

Shiatsu en Lichaamsgerichte begeleiding tijdens zwangerschap, arbeid en bevalling

8-daagse vorming voor vroedvrouwen, doula's, gynaecologen, kinesitherapeuten, ...

7-21-28/11 en 5-12-19/12/2025 en 9-16/01/2026, telkens van 9u30 tot 16u30

Locatie : Geboortehuis Inanna, Dijleweg 98, Rijmenam (Bonheiden)

Zwanger

Zij is mooier dan ooit, stiller, ronder

Alleen en twee tegelijk

Zij heeft een bestemming gevonden

Zij draagt het leven in zich, zij draagt het voor zich uit

Zij draagt zoals het daglicht, daagt het donker uit

Stef Bos

De kracht van shiatsu

'Shiatsu is een prachtige techniek om de zwangere in ontspanning en dicht bij haar ongeboren kind te brengen. Ook voor mij als vroedvrouw is het een aangenaam gevoel om gericht massage te kunnen aanbieden. Na een massage ervaar ik een dieper contact met de moeder. Er groeit een innige band en de vertrouwensrelatie wordt groter. Ik ervaar een grotere werkvreugde na een bevalling. Ook is het aangenaam de vader meer gericht te betrekken bij de bevalling. Dit betekent veel voor koppels die samen een unieke ervaring beleven. Deze opleiding is ook perfect als teambuilding en raakt de essentie van ons werk als vroedvrouw' – Marileen vroedvrouw

Deskundigheid én bezieling gaan samen. Het één kan niet zonder het ander. Ook in deze vorming vormen kennis, vaardigheden en attitude één geheel.

Riet van Rooij zegt : 'Zwanger worden en een kind baren zijn tegelijkertijd oer-aardse en hoogst spirituele ervaringen'. Zwangerschap nodigt je als vrouw uit af te dalen in je bekken om bij je gevoelsstroom te komen, bij je zachte kracht, je levengevende kracht. Het lichaam van de barendende vrouw draagt alle wijsheid in zich. Het baren van een kind is een proces van verinnerlijking, van heel diep naar binnen gaan – doorheen emoties gaan om thuis te komen bij zichzelf – om zich tenslotte volledig te openen en leven te geven aan het wonder dat geboren wordt. Vertrouwen, loslaten en overgave zijn de kwaliteiten van het baringsproces. Aanraking vanuit een verfijnde aandacht, milde druk en massage van energetisch gevoelige zones, samen met visualisaties en soms enkele woorden helpen een barendende vrouw zich te openen en vertrouwen te hebben in het hier en nu en ondersteunen zo deze 'baarkwaliteiten'. Shiatsu beoogt niet alleen de toepassing van enkele technieken en het drukken van energetisch gevoelige zones, maar beoogt veeleer een kwaliteit van 'aanwezig-zijn'. 'Aanwezig-zijn' heeft te maken met het doorvoelen van eigen kwetsbaarheid, onmacht, onzekerheid en diepe waarden als empathie, vertrouwen, nederigheid, echtheid en verbondenheid. Het vraagt de juiste aandacht op het juiste moment. In essentie gaat het over het aanvoelen wat de vrouw op dat moment nodig heeft om in contact te blijven met de levengevende krachten die ze in zich draagt. Aanraking en aanwezigheid vanuit een innige nabijheid en verfijnde aandacht creëren verbondenheid en ondersteunen het innerlijk proces en het omgaan met gevoelens van kwaadheid, verdriet, onmacht, angst die zich kunnen tonen tijdens het geboorteprocess.

