

BodyEssence Instituttets 2-årige terapeutiske efteruddannelse i

BodyEssence Re-Sourcing

Bevidsthedsbaseret Terapi & Proces

Som BodyEssence terapeut lærer du at

- *Facilitere krop & essens-integrerende procesterapi*
- *Samarbejde med kroppens intelligens*
- *Kommunikere med non-konceptuelle bevidsthedsprocesser*
- *Arbejde terapeutisk med meditative tilstande og psyko-spirituelle niveauer*

Nye dimensioner i terapi

Dette er en helt unik efteruddannelse rettet direkte mod at udvide og højne dine kompetencer i at arbejde med *kropslige, energetiske, psykologiske og essentielle* dimensioner i psykoterapi. Som deltager kommer du på en fantastisk faglig og personlig udviklingsrejse, hvor du lærer at arbejde med krop & essens-integrerende psykoterapi og procesarbejde.

BodyEssence Træningen er en overbygning til de teoretisk-videnskabelige og teknisk-færdighedsopøvede grunduddannelser. Den fortsætter, udvider og supplerer hvor disse sluttede. Kan vedføjles og komplementere andre psykoterapeutiske og kropslige metoder til menneskelig vækst.

Træningsprogrammet henvender sig primært til psykologer, psykoterapeuter, psykiatere, kropsterapeuter, erfarne coaches og andre professionelle hjælpere, der ønsker at integrere nye perspektiver på interaktionen mellem krop, sind og ånd, og herved åbne op for ekstra dimensioner i arbejdet med mennesker.

Formen

Efteruddannelsen løber over halvandet år og inkluderer *12 kursusmoduler/workshops/retreats, der kombinerer mesterlære, terapeuttræning, egenterapi, psyko-spirituel selvudvikling, supervision og meditationsundervisning.*

Udbyttet

Uddannelsen forfiner dine evner til at opfange, lytte til og forstå ubevidste kropslige processer hos dig selv og andre. Din bevidsthed, dit sansesystem samt din evne til at tyde og anvende sansende indtryk styrkes, samtidig med at du trænes i at samarbejde med organismens "selvudfoldende" kropslige intelligens.

Du får viden og erfaringer om *krop, sind, spiritualitet, åndedræt, energi, neuromuskulær dybdeafspænding, meditation, mindfulness, mv.*

Et Body-Essence Terapeuttræningsforløb giver dig forudsætninger for

- *At anvende dybe afslapningstilstande terapeutisk*
- *At føje kropbevidsthed og dybdepsykologiske dimensioner til terapiarbejdet*
- *At kommunikere med klientens ydre og indre kropssprog*
- *At inkludere kroppens subtile intelligens i psykoterapeutisk praksis*
- *At samarbejde med organismens selvhelbredende kræfter*

- *At arbejde ud fra en skærpet terapeutisk opmærksomhed*
- *At kunne tune dig selv og klienten ind i en udvidet, meditativ bevidsthed*
- *At udvikle færdigheder i at bruge nu'ets muligheder for at guide psykologiske og bevidsthedsmæssige processer.*
- *At praktisere optimal timing og procesbevidsthed i forbindelse med at "gå med" klientens proces*

- *At genkende og arbejde med energi og essens*
- *At reetablere klientens kontakt til fortrængte åndelige og essentielle menneskelige ressourcer*

- *At forholde sig til medmennesker på en måde, som hjælper dem til at åbne, udfolde og leve deres fulde fødselspotentialer*

BodyEssence ReSourcing Therapy

Uddannelsens terapeutiske approach, BodyEssence ReSourcing Therapy (BERT), er bevidstheds- og nærværsbaseret psykoterapi og procesarbejde. En "non-directive & not-knowing" kropsterapeutisk indfaldsvinkel til terapi.

BERT bygger på unikke metodiske principper i forhold til at opfange og samarbejde med, hvad der på et indre plan sker i de stille "gaps", mellemrummene mellem tanker og følelser.

BodyEssence ReSourcing handler bl.a. om

1. *at opnå sensitivitet over for subtile processer i kroppen.*
2. *at nedtone tankesindets sædvanlige dominans. Kunne lade det træde i baggrunden*
3. *at lade en udvidet bevidsthed i det kropslige domæne fremme den naturlige, intra-intelligente afbalancering og healing af psyko-fysio-*

spirituelle forstyrrelser samt harmonisere traumatisk reminiscens og energetiske deponeringer i organismen.

