

Experiëntieel Lichaamswerk of ELW

Experiëntieel lichaamswerk (ELW) is een recente en wetenschappelijk onderbouwde behandelmethode voor psychosomatische klachten of symptomen zoals spanning, pijn of stress waarbij technieken uit zowel lichaamstherapie als psychotherapie geïntegreerd worden. Via zachte of meer intense 'myofasciale' weefseltechnieken en spanningsregulerende bewegingen worden gespannen zones en blokkades losgemaakt en leert de patiënt zijn lichaam (terug) beter kennen en beleven.

Langdurige stress of pijn zorgen er immers vaak voor dat we ons lichaam verkeerd en verkrampd gebruiken waardoor uiteindelijk ook het contact met ons lichaam (lichaamsbewustzijn) verstoord geraakt. Daarom wordt in een sessie ELW het diepe weefselwerk gecombineerd met belevingsoefeningen *waarbij* de patiënt leert om zijn lichaam terug 'van binnenuit' te ervaren en begrijpen. Door deze unieke aanpak kan ELW ook erg zinvol zijn in combinatie met andere therapieën zoals psychotherapie, osteopathie of kinesithérapie.

Experiëntieel lichaamswerk is aangewezen bij:

Bij iedere vorm van lichamelijke of psycho-emotionele problematiek waarmee ook lichaamsspanningen, verkrampde houding en beweging of verstoorde lichaamsbeleving gepaard gaan. Zoals bijvoorbeeld rugklachten, hoofdpijn, fibromyalgie, chronische pijn, slaapproblemen, verteringsklachten, ... maar ook angst, paniek of depressie, vermoeidheid, rouwverwerking, post-traumatische klachten, stressgebonden symptomen, hyperventilatie of gewoon niet lekker in je vel zitten.

Voor meer uitgebreide informatie verwijzen we graag door naar het boek 'Werken met een lichaam dat moeilijk doet' van Dr. Joeri Calsius, grondlegger van ELW, een innovatief, transdisciplinair kader voor werken en denken rond het psychosomatische lichaam in therapie.