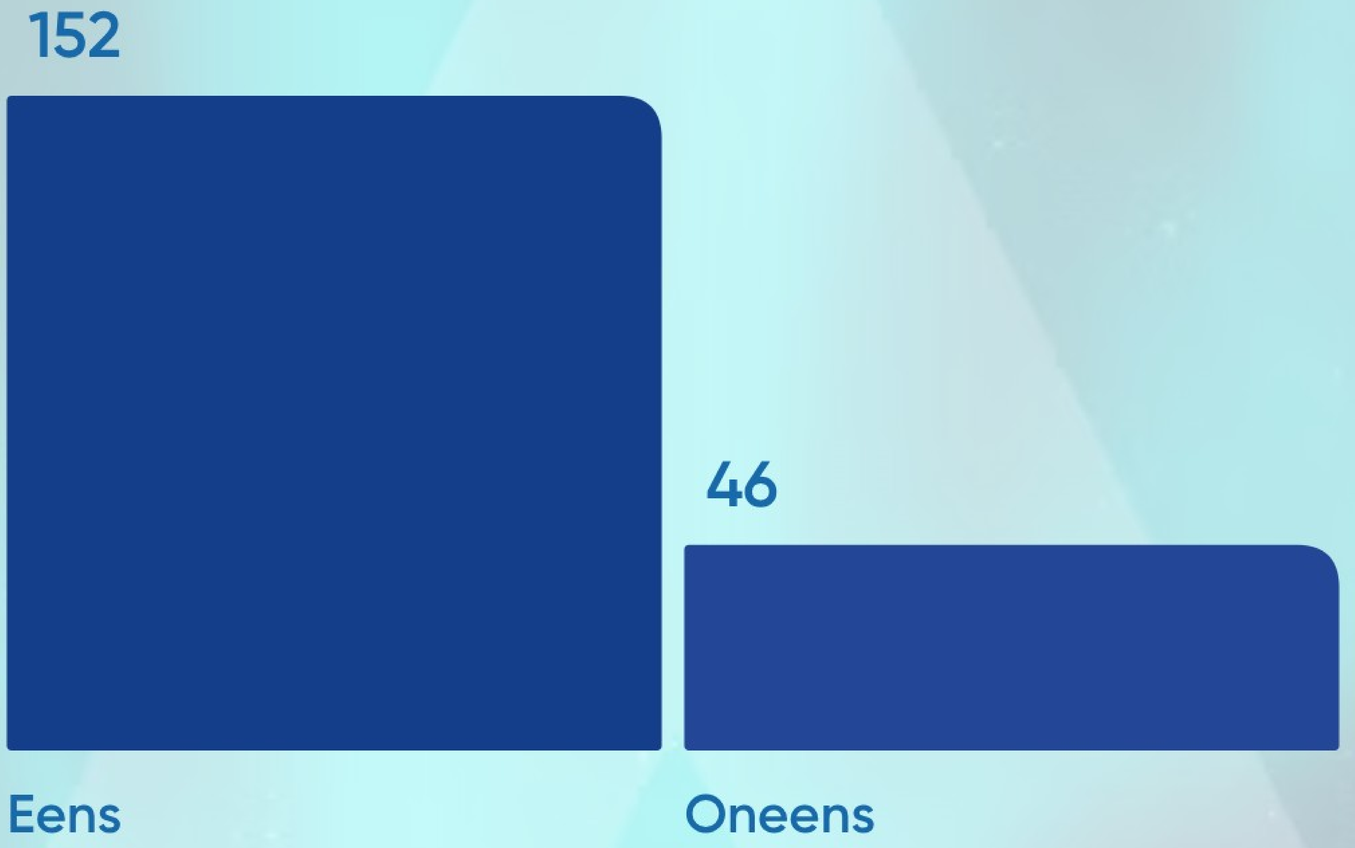
Wat helpt jou om zelf gereguleerd te blijven in contact met een cliënt die snel ontregelt?



46

221

Cliënten met PTSS hebben baat bij het eerst stabilisere vóór verwerking.



Verder dan PTSS-symptomen, per discipline