

29-jarige man, Filmmaker.

Door middel van haptotherapie word ik me bewuster van de spanningen in mijn lijf die ik onbewust toelaat op momenten dat ik stress of onzekerheden ervaar.

Deze spanningen uiten zich soms onberekenbaar en onverwacht waardoor een schrik of paniecreactie kan ontstaan. Zo kunnen de ontstane klachten alleen maar groter worden. Door de spanningen en bijkomende gevoelens op te zoeken en te herkennen en de bron enigszins te achterhalen merk ik dat ik me in deze situaties sterker kan maken en minder fysieke klachten ervaar.

De opdrachten waren in het begin nog wat abstract maar dat ging snel over en ik heb het idee dat ik me inmiddels snel over kan geven. Zo ervaar ik beter het effect van de oefening.

Ik heb nog niet het idee dat ik klaar ben maar er zijn me al een aantal dingen zeker duidelijk geworden.