Ontmoet de kudde 2: Bodyscan met paarden (Reflectief)
Instructies & script

Doel:

Dit is een oefening aan het begin van ieder traject (na 'Ontmoet de kudde 1'), waarbij de cliënt zijn of haar kennismaking met de paarden verdiept, door middel van een bodyscan.

Het is belangrijk wanneer we bij de paarden zijn om aanwezig te zijn en congruent te zijn met onze gevoelens.

Vaak zijn we ons niet bewust van onze eigen ervaring wanneer we betrokken zijn bij interacties met anderen. Ons lichaam is een prachtig feedback instrument als we ernaar luisteren. Deze oefening helpt ons om aanwezig te blijven bij emoties en lichamelijke gewaarwordingen.

Het doel van de oefening is dus om non-verbale waarnemingen bewuster te maken, zodat ze een nuttig instrument vormen voor het begrijpen en vormgeven van onze interacties met de wereld.

Net als bij Meet the Herd I is doel ook om een begin te maken met het kweken van begrip over de fenomenen Projectie en Overdracht. Dit leggen we bij de Meet de Herd oefeningen nog niet uit. Dat komt geleidelijk in opvolgende sessies.

Projectie en overdracht is een gevorderd concept, waarvoor het nodig is dat de client de basis snapt van de body scan, overleefgedrag/authentieke zelf, en het werken met de Emotie-Informatietabel.

Voor Meet the Herd II moet de client de body scan WEL kennen. Deze oefening kan dus pas gedaan worden nadat je die eerst uitgelegd en geoefend hebt.

Opzet:

De observatie wordt in stilte gedaan. Het is belangrijk dat je voor deze oefening nog geen details of zelfs maar namen deelt van de paarden die meedoen. Dit kan namelijk de observatie van de client 'inkleuren'.

Neem de tijd om deze oefening goed uit te leggen aan de client, liefst voor je bij de paarden bent. Zodra je bij de paarden bent, kan het zijn dat hun aandacht afgeleid wordt en dat belangrijke informatie daardoor niet beklijft.

1. De client mag als er meer dan vier paarden zijn, kiezen met welke paarden hij/zij de bodyscan wil doen. De oefening wordt idealiter met 4 paarden gedaan, maar als dat niet mogelijk is, met minimaal 2 paarden. De client blijft buiten de omheining van de paarden en raakt de paarden niet aan.
2. De paarden blijven op hun normale plek staan, dus in een groep of in paddocks, maar het is ook mogelijk een aantal paarden die goed samen bij elkaar kunnen staan, in de rijbak te zetten. Deze oefening kan ook in stal gedaan worden als het heel slecht weer

is, dan moet er wel gezorgd worden dat de client op voldoende afstand van de paarden kan blijven zodat de paarden de client niet kunnen aanraken, en vice-versa.

3. De client begint met body scannen bij het paard dat het eerst zijn/haar aandacht trekt en gaat vervolgens door met het volgende paard dat hun aandacht trekt.
4. Voor deze oefening geef je de client een clipboard met daarop het formulier met de 4 tekeningen van mensen en paarden, om notities op te maken. Per body scan noteert de client wat de sensatie was, wat de informatie uit de sensatie was. Mocht de client iets opvallen aan lichaam of houding van het paard nadat ze de body scan gedaan hebben, kunnen ze dit op de paard-figuurtjes noteren.
5. De oefening duurt ongeveer een half uur, waarbij de body scan bij ieder paard ongeveer 5 minuten in beslag neemt. De observatie gebeurt in principe in stilte, echter de client mag jou natuurlijk aanspreken als ze tijdens de sessie vragen hebben. Bij Reflectieve sessies probeer je niet te instruerend te zijn tijdens interventies.
6. Afronding: Na de observatie vraag je de cliënt eerst naar welke paarden hun focus getrokken werd, en wat er vervolgens tijdens de body scan naar boven kwam, en of het lichaam of de houding van het paard daarna nog aandacht trok.
7. Vervolgens vraag je de cliënt of zij een samenhang of 'rode draad' zien in de informatie uit de opeenvolgende body scans. Heel vaak is er voor de client een 'rode draad' te vinden in de opeenvolgende body scans. Let op: als de client deze niet ziet gaat er echter niets 'fout'. Het is mogelijk dat er geen 'rode draad' is, en het is ook mogelijk dat die er wel is maar de client deze pas op een later moment duidelijk ziet.
8. Je kunt de oefening afronden door de client wat meer te vertellen over de geobserveerde paarden, zoals de naam, het geslacht, het ras en de leeftijd van het paard, en andere dingen die je over het paard weet. Het is wel heel belangrijk dit niet vooraf te doen zodat de waarnemingen van de client niet 'vooraf ingekleurd' zijn.
9. De oefening duurt doorgaans een half uur, waarbij de bodyscans per paard ongeveer 5 minuten duren. Nadat de cliënt de bodyscans gedaan heeft, vraag je de cliënt sensaties hij/zij ervaarde en welke informatie daaruit kwam.
10. De client kan je aanspreken als ze tijdens de sessie vragen hebben.
11. Bij Reflectieve sessies probeer je niet instruerend te zijn tijdens interventies. Denk aan NIVEA, dus vertel de client nooit wat JIJ denkt dat ze voelen of ervaren, of wat ze nu moeten doen. Als ze je daarom vragen, stel je een wedervraag: Wat was jouw eigen beleving? Hoe ervaar je dit zelf? Ons doel als coach is om de client te helpen de verbinding aan te gaan met eigen innerlijke kompas, om hun eigen weg voorwaarts te vinden.

Benodigdheden:

Voor begeleider:

- Clipboard
- Script
- Pen en papier voor notities

Voor client:

- Pen en papier of schrift voor notities
- Handout met 4 Paard & Mens tekeningen

Richtlijnen voor begeleiding:

Vertel de client niet wat jij denkt dat er gebeurd of welke eigenschappen jij denkt dat een paard laat zien, zelfs niet als de client je dat vraagt.

Je komt dan namelijk in de verleiding om te vertellen wat je denkt dat je weet, zeker wanneer je met je eigen paarden werkt. Ga daar niet op in. (De verleiding om het wel te doen, is vaak

ego-gerelateerd. Om echt een krachtige coach/facilitator te zijn, moet je leren boven je ego's wens uit te stijgen om 'gelijk' te hebben.)

De reden is uiteraard, dat het ontzettend belangrijk is voor de client om hun eigen proces te evalueren: het Valse Zelf is vaak op zoek naar bevestiging en informatie van buitenaf. Ons doel is om de client te helpen zichzelf, zijn/haar eigen innerlijke kompas en authentieke stem te vertrouwen.

Je kunt de vragen over wat jouw invulling is, beantwoorden met vragen die de client terug leiden naar zijn/haar eigen proces. Bijvoorbeeld, wanneer de client jou vraagt: "Klopt het dat het paard deze eigenschappen heeft?" of "Komt dit paard normaliter ook niet naar het hek toe als er mensen staan?" kun je antwoorden met een wedervraag: "Welke eigenschappen zie jij in het paard?" "Wat gebeurde er met jou toen het paard achter in de wei bleef staan? Wat dacht en voelde je?"

Let ook op: als je over de paarden vertelt, denk er dan aan om je eigen "ontmoet de kudde" met de paarden te doen, zodat je informatie over het huidige moment kunt opnemen. Paarden zijn wezens met gevoel die van dag tot dag of zelfs van moment tot moment veranderende stemmingen, temperamenten en lichamelijke symptomen ervaren.