Shiatsu kan zowel een bijdrage leveren prenataal, tijdens de zwangerschap, arbeid en bevalling en na de bevalling. Het kan de vrouw die zwanger wenst te worden helpen meer in contact te komen met haar lichaam en haar bewustzijn en mogelijke blokkades stapsgewijs los te laten. Tijdens de zwangerschap wordt de focus vooral gericht op de bewuste gewaarwording van de verbinding tussen moeder en kind en het dieper zinken van de zwangere in haar bekken. Zwangerschapsongemakken kunnen voorkomen of verlicht worden. Tijdens het geboorteprocess kan shiatsu de barendende vrouw ondersteunen zich over te geven aan de stroom van haar lichaam. Het kan de barendende ondersteunen bij moeizame contracties, stuitligging, moeilijke placentaloslating, angst of uitputting. Na de bevalling bevordert zachte aanraking en massage de verbinding tussen moeder en kind. Zachte

aanraking en massage geeft de baby een eerste ervaring van veiligheid, geborgenheid en omhulling, een eerste ervaring van de contouren van zijn lichaamje. Het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen op latere leeftijd wordt op deze manier door vroege aanraking bevordert. Shiatsu biedt tevens ondersteuning bij het bevorderen van de borstvoeding of bij specifieke klachten na de bevalling.

Ook bij aanraking van een zwangere of barende vrouw word je als vroedvrouw zelf innerlijk (aan)geraakt. Hoe ga ik als vroedvrouw om met mijn kwetsbaarheid, onmacht, onzekerheid ... ? Centeren helpt om hiermee om te gaan en zorg te dragen voor jezelf als vroedvrouw.

Doelgroep

Vroedvrouwen, doula's, gynaecologen, kinesitherapeuten, ...

Inhouden

Deze vorming omvat 48u, gespreid over 8 dagen. Volgende thema's komen aan bod :

- Holistische benadering van de mens en de zwangere vrouw. De vroege moeder-kind binding
- Proces van verinnerlijking tijdens zwangerschap, arbeid en bevalling en de betekenis hiervan voor moeder en kind. Het baren van een kind als kantelervaring. Diepere (spirituele) betekenis van het dragen en het baren van een kind als vrouw.
- De conceptie en de embryologische ontwikkeling vanuit energetische invalshoek
- Het 'spel' van hormonen tijdens zwangerschap, arbeid en bevalling
- Studie van de vijf elementen die zich in het lichaam openbaren als energiebanen en organen. Specifieke energiepatronen van de zwangere en de baby tijdens zwangerschap, arbeid en bevalling. Lichaamsgerichte begeleiding bij de zwangerschapswens, tijdens de zwangerschap en mogelijkheden om zwangerschapsongemakken te voorkomen of te verlichten. Lichaamsgerichte ondersteuning tijdens arbeid en bevalling en mogelijkheden bij ondermeer moeizame contracties, stuitligging, moeilijke placentaloslating, angst en uitputting tijdens de arbeid, ...
- Aanraking als ondersteuning bij het proces van verinnerlijking. De kwaliteit van 'aanraking'. Kenmerken van respectvolle, zachte aanraking. De huid, contactorgaan met de binnenwereld.
- De kwaliteit van 'aanwezig-zijn' als vroedvrouw. Aanraken en (aan)geraakt worden. Hoe omgaan met eigen kwetsbaarheid, onmacht, onzekerheid ... groeien in empathie, echtheid, zuiverheid, nederigheid, vertrouwen, aanvaarding, mededogen en verbondenheid. Onderscheid tussen 'doen' en 'zijn'. Hoe vertaal ik mijn ervaring binnen het team? Centeren als instrument van zelfzorg.

Methodiek

Deze vorming onderscheidt zich van andere vormen door zijn specifieke ervaringsgerichte en persoonsgerichte aanpak. Naast het doorgeven van kennis en vaardigheden staat het 'zelf voelen', het 'zelf ervaren' en 'zelfreflectie' centraal. Deze vormen trouwens de basis voor het groeien in meer zelfkennis en bewustzijn. Door je eigen (lichaam)bewustzijn als vroedvrouw te verruimen, kan je ook zwangeren met hart en ziel (blijven) nabij-zijn. Deze ervarings- en persoonsgerichte aanpak vraagt training in kleine groep. Om die reden wordt de groep beperkt tot maximum 15 personen. Schrijf je dus tijdig in!

