EPONAQUEST – SCRIPT VOOR INSTRUCTEURS

Level 1

Belichaam Intentie – Vaardigheidsoefening
Instructie & script

Doel:

Dit is een oefening om vaardigheden op te bouwen met een paard. Deze oefening voor gevorderden kan worden gedaan aan het einde van een traject of aan het einde van een meerdaagse workshop.

Cliënten moeten al een goed begrip hebben van de bodyscan, zich veilig genoeg voelen om een dialoog aan te gaan met kwetsbaarheid, en jij als begeleider moet de gelegenheid hebben gehad om hun vaardigheid en vermogen om aanwezig te blijven in de ring met een paard te evalueren.

'Belichaam intentie' brengt de elementen van de bodyscan en een respectvolle, intuïtieve verbinding met het paard, met als extra taak het zetten en bereiken van een intentie.

Cliënten leren hoe ze energie achter hun intentie kunnen genereren en deze vervolgens naar het paard kunnen sturen. Ze oefenen met hoe hun lichaam hen informatie geeft over het werken en communiceren met een ander wezen, en met het voelen en visualiseren van een intentie voordat ze deze uitvoeren.

Deze oefening brengt valse zelfpatronen, herinneringen/verhalen en overdracht naar boven die het bereiken van intenties in de weg staan. Deze activiteit helpt hen non-verbale vaardigheden te ontwikkelen die te maken hebben met verbinding, timing, focus, het matigen van energie en grenzen-in-beweging, in balans met gevoeligheid voor wat anderen nodig hebben.

Opzet:

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 het paard kiezen waar ze mee willen werken.
2. Veiligheid: De client moet op zijn/haar voeten blijven staan, een 'grenzensteller' meenemen, en moet zichzelf niet tussen het paard en het hek plaatsen.
3. In deze oefening heeft de client het doel om met specifieke vaardigheden te oefenen. Deze intentie en de manier waarop de client dit aan kan gaan, wordt met behulp van het voorafgaande bodyscan-proces onderzocht. Het heeft dus geen zin deze van tevoren vast te stellen of te plannen.
4. De oefening kan een aantal stappen bevatten en is dus klaar wanneer de stappen doorlopen zijn of wanneer de leercurve rond de vaardigheid in kwestie voldoende onderzocht is. Soms geeft het paard aan wanneer de sessie beëindigd is (bijvoorbeeld door niet langer te engageren en bij het hek te gaan staan) – we honoreren altijd vooraleerst de wensen van het paard.

5. De client kan je aanspreken als ze tijdens de sessie vragen hebben.
6. Bij vaardigheidsoefeningen is het jouw rol om proactief te coachen op de vaardigheid waar de oefening over gaat. Het is belangrijk het aan de "3x regel" over te laten of je daarbij direct een tip of instructie aanbiedt, of dat je meer bevragend te werk gaat.
   Als een client om hulp vraagt, maak dan een inschatting met je buikgevoel en wat je weet over de client tot nu toe, of ze dit vanuit hun authentieke zelf of overleefgedrag vragen. Laat van die inschatting afhangen hoe je met de hulpvraag omgaat, en zorg dat je niet ingaat op de wens van het valse zelf (zowel dat van jou als van de client!) om afleiding te genereren van de uitdaging waardoor de emotie Kwetsbaarheid opkomt. Als het een authentieke hulpvraag is, probeer je de hulp die de client zoekt, zo goed mogelijk te bieden. Als het een valse-zelf strategie zou kunnen zijn, zoals 'learned helplessness', kun je bijv. voorstellen dat de client even uit de ring komt om nogmaals een body scan te doen, rond wat er op dat moment bij ze aangeraakt worden.
   (Indien je niet zeker weet wat te doen, is het altijd beter om een body scan te initiëren dan om instructies te geven of verder vragen te stellen. Als het inderdaad zo is dat het overleefgedrag van de client in de weg zit van het aangaan van de leerervaring, zijn geven jouw vragen het hoofd al gauw de kans verder met de afleiding aan de haal te laten gaan!)
   Bij vaardigheidsoefeningen probeer je de vragen die je stelt zo concreet mogelijk aan te laten sluiten op het leerproces rond de vaardigheid en de acties die de client onderneemt. Bijv: "Wat probeerde je te doen?" "Wat was je bedoeling met die beweging?" "Waarom loop je op dit moment bij het paard weg?" Etc.

