



Βιωματικό Μετεκπαιδευτικό  
Ψυχοθεραπευτικό Σεμινάριο

5  
οι

# Σωματότυποι

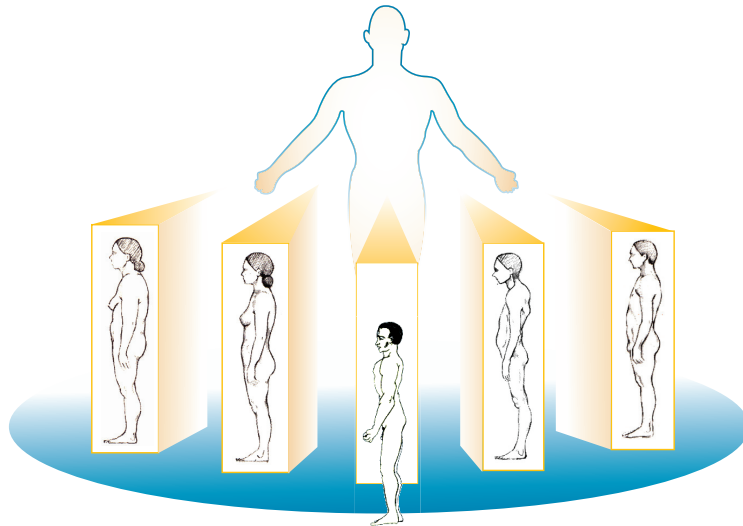


κατά **Reich & Lowen**

Εκπαίδευση Ανάγνωσης Σώματος μέσω της Βιοενεργειακής Ανάλυσης

Με την **Claudia Marchel (Taruja)**

Θεραπεύτρια εξειδικευμένη στους Νεο-Ραϊχικούς Σωματότυπους



*Γνωρίστε τις ιδιαιτερότητες και ξεχωριστές ψυχικές ανάγκες του κάθε Σωματότυπου*

**&**

*προσαρμόστε ανάλογα τη θεραπευτική σας προσέγγιση*

**Δωρεάν Ομιλία**

Παρασκευή **2** Δεκεμβρίου 20.00 - 22.30

**5ήμερο Σεμινάριο:**

1ο μέρος: **3-4** Δεκεμβρίου '11 / Θα επαναληφθεί **7-8** Δεκεμβρίου

2ο μέρος: **9-11** Δεκεμβρίου '11

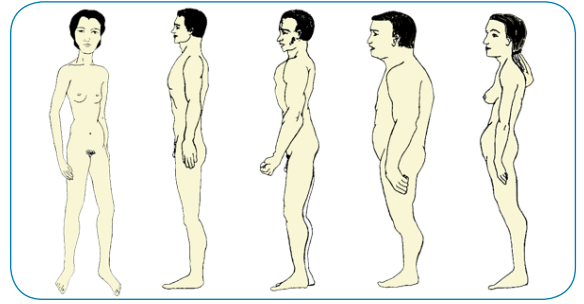
Δυνατότητα **αυτόνομης συμμετοχής στο διήμερο** σεμινάριο το οποίο είναι αυτοτελές





## Τι είναι οι 5 Σωματότυποι

Όλοι οι άνθρωποι περνούν από πέντε στάδια παιδικής ανάπτυξης, τα οποία επηρεάζουν όλη την υπόλοιπη ζωή τους. Καθώς αυτά τα πέντε στάδια λαμβάνουν χώρα στα 7 πρώτα χρόνια της ζωής μας, τα γεγονότα, ως επί το πλείστον ξεχνιούνται, αλλά η ανάμνησή τους ακόμα βρίσκεται στο ασυνείδητό μας. Κατά τη διάρκεια κάθε σταδίου υπάρχει η πιθανότητα να μπλοκαριστεί η φυσική ροή της ζωτικής μας ενέργειας αντί να συνεχίσει να ρέει (όπως ένα φράγμα σε ένα ποτάμι), με αποτέλεσμα το ρεύμα της ενέργειας της ζωής να μειώνεται ή να σταματά. Επειδή αυτό συμβαίνει καθώς το φυσικό μας σώμα αναπτύσσεται, η δομή του σώματός μας, το σχήμα του και η μορφή του αλλοιώνονται ανάλογα με τα ψυχολογικά και συναισθηματικά μας βιώματα. Η συγκινησιακή ένταση αλλάζει τη μορφή του αναπτυσσόμενου σώματος.