Over de docent

Gaandeweg heb ik bij mezelf ont-dekt dat 'Leven geven' een rode draad is in mijn leven en loopbaan, die ik tot uitdrukking breng in de dans 'Meditation des Tanzes', in individuele (lichaamsgerichte) begeleiding, zwangerschapsbegeleiding en yoga. Als vooropleidingen heb ik verpleegkunde en lic. verpleegwetenschappen gevolgd. Ik heb 15 jaar ervaring in diverse functies in de zorgsector, waarvan 10 jaar als diensthoofd in de zorg voor moeder en kind in AZ Sint-Lucas in Gent. Later heb ik een 3-jarige shiatsu opleiding als lichaamsgerichte opleiding gevolgd en een 4-jarige dansopleiding 'Meditation des Tanzes'.

Vroedvrouwen citeren

'Ik heb een enorme switch gemaakt in mijn beleving ten opzichte van shiatsu, deels door mijn eigen zwangerschap, deels door de steun van mijn partner hierin. Shiatsu heeft blijkbaar een grotere impact op mij dan ik vooraf dacht. Ik heb geleerd om betekenisvol aan te raken, om af en toe stil te staan bij mezelf en tot rust te komen. Ook als koppel is dit een fijn gebeuren, het is een andere vorm van intimiteit' - Stéphanie

'Het inzicht in de zelfgenezende kracht van de mens treft me. Zorgen voor een ander door zijn lichaamsfuncties te ondersteunen. Dit is 'empowering', wat in mijn vroedkundig handelen een kernwoord is' - onbekend

'Door het lichaam anders te bekijken kom je dicht bij jezelf te staan. Je leert bewust voelen en luisteren naar je lichaam' - Tamara

'Ik ben telkens opnieuw verwonderd van de mooie resultaten met shiatsu in de verloskunde. Het brengt de toekomstige ouders terug dicht bij het natuurlijke. Het geeft mij de kans terug echt vroedvrouw te zijn. Het contact met de ouders wordt ook veel intenser. Door bepaalde aanrakingen of massages kan je soms een positieve invloed uitoefenen op een parturiënte en de harttonen van de baby verbeteren ook' - Hilde

'Ik benader de vrouw en de baby meer als één geheel. Als ik aanvoel dat de vrouw psychisch het geboorteprocess tegenhoudt, dan probeer ik haar duidelijk te maken dat ze elke emotie, elke gedachte mag toelaten en zeg ik soms 'beeld je je baby in, die zijn weg zoekt, en zeg de baby maar dat hij mag komen, dat hij welkom is, dat je er klaar voor bent ...' - Marieke

'Ik sta nu meer stil bij het 'vaginaal toucher' van moeders in arbeid. Dit is voor ons vroedvrouwen zo vanzelfsprekend, dat we bijna niet meer stilstaan dat we eigenlijk een heel intieme zone betreden. Ik geef hier nu meer aandacht aan' - Veronique

Praktische informatie

Lesdata

7-21-28/11 en 5-12-19-26/12/2025, telkens van 9u30 tot 16u30 (pauze van 12u30 tot 13u30)

Locatie

Geboortehuis Inanna, Dijleweg 98, Rijmenam (Bonheiden)

Inschrijvingsbedrag

Het inschrijvingsgeld bedraagt 640 €. De prijs omvat de syllabus, thee en koffie tijdens de pauzes. Het bedrag mag gestort worden op BE13-0019-1685-0039, op naam van Anne-Marie Ballinckx met vermelding 'opleiding vroedvrouwen Rijmenam'.

Interesse / Inschrijven

Heb je interesse of wens je je al in te schrijven, laat het me weten via mail am.ballinckx@outlook.com of gsm 0471 602 782. Heb je vragen aarzel niet contact op te nemen.

Meebrengen

Matje, grote handdoek, kussen en ev. dekentje

Lunchpakket voor tijdens de middagpauze, thee of koffie worden voorzien