Som deltager i uddannelsen lærer du at anvende *BodyEssence ReSourcing Therapy* til at facilitere dybdepsykologiske processer. Ordet *Re-Sourcing* henviser til det terapeutiske arbejde med åbne personens kontakt med sine ressourcer. At re-source er at genskabe kontakt med kilden, det autentiske selv bag personligheden. Denne medfødte, bevidste og intelligente natur kalder vi for menneskets essens. Målet er at reaktivere og integrere de essentielle kvaliteter og hjælpe klienten til i højere grad at leve ud fra dette sit ægte selv.

At integrere kropslige og essentielle niveauer i psykoterapi

Sammen med klienten søger BE-terapeuten efter livskraftens skjulte kilder. Vejene til disse kilder kan gå via dybtgående terapeutisk samtale, der inkluderer kroppen, såvel som via direkte kropsarbejde, der kan give anledning til dybtgående verbal dialog.

I enhver form for psykoterapi kan der ske det, at teknikker og interventioner nedtromler klientens subtile processer og disses ledsagefænomener, maser dem, arbejder hen over dem, forcerer og forstyrrer dem. Eller at processer på kropslige og ikke-personlighedsmæssige niveauer slet og ret bliver overset, ignoreret eller undervurderet.

Dette er naturligvis en yderst uheldig forbigåelse eller forvrængning af vigtig information. Laver vi holistisk terapi, skal der arbejdes integrativt med kroppen og menneskets essentielle kerne, og derfor er det nødvendigt at kunne kommunikere med klienternes dybe planer bagom personligheden. Og det giver BodyEssence Efteruddannelsen de allerbedste forudsætninger for.

BERT bevæger den terapeutiske proces ind bag personlighedens overflade og giver såvel terapeut som klient adgang til at kommunikere med dybe kropslige intelligensressourcer. Kunsten for BE-terapeuten består i at opnå lydhørhed over for indre processer og at guide klienterne varsomt igennem dem.

Ved at integrere somato-psykologiske og essentielle niveauer i det psykoterapeutiske arbejde med menneskelig udvikling, opstår der mulighed for at opspore samt tilbageføre bevidsthed og kraft til de dele af det essentielle selv, der befinder sig i eksil under personlighedens dække.

BERT virker til at åbne, forstå, integrere og invitere flow i tilbageholdte livsudtryk. Den bringer følsomhed og kropsbevidsthed ind i spændingerne, ind i de holdte, livsafsondrede områder.

*Noget af det særlige ved **BERT** er, at terapeuten ikke blot lytter med forstanden og ikke alene styrer ved hjælp af intellektuel bearbejdning af klientens ord og signaler.*

Ved hjælp af rent nærvær, sansning og intuition guider BE-terapeuten opmærksomhed ind i kroppen. Bl.a. for at afdække klientens bevidsthed om sansninger, følelser, fornemmelser, billeder, farver, m.v. som hidrører fra essensen.

BodyEssence terapiens healende aspekter fremmes ved at terapeuten observerer, følger med og stimulerer bevægelserne i klientens indre. Desuden skaber terapeuten, via sit essentielle nærvær og sin særlige dialogform, et rum, der tillader forandring. Herved forstærkes klientens oplevelse af og tillid til, at livets intelligente kræfter kan arbejde af sig selv. Begge guides af processens kreative intelligens og BE-terapeuten faciliterer den udvidede erkendelsesmæssige proces.

Terapeuten forsøger også at opgradere og kvalificere ego'ets evner til at støtte essensen og til at optræde stadig mindre rigidt og overjeks-adlydende.

BERT er kompatibel med de fleste terapeutiske retninger, og kan kombineres med næsten alle andre former for terapi.

BodyEssence træningen lærer dig terapeutiske meta-kompetencer

Ved at styrke din bevidsthed og intuition, samt dit sanseapparat og evnen til at oversætte sanseindtryk, er uddannelsen et bud på, hvordan vi kan forfine vore menneskelige og professionelle kompetencer i arbejdet med klienternes kropslige, psykologiske og åndelige niveauer.