Η κατανόηση διαφόρων τύπων χαρακτήρα μέσω του σώματος αναπτύχθηκε αρχικά με την πρωτοπόρο δουλειά του Wilhelm Reich από τον Alexander Lowen, οι οποίοι **συσχέτισαν τους ψυχαναλυτικούς χαρακτήρες με συγκεκριμένες σωματικές μορφές και στάσεις**. Αργότερα, εξελίχθηκε από τους Πιερράκο, Keleman και άλλους.

Σύμφωνα με τον Reich και το μαθητή του Lowen, ο χαρακτήρας ορίζεται ως ένα παγιωμένο μοτίβο συμπεριφοράς, ένας στερεότυπος τρόπος που τα άτομα διαχειρίζονται τις επιθυμίες τους για ευχαρίστηση. Είναι δομημένος στο σώμα με τη μορφή χρόνιας και γενικότερα ασυνείδητης μυϊκής έντασης που μπλοκάρει ή περιορίζει την έκφραση των παρορμήσεων.

Ο χαρακτήρας προκύπτει ως αντίδραση στον πόνο, είναι ένας τρόπος με τον οποίο η ψυχή αμύνεται ώστε να επιβιώσει. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, το σώμα να θωρακιστεί απέναντι στο πόνο με χρόνιες μυϊκές εντάσεις, τις λεγόμενες χαρακτηρισολογικές θωρακίσεις. Σύμφωνα με την Ανάλυση του Χαρακτήρα, συναντάμε 5 διαφορετικές δομές ή σωματότυπους:

- **Σχιζοειδής** - Τρόμος, απειλητικοί γονείς. Σώμα λεπτό σχεδόν χωρίς αρθρώσεις.
- **Στοματικός** - Ανεκπλήρωτες ανάγκες, γονείς που δεν θρέφουν. Σώμα λεπτό σαν καλάμι
- **Ψυχοπαθητικός** - Χειριστικοί γονείς. Σώμα με δυνατούς ώμους και μικρούς γοφούς
- **Μαζοχιστής** - Καταπιεστικοί γονείς. Σώμα συμπαγές, κάθετα συμπιεσμένο και κοντόχονδρο.
- **Άκαμπτος (Φαλλικός / Υστερικός)** - Απόρριψη από γονέα του αντίθετου φύλλου. Καλο-αναπτυγμένο σώμα. Οι Φαλλικοί θέλουν να είναι επιτυχημένοι, οι Υστερικοί να είναι το κέντρο της προσοχής

## Το παράδειγμα του Άκαμπτου Χαρακτήρα

Πιο αναλυτικά, ο Wilhelm Reich και ο Alexander Lowen περιγράφουν τον **Άκαμπτο χαρακτήρα** ως ένα άτομο που συνήθως παρουσιάζει τα ακόλουθα διακριτικά ψυχικά και σωματικά γνωρίσματα:

**Βασική σύγκρουση:** Ελευθερία ενάντια στο μηχανισμό της “παράδοσης”. Το “μότο” του άκαμπτου χαρακτήρα είναι: “Είμαι ελεύθερος όσο δεν χάνω τα λογικά μου και δεν παραδίνομαι ολοκληρωτικά στην αγάπη”

**Παρελθόν:** Το παρελθόν του άκαμπτου χαρακτήρα, χαρακτηρίζεται από το δικαίωμά του να έχει επιθυμίες και τον ξεκάθαρο προσανατολισμό του προς την ικανοποίησή τους. Ανώριμη σεξουαλικότητα και ερωτικές αισθήσεις που ενεργοποιούνται μεταξύ τριών έως έξι ετών, οι οποίες μπερδεύονται/συνδέονται με την αγάπη. Η απόρριψη αυτής της αγάπης από τους γονείς προκαλεί συναισθήματα πόνου και προδοσίας.

