Body Scan Uitleg en Script ~ Vaardigheidsoefening

© Herzien en bijgewerkt voor de Nederlandse opleiding door Josselien Janssens, 14/6/2022

Volgorde in coachings- en facilitatie-instructies:

De bodyscan is de eerste ervaringsgerichte vaardigheidsoefening die je aan cliënten zult introduceren. Hij vormt de basis voor alle andere activiteiten en is een belangrijk element van het leren luisteren naar je innerlijke kompas. De bodyscan helpt ons om bewuste gedragskeuzes te kunnen maken in het leven, in plaats van ons onderbewuste overlevingsgedrag onze acties te laten bepalen.

Deze oefening kan op zichzelf ingezet worden, of als onderdeel van zowel reflectieve als vaardigheidsoefeningen met paarden. Het is daarom niet nodig om na het doen van een bodyscan de "skillbuilding-vragen" te stellen.

Materiaal:

De cliënten hebben een notitieboekje nodig waarin ze hun informatie kunnen noteren. Je kunt de cliënten eventueel een klembord geven, een tekening van een menselijk figuur, en kleurpotloden/stiften. Het visueel maken helpt sommigen om de informatie beter te verwerken.

Structuur en script:

Het proces van het begeleiden van de bodyscan bestaat uit de volgende stappen:

1) (Bij 1e keer) Geef achtergronduitleg
2) Vraag client los in de ruimte te gaan staan met ogen dicht
3) Begeleid ze stap voor stap vanaf hun kruin tot hun tenen door hun lichaam, benoem daar een hoeveelheid detail die aansluit bij wat voor de specifieke client behulpzaam en/of wenselijk is
4) Laat ze benoemen welke gevoelens en sensaties in hun lichaam om aandacht vragen *(Maak hiervan notities als dit je helpt)*
5) Laat ze ademen naar welke daarvan het meest om aandacht vraagt, dit gevoel alle ruimte geven dat het nodig heeft om er helemaal te zijn, en het om informatie vragen. *(Maak van de informatie indien nodig voor jezelf ook notitie)*
6) Nadat de informatie benoemd is: laat client terug checken naar het gevoel, om te kijken of dit veranderd is. Is dat gevoel veranderd of weg, dan is de bodyscan klaar.
7) Als het NIET veranderd is, of sterker is geworden, laat ze nogmaals naar het gevoel ademen en het om *nog een stukje informatie* vragen over wat er uit de eerdere stap als informatie kwam, en dit benoemen.
8) Check daarna opnieuw of het gevoel veranderd of verdwenen is. Als dat niet zo is, herhaal stap 7 en 8.

Het onderstaande script voor de Bodyscan kan aan cliënten worden voorgelezen. Dit is een stap-voor-stap bodyscan die hen met aandacht voor details door elk deel van hun lichaam leidt. Dit script kan behulpzaam zijn als je cliënt dit voor de eerste keer doet, en aan het voelen in zijn of haar lichaam moet wennen. Als de cliënt, na dit verschillende keren geoefend te hebben, het hulpmiddel lijkt te begrijpen, kun je merken dat je minder aandacht hoeft te vragen voor elk detail van het lichaam, en dat je ze meer globaal door de bodyscan kunt leiden.

Het is op den duur wenselijk om je eigen stijl en manier te vinden voor het begeleiden van de bodyscan. **Zorg er wel voor dat je de vetgedrukte begrippen hieronder altijd in je uitleg opneemt!**

Achtergronduitleg aan de cliënt:

Je kunt deze uitleg geven terwijl de cliënt de ogen nog open heeft, of als die ze al dicht heeft.

Ons lichaam bevat veel informatie, dus het is belangrijk dat je met je lichaam afspreekt dat je naar het lichaam zult luisteren terwijl het de informatie beetje bij beetje vrijgeeft. Het is niet handig voor het lichaam om de sluizen open te zetten en de geest te overweldigen. Je kunt het gevoel hebben dat je een kraal vol hebt met honderd wilde paarden die allemaal tegelijk proberen uit te breken. Een goede paardentrainer weet dat het belangrijk is de poort voorzichtig te openen en één paard tegelijk naar buiten te laten. **Dit betekent dat je uit één lichaamsgewaarwording ËËN stukje informatie tegelijk kunt vragen.**

Wat er ook in je lichaam gebeurt tijdens de bodyscan: merk gewoon de gewaarwordingen op die je aandacht trekken - of ze nu prettig of onprettig aanvoelen - zonder te proberen iets te veranderen aan wat je voelt. Oordeel ook niet over gewaarwordingen in je lichaam als goed of slecht. Elke gewaarwording houdt gewoon informatie in zich. Om de informatie te krijgen, moeten we nieuwsgierig zijn naar elke gewaarwording, zonder te proberen ze te onderdrukken, of er ons uit "weg te ontspannen".