Via arbejdet med *BodyEssence ReSourcing Therapy* forstærkes og finjusteres dine sanseorganers evne til at arbejde med ikke synlige, healende aspekter i krop-psykoterapi.

Din sensitivitet opøves mht. at registrere subtile psykofysiologiske fænomener og bevægelser, og du trænes i at aktivere og følge kroppens intelligens.

Denne særlige, kontinuerlige personlige træning styrker gradvist udviklingen af adækvate neurale netværk, hvilket øger din sansevne til at opfange information og forstå klienternes subtile signaler samt din egen intuitive respons herpå. Altså en finjustering af dine sanseinstrumenters evne til at operere med det usynlige og usagte.

Et præcist, forfinedt og skarpt sansesystem er BodyEssence-terapeutens vigtigste redskab til at kunne arbejde dybt og meningsfuldt med nu'et.

Ind-tuning på nu'ets muligheder

Almindelig tænkning er langsom. At se og tænke igennem den slags filtre der hedder teorier, teknik, strategier (lige som frygt, kæpheste, idealer, osv.) er al for møjsommeligt og frem for alt en alvorlig hæmsko for objektivt at se/opfatte mulighederne i nu'et. Risikoen herved er naturligvis at terapeuten går fejl af klienten.

Det kræver en særlig forfinedt sensitivitet at sanse blot en lille brøkdelt af, hvad nu'et rummer. På uddannelsen lærer du at blive superopmærksom på at opfange og anvende flere af nu'ets invitationer. Disse ofte nærmest usynlige signalglimt

skal du som terapeut bruge til at guide din klient hen til - og opholde sig ved - det aktuelle essentielle niveau, som kalder på kontakt og forandring, men som ikke er i stand til at meddele sig gennem intellektets eller følelsernes sædvanlige udtrykskanaler. Du guider så at sige klienten ved selv at blive vejledt af dennes subtile signaler.

Dette lader sig kun gøre, når dit sind slapper af og er helt stille. Herved kan du samtidig

- resonere ro, tryghed, tillid, nysgerrighed og mod til klienten.
- give plads til at lade klientens højere intelligens arbejde og føre processerne til dørs
- opfatte og oversætte klientens begrebsløse og usproglige materiale via løbende registrering og forståelse af egne krops-psykologiske reaktioner.

BE-træningen styrker din bevidsthedsmæssige evne til at kunne møde klienterne lige der, hvor de er, og herfra indgå et helende samarbejde med dem. Dette vil blandt andet sige at være i stand til at kommunikere terapeutisk på krops-energetiske, psykologiske og spirituelle niveauer.

Lær at facilitere psyko-spirituelle processer

Et tiltagende antal mennesker deltager i disse år i intensive terapi- og selvudviklingsforløb og kan herigennem være nået til avancerede stadier med dybe spirituelle erfaringer. BodyEssence ReSourcing træningen kvalificerer dig til at kunne møde og at hjælpe disse mennesker, når de dukker op i terapilokalet. Den opbygger et grundlag for at hjælpe klienterne til at forstå og at integrere åndelige oplevelser, samt at opnå fælles sproglige samt bevidsthedsmæssige berøringsflader.

Træningen hjælper desuden til at bygge bro mellem forskellige psykologiske og spirituelle forståelses-universer.

Egenterapi

Individuel egenterapi foregår separat i løbet af uddannelsesperioden. Se nærmere på www.body-essence.dk. Men oveni dette er BodyEssence terapeuttræningen i sig selv en støtte til at du avancerer i din egen personlige udvikling, da den lægger op til dybtgående personlig udviklingsforløb. Det er terapeutisk talentudvikling, der kvalificerer dig til at forstå og korrespondere med klienternes indre univers, og samtidig kende din egen indflydelse på processen.

Blandt andet fordi denne form for terapi kræver en meget skarp og præcis evne til at opfatte og arbejde på yderst subtile bevidsthedsplaner, er det af stor vigtighed, at BodyEssence-terapeuten er et menneske, der kender sig selv. Hvem er jeg, hvad sker der i min egen krop, hvad er mit "stof" og hvad er ikke mit? Hvad foregår på det nonverbale bevidsthedsplan?