**Ψυχολογία:** Σε επιφυλακή μην τον εκμεταλλευτούν, χρησιμοποιήσουν ή παγιδεύσουν. Φοβάται να παραδώσει την ελευθερία του, κάτι που το εξισώνει με γελοιοποίηση, υποταγή και κατάρρευση. Χαρακτηριστικά του: προσγειωμένος, φιλόδοξος, υπερήφανος, επιθετικός.

**Σώμα:** Υψωμένο κεφάλι, θωρακισμένο και προς τα έξω στήθος, λεκάνη προς τα πίσω, κρατημένη άκαμπτη όρθια πλάτη κι αυχένας. Περιοχές χρόνιας έντασης: οι μακρείς μύες του σώματος, οι εσωτερικοί μύες του μηρού, οι μύες του αιδoίου στις γυναίκες.

## Ανάλυση συγκεκριμένου περιστατικού

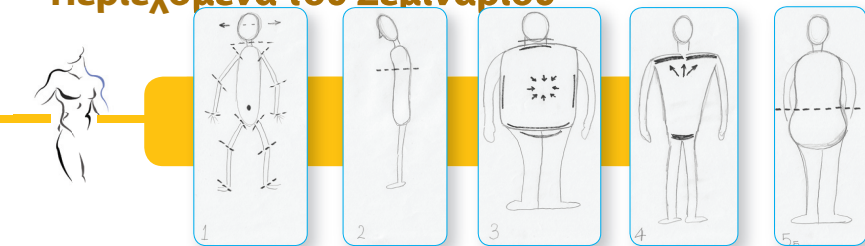
Όταν ένα παιδί υποκινούμενο από την ανάγκη να ικανοποιήσει την επιθυμία των γονιών του, μάθει να περπατάει πριν ακόμη του γεννηθεί με φυσικό τρόπο η δική του παρόρμηση να το κάνει, μπορεί μεν να κάνει τους γονείς του υπερήφανους που το βλέπουν να περπατάει από μια τόσο μικρή ηλικία, αλλά εσωτερικά κι ασυνείδητα ίσως να μην νιώθει ασφαλές να “σταθεί” στα πόδια του. Σε ψυχολογικό επίπεδο, δεν εμπιστεύεται ότι τα πόδια του θα καταφέρουν να σηκώσουν το βάρος του. Ασυνείδητα, λοιπόν, θα κρατά τον εαυτό του όρθιο με λανθασμένο τρόπο, χρησιμοποιώντας ακατάλληλους μύς για αυτήν τη λειτουργία, με αποτέλεσμα να επιβαρύνει τα πόδια του με περιττή ένταση.

Έτσι οι μύς που θα έπρεπε να είναι χαλαροί στο περπάτημα, στην πραγματικότητα κρατούν όλο το βάρος. Αντιθέτως, οι μύς που θα έπρεπε να χρησιμοποιούνται, όπως οι τραπεζοειδείς, οι γλουτιαίοι, οι αυχενικοί, κ.α. θα μείνουν αδύναμοι και υποτονικοί.

Επειδή αυτή η ενέργεια γίνεται ασυνείδητα, δεν διορθώνεται ποτέ κι εξελίσσεται σε μια συνήθεια ζωής με απο-

τέλεσμα το άτομο να μην μαθαίνει ποτέ ότι υπάρχει ένας πιο χαλαρός και φυσικός τρόπος να περπατά και να στέκεται. Ψυχολογικά έχει έναν ασυνείδητο φόβο να εμπιστευτεί τα πόδια του και τη σύνδεση με το έδαφος. Αυτή η έλλειψη εμπιστοσύνης με το έδαφος ενδέχεται να οδηγήσει σε απώλεια της γείωσης, η οποία στη συνέχεια θα διοχετευθεί και σε άλλες πτυχές της ζωής του. Έτσι, το άτομο μπορεί να δυσκολευτεί να συνάψει στέρεους δεσμούς και να "ριζώσει" στην οικογένεια και στην κοινωνία, γιατί, για να αναπληρώσει αυτή την καχυποψία, θα έχει την τάση να ελέγχει τα πάντα και να εμπιστεύεται μόνο τον εαυτό του.

