

Fysiotherapie op haptonomische basis biedt de mogelijkheid om opnieuw kennis te maken met het lichaam en bewust te worden wat het lichaam vertelt over onszelf, onze omgeving en onze relaties met anderen.

Om meer zicht te krijgen op wat haptonomie inhoudt, zijn onderstaande boeken aan te raden om te lezen:

- “het lichaam als verhaal” door Dieuwke Talma
- “Dit is mijn grens” door Gaby Olthuis
- “Het lichaam liegt nooit” door Ted Troost

Voor meer informatie kunt u bij ons langskomen, bellen, of onze website bezoeken

Voor verdere informatie en aanmelding:



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

***Tot ziens bij Zorgwaard!***



## PRODUCTINFORMATIE



## Fysiotherapie op haptonomische basis



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

# Fysiotherapie op haptonomische basis

Haptonomie (hapsis = tast, nomos = leer) houdt zich bezig met aanraken, voelen, direct lichamenlijk contact, de ontwikkeling van het gevoelsleven en de gevoelsmatige wisselwerking tussen mensen. In de haptonomie gaat het om affectieve bevestiging, dat wil zeggen de ervaring dat we onszelf mogen zijn en dat dat goed is.

De aanraking speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van leven en is een directe wijze om datgene wat voelbaar is, voelbaar te maken. Aanraken is de meest directe vorm van communicatie. De aanraking kan veel duidelijk maken over jezelf of de ander, ook wanneer woorden te kort schieten of alles al gezegd is.

## De betekenis van aanraken

Bij de therapeutische invulling van haptonomie speelt vooral de positieve werking van aangeraakt worden een belangrijke rol.

De mens raakt van nature aan. Een moeder wiegt en streelt haar kind als het huilt. Je slaat je arm om een dierbare heen wanneer hij of zij verdriet heeft. Als je blij bent de ander te zien, dan raak je aan door een handdruk, een kus of een omhelzing. Aanraken is niet alleen heel natuurlijk, het is ook heel belangrijk. Wanneer een kind te weinig wordt aangeraakt, kan dat leiden tot een verstoring van de emotionele ontwikkeling. Het leven wordt als het ware te weinig geactiveerd.

Aanraken is voeding voor levenskracht

## Aanraken is communiceren

Aanraken is in onze samenleving nog vaak een cultureel taboe. We worden als voelers geboren en tot denkers gemaakt, omdat in onze maatschappij de nadruk nog te veel ligt op het versterken van de individualiteit en de prestatie. Hierdoor raakt de communicatie tussen mensen steeds meer op een bepaald doel of effect gericht. Anderen deelgenoot maken van je gevoelens zonder dat er aan bepaalde voorwaarden moet worden voldaan, komt steeds minder voor en emotionele armoede is hiervan het gevolg. Die emotionele armoede kan zich manifesteren in tal van klachten en relationele problemen.