Som deltager på BE-efteruddannelsen kommer du til at arbejde med såvel milde som kraftfulde bodywork-metoder. Jo mere du selv er løst for spændinger, "støj"

og stivhed i krop og sind, desto mere åben, receptiv og responsibel kan du naturligvis være i forhold til klienterne.

Frem for at anvende meget provokative teknikker, finder vi det mest hensigtsmæssigt at anvende metoder og tilstande, der *fremelsker* forandringsprocesser. Bl.a. via terapeutisk anvendelse af psykofysiske afslapningsmetoder, ekstraordinært åbne bevidsthedstilstande, visualisering, m.v. I forhold til din egen proces introduceres der på træningsmodulerne dynamiske kropsterapier, f.eks. baseret på rechianske og bioenergetiske teknikker, åndedræt, touch, dans og bevægelse. Disse vil naturligvis også fungere inspirativt til den professionelle værktøjskasse.

Yderligere præcision i forhold til at samarbejde med ubevidste psyko-fysiske processer trænes bl.a. via såvel external som internal biofeedback. Desuden gennem bevidstgørelse af energi og kreativ intelligens. Biofeedback tilfører ekstra bevidsthed, som øger kroppens intelligens selvjusterende kræfter i at regulere og udvikle sig selv.

Supervision

Supervision foregår individuelt og i gruppe gennem hele uddannelsen hos instituttets godkendte supervisorer. Læs mere på www.body-essence.dk.

Danske og internationale lærerkræfter

En af BE-efteruddannelsens intentioner er at tilvejebringe et essentielt "blend" mellem lærer og studerende. At du som studerende udvikler dig ved at dine "slumrende" essentielle kvaliteter aktiveres i et samarbejde med lærerens essens.

En slags mesterlære, som giver nuancer og dybde til de indlærte terapeutiske færdigheder.

Vi lægger derfor vægt på, at du møder menneskeligt modne lærere, som i stor udstrækning, og hver på deres måde, er nået vidt med hensyn til at realisere deres essentielle potentiale og i deres egen tilværelse selv formår at leve de budskaber de formidler.

Body-Essence Institutet har tilknyttet danske og udenlandske psykologer, terapeuter og psyko-spirituelle lærere, som via kurser/workshops vil formidle den særlige impuls, som arbejder igennem dem. Se oversigten på hjemmesiden.

BE-efteruddannelsen formidler nye perspektiver, færdigheder og dybere forståelse via møder med elementer fra bl.a.

- *Chock-Traume forskning*
- *Diamond Essens-Træning*
- *Bevidsthedsforskning*
- *Terapeutisk Dans*
- *Healing*
- *Hypnose, trance, visualisering*
- *Reichiansk og bioenergetisk terapi*
- *Energibevidsthed*
- *Cranio-Sacral Work*
- *Massage*
- *Meditation*
- *Intelligent Body-Awareness*

Som metode er BodyEssence Resourcing Therapy evig foranderlig

Til trods for at BERT rummer retningslinjer og kan følge visse faser, er den som metode ikke dogmatisk, men er i sig selv underkastet evig udvikling. Den enkelte terapeut videreudvikler sin unikke BERT. Den grundlæggende træning på uddannelsen samt løbende vidensdeling mellem BERT-terapeuter virker ganske vist metodisk homogeniserende, men samtidig opstår der konstant nye bevægelser og strukturer.

Nye strukturer vil kun kunne leve, hvis andre bliver nedbrudt. Udvikling og forandring er gensidigt forbundne. Nyt liv og nydannelse er - også i denne sammenhæng - afhængig af destruktion, afvikling, opløsning, død af det foregående.

Døden gjalder og Livet kalder.



Om BodyEssence Instituttet

BodyEssence Instituttet er center for integrativ psykoterapi samt udvikling af helhedsorienterede behandlings- og selvudviklingsmetoder af høj faglig og etisk standard. Ledes af Henrik Juul, der er autoriseret psykolog, specialist i psykoterapi, meditationsfacilitator og erhvervspsykolog.