## Περιεχόμενα του Σεμιναρίου



Για κάθε ξεχωριστό σωματότυπο είναι αφιερωμένη μια μέρα. Θα εξηγηθεί για κάθε τύπο το **τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, σωματικά και ψυχολογικά**. Θα εξερευνηθούν τα ιδιαίτερα ταλέντα και τα τραύματα, τα συναισθήματα και οι βαθύτερες ανάγκες, καθώς και οι τρόποι με τους οποίους ο θεραπευτής θα μπορούσε να ανταποκριθεί στις

ιδιαιτερότητες του κάθε σωματότυπου, όπως και **τρόποι αντιμετώπισης** των προβληματικών θεμάτων.

Θα αναλυθούν για τον κάθε σωματότυπο: **το παρελθόν, οι βασικές στάσεις ζωής και οι βασικές συγκρούσεις, η καθήλωση σε συγκεκριμένα πρότυπα, οι αντιστάσεις και οι ασυνείδητοι φόβοι, οι ψευδαισθήσεις, οι αυτόματες αντιδράσεις και οι αμυντικές συμπεριφορές**. Θα εξεταστούν όλα αυτά που έχουν καταγραφεί στο σώμα μας, ποιες λειτουργίες του έχουν επηρεαστεί και με ποιο τρόπο, καθώς και ποια είναι η **καταλληλότερη θεραπευτική προσέγγιση** για κάθε σωματότυπο.

Οι πληροφορίες που παρέχονται στην εκπαίδευση στηρίζονται σε σαφή στάδια της παιδικής ανάπτυξης. Κάθε σωματότυπος έχει μία φωτεινή και μία σκοτεινή πλευρά. Έχουμε βρει, πως αν επιτρέψουμε στην σκοτεινή πλευρά να εκδηλωθεί σε ένα στοργικό περιβάλλον, η φωτεινή πλευρά μπορεί να ανοίξει και να λάμψει. Σύμφωνα με τον Lowen, οι τύποι των χαρακτήρων αναφέρονται ως «θωρακίσεις», οι οποίες «προστατεύουν» ή «υπερασπίζονται» τα τραύματα που κρύβουν μέσα τους. Έτσι οι Σωματότυποι μπορούν να μας δείξουν όχι μόνο τον τρόπο με τον οποίο έχουμε πληγεί ή σε τι υστερούμε, αλλά και να μας καθοδηγήσουν στο να **επανασυνδεθούμε με το κρυφό μας δυναμικό**. Η χαρακτηρο-ανάγνωση δεν αφορά στο να βλέπει κανείς την άμυνα αντί του ατόμου. Αφορά πάντα στο να βλέπει κανείς πέρα από την άμυνα για να επικοινωνήσει με το άτομο πίσω από αυτή.

## Εκπαιδευτικοί Στόχοι του Σεμιναρίου

Η βιωματική αυτή εκπαίδευση έχει σχεδιαστεί με σκοπό να σας βοηθήσει να αποσαφηνίσετε την αναγνώριση των χαρακτηριστικών των πελατών σας, μέσω της ανάγνωσης του σώματος. Θα σας βοηθήσει να συντονίσετε τη διαίσθησή σας με τις βαθύτερες λανθάνουσες ανάγκες και ζητήματα, τα οποία ο πελάτης σας αδυνατεί να λεκτικοποιήσει. Επιπλέον, θα διδάξουμε αυτούς που εργάζονται θεραπευτικά με άλλα άτομα, πώς να **ενσωματώσουν όσα έχουν μάθει στη δική τους θεραπευτική προσέγγιση**.

Παράλληλα, θα δούμε πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε τον κάθε άνθρωπο για να απελευθερωθεί από παλιές παγιωμένες «δομές» (αυτόματες συμπεριφορές, σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά πρότυπα) και πώς να τον προσεγγίσουμε, με τρόπο που να αισθάνεται ότι τον καταλαβαίνουμε πραγματικά.

