

# TEKENBEWEGINGSMETHODE - TBM

---

## VIJF STUDIEDAGEN 2019

Voor (vak)therapeuten met of zonder certificaat van de TBM basistraining WERKEN IN AANDACHT

Deze studiedagen bieden een basis om patronen en blokkades te herkennen en te bewerken aan de hand van de theorie en de praktijk van TBM. De vijf studiedagen hebben een onderlinge samenhang, en bieden een breed scala aan thema's en ervaringen aan. Ze kunnen los van elkaar gevolgd worden.

Tijdens de vijf studiedagen staat je eigen tekenbewegingsproces centraal. Van daaruit besteden we ruim aandacht aan de toepassing van TBM binnen je werk als therapeut.

### 1. EMOTIE EN COGNITIE IN TEKENBEWEGING - vrijdag 8 februari 2019

Om emoties en cognities te kunnen beleven en bewerken is het nodig om ze zacht te maken, te 'ontstollen'. De tekenbewegingsmethode leent zich daar bij uitstek voor. De tien oervormen van TBM zijn verankerde symbolen. Ze vormen de veilige basis waarop we in beweging kunnen komen in het onderzoek naar vastzittende gevoelens en overtuigingen, om ze als het ware vloeibaar te maken. Het tekenbewegingsproces leidt ons naar nieuwe en verrassende in- en uitzichten.

Met welke doelgroep je ook werkt, met dit thema hebben de meeste mensen wel iets uit te zoeken in het leven. De TBM oefeningen die we op deze dag aanreiken zijn laagdrempelig en eenvoudig uitvoerbaar.

### 2. DE ROZE WOLK - vrijdag 15 maart 2019

Het najagen van geluk is tegenwoordig een dagtaak voor veel mensen. Men wil de ene na de andere 'aha-erlebnis' ervaren. De sociale media laten een gelukkige wereld zien, waarbij de ene na de andere Roze Wolk voorbij drijft. Hierdoor wordt het steeds moeilijker om in de gewone dingen ons geluk te vinden. Voor lijden lijkt steeds minder plek te zijn, terwijl het lijden en de eenzaamheid niet minder worden. Maar verdriet en pijn geven ook aanleiding tot begrip en liefde, wanneer je elkaar daarin wilt ontmoeten en steunen. Een deel van de professionele hulpverlening zou mogelijk overbodig kunnen worden wanneer mensen in elkaars omgeving open zouden staan om lief en leed weer meer met elkaar te delen.

Op deze dag doen we veel TBM-oefeningen in tweetallen en met de hele groep, om door de Roze Wolk heen te kijken en de realiteit van het dagelijks leven opnieuw te ervaren als bron van klein en groot geluk.

### 3. LIEFDE IN TEKENBEWEGING - vrijdag 12 april 2019

Liefde is een abstract gegeven. Het krijgt pas handen en voeten als je het ergens aan verbindt. Liefde heeft alles met begrip en verbondenheid te maken. We onderzoeken op deze dag de verschillende verschijningsvormen van liefde door ze in tekenbeweging te brengen, er over te schrijven en te schilderen. Patronen en oordelen die zich vastgezet hebben rondom het onderwerp worden in tekenbeweging gebracht. Het thema 'liefde' kan veel oproepen, zowel in positieve als negatieve zin. De neiging bestaat om het uit de weg te gaan. Daarom is het belangrijk om dit thema in een therapieproces voor het voetlicht te brengen en uit te werken.

### 4. TEKENBEWEGING OP LEVEN EN DOOD - vrijdag 17 mei 2019

Als therapeut word je regelmatig geconfronteerd met het thema leven en dood, soms letterlijk, soms tussen de regels door.

Leven en dood liggen dicht bij elkaar, als twee kanten van het bestaan. Beide roepen angst op. Om de dood, net als het leven, in de ogen te kijken is moed nodig. We kunnen door ons leven heen steeds oefenen om ermee vertrouwd te raken. Dit is een natuurlijk proces. Hoe ouder we worden, hoe meer kans we krijgen om ermee om te gaan. De wisselwerking tussen het leven en de dood wordt steeds voelbaarder. Het is belangrijk om als therapeut dit thema (vanuit de eigen angst) niet uit de weg te gaan. Met de oervormen als houvast gaan we op deze dag het leven en de dood op een basale manier in tekenbeweging brengen.

## 5. KUNST IN TEKENBEWEGING- vrijdag 20 september 2019

Voor vormkracht is beweging essentieel. Dit wisten kunstenaars in de vorige eeuw ook.

De Zwitserse schilder Paul Klee (1879-1940) legde het accent niet op *das Form-Ende* maar op *das Formende*. De lijn is voor hem de uitdrukking van het *worden*. Het gaat om het wordingsproces vanuit oorspronkelijkheid. Het eindresultaat komt daaruit voort en is geen doel op zich. De hand wordt als het ware aan zichzelf overgelaten en volgt een innerlijk ritme, dat op een of andere manier het wezen van de kunstenaar vrij tot uitdrukking brengt. Dit zelfde principe kun je bijvoorbeeld ook terugzien in Japanse inkschilderkunst, Cobra en in verschillende vormen van hedendaagse kunst, waarin de kunstenaar zich fysiek en energetisch verbindt met zijn medium (performance, landschapskunst, etc.)

In ieder van ons schuilt deze scheppende bron. Op deze studiedag gaan we die bron in onszelf vrijmaken door middel van de dynamische tekenbewegingen. Wanneer je eigen bron van vormkracht weer stroomt, kun je anderen (zoals cliënten) hiertoe inspireren.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

DATA: 8 februari, 15 maart, 12 april, 17 mei en 20 september 2019  
TIJD: vrijdag van 10.30 tot 17.00  
GROEP: maximaal 10 personen  
PLAATS: Ruimte de Garage, Kennemerstraat 11A zwart, Haarlem  
(vlakbij Haarlem NS)  
KOSTEN: €120,- per dag incl. materiaal

ACCREDITATIE: 6 punten per studiedag

AANMELDING: stuur een mail en maak het cursusgeld over op IBAN NL03 Trio 0198501366 t.n.v. A. Floor en/of H. Overman, Amsterdam, o.v.v. datum en naam van de gewenste studiedag.

ANNULERING: kosteloos 2 weken van te voren, daarna geen restitutie

CONTACT: [info@tekenbeweging.nl](mailto:info@tekenbeweging.nl), <http://www.tekenbeweging.nl>

Didi Overman: 06-46044490, Lida Floor: 06-14917522

---

De eerstkomende basistrainingen WERKEN IN AANDACHT zullen plaatsvinden op

- Vrijdag 15 en 29 november, 13 december 2019 en 17 januari 2020
- Zaterdag 16 en 30 november, 14 december 2019 en 18 januari 2020

Zie [www.tekenbeweging.nl](http://www.tekenbeweging.nl)