Om Henrik Juul

Ud over min universitetsuddannelse som psykolog samt psykoterapeutiske og psykospirituelle efteruddannelser, har jeg i tidens løb tilegnet mig viden, erfaring og inspiration via uddannelse og træning med kapaciteter indenfor f.eks.:

Gestaltterapi, reichiansk bioenergi, eutoni, stressforskning, biofeedback, psykosomatik, sundhedspsykologi, psyko-neuroimmunologi, diverse former for krop- og energiarbejde, meditation, holotropic breathwork, bevidsthedstræning og Diamond Logos Teaching.

Jeg har bl.a. trænet med gestaltterapeuten Natasha Mann, bioenergetikkens "fader" Alexander Lowen, David Boadella (ophavsperson til biosyntese), Stanislaw Grof, den spirituelle lærer og healer Bob Moore, danseren Navanita Harris, filosofen og terapeuten Asta Fink, samt Faisal Muqaddam, Karen Johnson og A.H. Almaas, der sammen skabte The Diamond Approach to liberation.

Gennem adskillige år har jeg arbejdet med at udvikle psykologiske arbejdsformer, som korresponderer med alle niveauerne i det totale menneske, de fysiske, psykiske, bevidsthedsmæssige og spirituelle og som samtidig syntetiserer det bedste fra Østens og Vestens psykiske forskning. Som praktiserende psykolog laver jeg terapi, afholder kurser og efteruddanner psykologer og psykoterapeuter, sideløbende med at jeg optimerer menneskelige processer for ledere i erhvervslivet.

Uddybelse af begreber

Essens

Jeg bruger betegnelsen essens i betydningen *nærværende, substantiel eksistens*. Livets følte nærvær. Vores ægte natur. Den livskraft samt bevidstheds- og værenskvaliteter, som ligger bag – er tildækket og i en eller anden grad fortrængt af – individets personlighed.

Et menneskes essens har forskellige aspekter, f.eks. vilje, styrke, kærlighed, glæde, bevidsthed, stilhed og medfølelse.

"Den essentielle substans' muligheder er overvældende, dens kreativitet er ubegrænset, dens dybde er uendelig og dens intelligens er grænseløs." (A.H. Almaas)

Kroppen

Kroppen er et mirakuløst univers. Ikke alene er den sjælens bolig, men hver eneste celle er både del af og medium for livets skabende og selvkorrigerende intelligens. Kroppen er et uhyre avanceret instrument, der kan sætte os i stand til at bevæge os i forskellige dimensioner af spiritualitet og essens.

Det er også via kroppen vi kan forbinde os til energi og kærlighed, som befinder sig uden for os selv.

Udvikling

Voksne menneskers udvikling består for en stor del i at lære at opløse og nedsmelte de psyko-fysiske forsvarssystemer i en så tilpas grad, at vi kan håndtere vores ydre liv samtidig med at vi åbner stadig mere op for livets mangfoldighed af muligheder. På et indre plan er udvikling at befri essensen og reetablere forbindelsen til det urhav af medfødte naturkræfter, som opvæksten og personlighedsdannelsen har lagt blokeringer for.

"Det er vores potentiale at være vores essens, ikke kun i spredte oplevelser, men varigt og altid... Det indre udviklingsarbejde drejer sig ikke kun om at få oplevelser af essensen. Det retter sig mod den fuldstændige realisering af essensen og vores ubrudte eksistens som essens." (A.H. Almaas)

Essens og personlighed

Vi kommer til verden tilsyneladende uden begreber og færdigheder, men med en unik livskraft og nysgerrighed som hjælp til at få en god start.

Det meste af det vi tilegner os og lærer i livet etablerer et dække uden om den oprindelighed, vi ankom med, og som udgør vores menneskelige essens. Gradvist mister vi kontakt med vores essentielle kerne, fordi alt det udefra kommende - som vi bliver en del af og sammenkobler os med - konstruerer sig som indgroede neurale mønstre, der tilsammen opleves som vores identitet.

På trods af at kontakten med essenstilstanden gradvist bliver mindre, er essensen ikke forsvundet. Den fortsætter med at udvikles og modnes i baggrunden, men er hæmmet af livet i eksil.

I arbejdet med at hjælpe mennesker til at blive mere hele, er integration af essensen et vigtigt fokusområde for den krop- og essens-integrerende psykoterapi. At arbejde ind i og med essensen, er at arbejde sig ind til kilden og ressourcerne.

Dette arbejde er hjertet i "BodyEssence ReSourcing Therapy".