Πιο συγκεκριμένα:

- Θα μάθετε να κάνετε **ανάγνωση σώματος** και τους τρόπους να αναγνωρίζετε τον κάθε ξεχωριστό σωματότυπο με ακρίβεια
- Θα διδαχθείτε βιωματικά, **θεραπευτικές τεχνικές και ασκήσεις που απευθύνονται σε κάθε συγκεκριμένο σωματότυπο**. Θα μάθετε συγκεκριμένα και χρήσιμα βήματα στη θεραπευτική πορεία του κάθε σωματότυπου: το ρίσκο και τις προκλήσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν (όσοι ανήκουν σε αυτόν), τα θέματα στα οποία χρειάζονται να επικεντρωθούν, τα σημεία που πιθανώς θέλουν να αποφύγουν.
- Θα μάθετε να **συνδέετε ό,τι αποκαλύπτει το σώμα για τα υπόλοιπα στοιχεία της προσωπικότητας**: τα πρωταρχικά τραύματα, τους οικογενειακούς μύθους, τις αμυντικές συμπεριφορές, τις ανάγκες και τις επιθυμίες.
- Θα **διδαχθείτε την κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση/στάση** ανάλογα με το σωματότυπο του θεραπευόμενου. Θα μάθετε τους κυρίους τρόπους με τους οποίους είθισται να προσεγγίζουν οι πελάτες τη θεραπεία και τον τρόπο με το οποίο είναι πιο πιθανό να ανταποκριθούν σε εσάς καθώς δουλεύετε μαζί τους.
- Θα μάθετε να **βλέπετε την ουσία, όχι τη "θωράκιση"**. Να βλέπετε την αγάπη και ζωντάνια που υπάρχουν βαθιά, πίσω από την ηρωική προσπάθεια του κάθε χαρακτήρα για επιβίωση. Θα μάθετε την ιδιαίτερη γέυση που έχει το βαθύτερο δυναμικό του κάθε σωματότυπου καθώς και το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε την απελευθέρωση του δυναμικού αυτού.
- Αν είστε σωματικοί θεραπευτές θα πάρετε συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με τους μύες που συγκρατούν συναισθηματικές εντάσεις σε διαφορετικά είδη ανθρώπων, καθώς και τον τρόπο να τις εκφορτίζουμε.
- Αν είστε θεραπευτές που δουλεύουν με το λόγο, θα διερευνήσουμε στρατηγικές για θεραπευτική δουλειά με κάθε μορφή άμυνας.
- Θα **ανακαλύψετε το δικό σας σωματότυπο**. Αν ενδιαφέρεστε στο να εμβαθύνετε στην κατανόηση του εαυτού σας, θα σας δώσουμε τα εργαλεία για την ανάγνωση του σώματός σας όπως και μια βαθύτερη σύνδεση και κατανόηση της προσωπικής σας ιστορίας.



## Τρόπος εκπαίδευσης & Ψυχοθεραπευτική εργασία στα πλαίσια του σεμιναρίου

Το σεμινάριο περιλαμβάνει **θεωρία, βιωματικές ασκήσεις και τεχνικές, κίνηση στο χώρο, ανάλυση και διαλογισμό** ώστε να κατανοηθούν όχι μόνο διανοητικά, αλλά βαθύτερα και πιο ολιστικά τα συναισθήματα και οι σωματικές στάσεις των σωματότυπων.

Επιπλέον, λόγω της ψυχοθεραπευτικής βιωματικής του φύσης, οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν στις διαδικασίες και στη δυναμική της ομάδας, έχοντας τη δυνατότητα για ατομική δουλειά με την εκπαιδευτριά μέσα στη ομάδα, όπως και για ομαδική δουλειά ανά ζεύγη, ώστε να αποκτήσουν μια πιο ξεκάθαρη εικόνα του εαυτού τους σε σχέση με το δικό τους σωματότυπο. Θα τους δοθεί έτσι η δυνατότητα να ξεδιπλώσουν κάποια ιστορία του παρελθόντος που δεν έχει κλείσει ακόμα και να αποκτήσουν περισσότερη επαφή με τα συναισθήματα και τις πραγματικές τους ανάγκες.