Sta open voor hoe je lichaam tot je kan spreken. De informatie kan komen als een beeld, een symbool, een kleur, een herinnering, een woord, een cliché, een volkomen irrationele zin. Het eerste wat opkomt, is de informatie. Als je niet begrijpt wat het betekent, is dat niet erg - de bedoeling is niet om "een boodschap te krijgen" of te analyseren wat je lichaam zegt, maar gewoon om het lichaam toe te staan in zijn eigen taal en op zijn eigen voorwaarden te spreken.

Merk op dat eventuele oude kwetsuren kunnen opflakkeren en je aandacht trekken. Als dat zo is negeer ze dan niet**. Zelfs oude verwondingen kunnen nieuwe informatie bevatten.**

Begin de Bodyscan:

Spreek met een heldere, gerichte, maar toch ontspannen stem, niet te snel, noch te langzaam en hypnotiserend. Als je individueel een bodyscan doet, kun je de cliënt vragen om hardop elke gewaarwording te noemen die zijn aandacht trekt.

1. Ga staan (of zitten) met voldoende ruimte rond je lichaam.

2. Sluit je ogen. Ga met je bewustzijn naar de bovenkant van je hoofd. Noteer zorgvuldig eventuele gewaarwordingen. Misschien voel je de wind of de zon. Merk op of je hoofd helder aanvoelt, of voel je je een beetje duizelig? Heb je last van hoofdpijn?

3. Ga met je bewustzijn naar je ogen. Zijn je oogleden zwaar of ontspannen? Zijn ze aan het fladderen? Zie je kleuren of beelden achter je ogen?

4. Schuif je bewustzijn omlaag naar je neus. Merk op hoe de lucht door je neusgaten beweegt. Zijn je neusgaten even helder en open? Merk je gewaarwordingen in je neus of geuren?

5. Ga met je aandacht naar je oren. Besteed aandacht aan hoe je oren aanvoelen en aan de geluiden die je hoort. Hoor je duidelijker uit het ene oor dan uit het andere? Merk je geluiden anders op als je er aandacht aan schenkt?

6. Ga met je bewustzijn naar je kaak. Merk je spanning in je kaak? Ben je je aan de ene kant meer bewust dan aan de andere? Raken je boven- en ondertanden elkaar of is er ruimte ertussen? Wat gebeurt er met je tong?

7. Laat je aandacht in je keel en nek zakken. Merk op hoe je keel aanvoelt. Trekt iets specifiek je aandacht?

8. Ga dan naar je schouders. Zijn ze ontspannen, of heb je spanning in je schouders? Staan beide schouders op dezelfde hoogte? Voelen ze hetzelfde aan?

9. Schuif nu je bewustzijn helemaal langs je ruggengraat naar beneden. Hoe is je ruggengraat: is hij recht en uitgelijnd, of ingezakt? Zijn er spierspanningen? Voel je de botten? Voel je energie op of neer langs je ruggengraat lopen?

10. Wat voel je in de rest van je rug?

11. Ga met je bewustzijn terug omhoog langs je ruggengraat en omlaag langs je armen, waarbij je eventuele gewaarwordingen in je armen opmerkt. Voelen beide armen hetzelfde of zijn er verschillen? Hoe voelen je handen aan?

12. Ga met je bewustzijn weer langs je armen omhoog en laat het zachtjes in het midden van je borst zakken. Kun je je hartslag voelen? Hoe klopt het?

13. En laat je bewustzijn naar beneden glijden, naar je zonnevlecht en maag. Zijn er gewaarwordingen die je aandacht vragen? Laat je bewustzijn in je onderbuik gaan. Er zitten veel belangrijke organen in je buik. Wat voel je daar?

14. Laat je bewustzijn nu helemaal langs je benen naar beneden glijden en merk op waar je aandacht naartoe getrokken wordt. Hoe zijn je hamstrings, knieën en kuiten? Misschien voelen je benen sterk en goed in balans: merk de kwaliteit van elke gewaarwording op.

15. Hoe voelen je voeten aan? Hoe is het gewicht verdeeld over de hielen en tenen? Hoe is het verdeeld over je beide voeten? Hoe verbinden je voeten zich met de grond? Als ze dat niet zijn, doe dan nu geen moeite om jezelf te aarden, maar merk op waar, en hoe, je lijkt te zweven.

16. Ga, nu je door je hele lichaam hebt gescand, kijken welke van de gewaarwordingen het meest op de voorgrond treedt, of waar je het meest nieuwsgierig naar bent. Adem naar die gewaarwording toe, en stuur deze zuurstof en bewustzijn. Geef het gevoel de ruimte. Laat het zo groot worden als nodig om duidelijker tot je te spreken en vraag het wat voor informatie het voor je heeft.

17. Als je een stukje informatie ontvangt open je ogen en benoem de informatie. *(Maak hiervan zelf notitie als dit voor jou handig is. Geef de cliënt ook zelf even de tijd om lichaamssensaties en informatie in zijn notitieboek of op de tekening te noteren).*

18. Nu je de informatie genoteerd hebt, sluit je je ogen weer, en merk op of de gewaarwording veranderd is. *(Je kunt aan de cliënt vragen of dat zo is).*

19. Als de gewaarwording veranderd is, is dat alles wat je lichaam op dit moment hoeft uit te drukken. Is de gewaarwording dezelfde, of is ze sterker geworden, adem er dan weer in, en vraag het om nog een stukje informatie. *(Je kunt hier de client herinneren aan de eerdere informatie die er uit kwam. Herhaal zo nodig de laatste 3 stappen met de cliënt tot de gewaarwording veranderd is. Geef client steeds bij elke stap de gelegenheid de informatie te noteren.)*

Uitdagingen die kunnen voorkomen bij het afnemen van een body scan in het algemeen:

Er zijn natuurlijk legio mogelijkheden van wat een client kan voelen. Soms blijft de client erbij dat hij/zij 'niets' voelt. Je kunt dan vragen: "Bedoel je dat je je neutraal voelt, verdoofd, of vredig? We willen immers net zozeer aandacht schenken aan vredige en fijne gevoelens, als aan gevoelens die met spanning te maken hebben."

Als de client onrustig is en nog steeds volhoudt dat hij/zij niets voelt, of dat hij/zij zich prima voelt terwijl jij duidelijk kunt zien of aanvoelen dat hij of zij nerveus is, laat je dit zo. Je gaat daar dus niet op doorvragen, maar gewoon door naar de volgende stap.

We faciliteren mensen hier om dit te oefenen als een 'levensvaardigheid'. Zorg ervoor dat de client niet verzandt in herinneringen en eindeloze 'valse zelf draaikolken'. Je kunt de client wel aanmoedigen deze te onderzoeken door ze op te schrijven of (indien dit aan de orde is) deze verder te onderzoeken in een volgende coaching sessie, of met een gespecialiseerde therapeut als de problematiek jouw expertise te boven gaat.

Een van de belangrijkste vaardigheden die een client kan leren in het proces van deze oefening, is om te herkennen wanneer het valse zelf of vroegere relatieproblematiek wordt aangeraakt, en deze te gaan beschouwen vanuit een neutraler, meer observerend perspectief (de interne Wachtersrol), en de Valse Zelf stemmen of gedachten tijdelijk te 'parkeren', om in het hier en nu door te gaan met de volgende stap van waar ze mee bezig zijn.

Dit is ook een belangrijke vaardigheid voor het uitvoeren van je rol als coach: als we zelf meegesleept worden in het verhaal van de client, kunnen we deze vaardigheid immers niet overbrengen! Wat er ook naar voren komt bij jezelf of de client, houd jezelf gefocust op het doel van de oefening, en de client gefocust op wat er in het hier en nu gaande is

Uitdagingen bij body scan voorafgaand aan een oefening met een paard:

Een van de belangrijke doelen van de Body Scan oefening is om CONGRUENT te worden. Dit betekent dat we bewust gaan voelen wat we voelen, zonder er overleefgedrag overheen te leggen.

Als de persoon tijdens een body scan voor een oefening met een paard, het woord "angst" doorkrijgt als informatie, of zich duidelijk onrustig of ongemakkelijk voelt, vraag je hem/haar door te ademen in het gevoel/de sensatie in het lichaam, en te vragen waar dit over gaat. Dit is waar je een client moet helpen om duidelijk te krijgen of ze echt angst voelen (voor een externe dreiging) of dat het om kwetsbaarheid (een 'interne' dreiging) gaat.

De drie vaakst gehoorde antwoorden zijn: 1) angst om door een paard pijn gedaan te worden, 2) angst om het paard pijn te doen, of 3) angst om 'het verkeerd te doen'.

Het gaat er hier niet om dit op te lossen voor de client de activiteit gaat doen. Het doel is om een dialoog te faciliteren met de persoon en zijn/haar lichaam: deze aandacht te laten geven aan subtiele, mogelijk niet-rationele 'boodschappen' en het antwoord van het lichaam te onderzoeken.

Het is echter wel belangrijk dat de angst van de client helder is en dat de client daar doorheen is, en/of dat de drempel van kwetsbaarheid naar 5 of minder is gezakt, voordat de client een activiteit met een paard gaat doen! Een van de coach vragen die je kunt stellen is bijv. "Wat heb je nodig om dit gevoel te laten verminderen?" Check tijdens het aangaan van de communicatie hierover, steeds terug wat het niveau van de angst of kwetsbaarheid is, en laat de client pas bij het paard naar binnen als deze niet hoger dan een 5 is.