Το κλίμα της ομάδας είναι θεραπευτικό, στοργικό και διέπεται από σεβασμό. Η θεραπευτική αυτή εργασία θα φωτίσει τις δράσεις, συμπεριφορές και επιλογές στη ζωή μας που είναι αποτέλεσμα αμυντικών στάσεων του χαρακτήρα και θα δώσει χώρο για να **αναδυθούν οι ποιότητες του “αληθινού” μας εαυτού.**

### Σε ποιους απευθύνεται

- Επαγγελματίες Ψυχοθεραπευτές διαφόρων προσεγγίσεων, όπως Σωματικούς, Gestalt, Συστημικούς, Συνθετικούς, Δραματοθεραπευτές, κ.ά.
- Επαγγελματίες ψυχολόγους, ψυχιάτρους, συμβούλους σχέσεων, συμβούλους ψυχικής υγείας και άλλους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.
- Τελειόφοιτους, απόφοιτους και φοιτητές σχολών Ψυχιατρικής, Ψυχολογίας, Συμβουλευτικής, καθώς και εκπαιδευόμενους Ψυχοθεραπευτές.
- Επαγγελματίες στον χώρο της σωματικής θεραπευτικής ποικίλων ειδικοτήτων όπως BodyWorkers, Φυσιοθεραπευτές και Εναλλακτικούς θεραπευτές

Επιπλέον το σεμινάριο αυτό απευθύνεται και σε όσους θέλουν να γνωρίσουν περισσότερα για τον εαυτό τους και τους άλλους, να κατανοήσουν τους περιορισμούς του σωματότυπού τους και να ανακαλύψουν τρόπους απελευθέρωσης, ώστε να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής και των σχέσεών τους.

### Η εκπαιδευτριά



Η **Claudia Marchel** (Taruja) είναι αναγνωρισμένη Επαγγελματίας Υγείας στη Γερμανία και Θεραπεύτρια εξειδικευμένη στους Νεο-Ραϊχικούς Σωματότυπους. Από το 2005 εργάζεται ως **πιστοποιημένη θεραπεύτρια και εκπαιδευτριά Rebalancing**, μέθοδος Σωματικής Θεραπευτικής (μάλαξη βαθέως ιστού και δουλειά με αναπνοές), διοργανώνοντας σεμινάρια Rebalancing στην Ελλάδα, τη Γερμανία και την Ινδία (Πούνα). Η διδασκαλία των Νέο-Ραϊχικών Σωματότυπων είναι μέρος της διδασκαλίας της στη Σωματική Θεραπευτική Rebalancing.

Παράλληλα η Taruja είναι **πιστοποιημένη θεραπεύτρια Κρανιοερής Θεραπείας**, έχει εκπαιδευτεί στο Άμστερνταμ στη μέθοδο του **Transessence** (μέθοδος που βοηθάει στην αποταύτιση από τα μοτίβα της προσωπικότητας) και διοργανώνει **θεραπευτικά εργαστήρια χορού και κίνησης** από το 1998, ενώ από το 1993 συνεργάζεται με τη διεθνή κοινότητα του Όσοο στην Πούνα.



## Ανάγνωση Σώματος (Body Reading) 16-18 Δεκεμβρίου '11

**Ομιλία: Δευτέρα 12 Δεκεμβρίου 20.00 - 22.30**

Στο σεμινάριο αυτό θα διδαχθείτε αναλυτικά και με ακρίβεια τη διαδικασία και τις παραμέτρους της ανάγνωσης του σώματος. Το θέμα καλύπτεται βιωματικά και σε βάθος.

Η μεθοδολογία ενσωματώνεται στην δική σας προσέγγιση,

ώστε να επιλέγετε στοχευμένα την πιο κατάλληλη θεραπευτική παρέμβαση.

Απευθύνεται κυρίως σε επαγγελματίες και είναι η φυσική συνέχεια του σεμιναρίου των Σωματότυπων.

Προσφέρεται όμως και ως μεμονωμένο αυτοτελές σεμινάριο.

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ

**ΔΙΟΔΟΣ** Κέντρο Προσωπικής Ανάπτυξης & Θεραπείας

Νικηφόρου Ουρανού 2 Λυκαβηττός - Αθήνα

Τηλ. 210 3620020 210 3620490 [www.diodosnet.gr](http://www.diodosnet.gr)