<u>Benodigdheden:</u>

Voor begeleider:

- Clipboard
- Script
- Pen en papier voor notities
- Grenzensteller

Voor client:

- Pen en papier of schrift voor notities
- Grenzensteller
- Afhangend van de oefening, longeerzweep of andere attributen om de vaardigheid te kunnen oefenen.

SCRIPT

Stap 1: Uitleg en Mens tot Mens demonstratie

Leg eerst uit dat dit een vaardigheidsoefening is die de volgende vaardigheden helpt ontwikkelen:

1. Leren om dingen van anderen gedaan te krijgen, door je te richten op het voelen van de energie van de ander in relatie tot je eigen energie- en intentieniveau.
2. Je eigen energie en intentie effectief matigen en sturen als dat nodig is, waarbij je zowel hun 'volumeniveaus' als timing in balans brengt.
3. Een hoger niveau van zelfbewustzijn ontwikkelen over je vermogen om een intentie te stellen en je doel te bereiken terwijl je verbonden blijft met jezelf en je paard/ander.

Uitleg: Commitment + Crescendo + Directe Positieve Feedback = Succes

Commitment is de beslissing om te bewegen.

Crescendo is de interne 'volumeknop' van **intentie** en **energie**:

1. Ik wil dit graag proberen 2. Ik zou dit kunnen doen.
3. Ik denk dat ik het kan 4. Ik zal dit doen.
5. We gaan dit nu samen doen.

Directe Positieve Feedback is het verbaal of non-verbaal communiceren van je waardering voor de medewerking van je (paarden)partner. Zorg ervoor dat dit authentiek is en dat je congruent bent. Sta jezelf en je paard toe om te genieten van de kleine momenten van succes.

Succes is je best doen! Wat dat vandaag ook betekent, voor jezelf en dit paard.

Stap 2: Mens-op-mens oefening: cliënt in de rol van paard

Na de bovenstaande uitleg begin je met een mens-op-mens demonstratie die erop gericht is de cliënt vertrouwd te maken met de handelingen en gebruik van volume die komen kijken bij het bewegen van een paard. Zelfs als de cliënt veel paardenervaring heeft, kan het enorm inzichtgevend voor hem of haar zijn om eens te voelen hoe het is om een paard te zijn.

Bij deze demonstratie gaat het er vooral om dat de cliënt door middel van lichaamstaal ervaart hoe de druk wordt opgevoerd tot draf en dan weer wordt afgebouwd tot stap.

De cliënt hoeft niet hetzelfde aantal rondjes te lopen als het paard. Afhankelijk van de ruimte die je hebt, kunnen het kleinere rondjes zijn dan het paard moet lopen. Het is echter belangrijk dat er genoeg ruimte is voor zowel jou als de cliënt om aanwezig te zijn in je lichaam met je geest.

Stap 3: Mens tot mens oefening: cliënt in de drijvende positie

Nadat de cliënt heeft geoefend met 'paard zijn', is het tijd om hem of haar jou rond te drijven met behulp van de crescendo. In deze stap geef je ze feedback op hun uitvoering om de vaardigheid uit te bouwen voordat ze het met het paard doen.

Stap 4: Demonstratie met het paard

Voordat de cliënt de oefening met het paard doet, demonstreer je het met dit specifieke paard.
Let op: je kunt deze stap overslaan als je cliënt veel ervaring heeft met los longeren.

Stap 5: Inleidende body scan

Wees voorbereid om voor jezelf notities van de antwoorden van de client te maken op de stappen van het body scan proces.

Zorg dat de client buiten het hek van de ruimte met het paard staat, met zijn/haar rug naar het paard, en gezicht naar jou.

Dan zeg je: “Sluit je ogen, scan door je lichaam heen, en vertel me welke gevoelens of sensaties je in je lichaam voelt. (Bij meerdere sensaties) Welke is het meest prominent?” (Schrijf op)

Nadat het antwoord is gegeven, zeg je: “Maak de sensatie zo groot als die kan worden, alsof je er een versterker op zet. Adem er zuurstof en bewustzijn naartoe. Vraag het gevoel welke informatie het je wil duidelijk maken. Waar gaat dit over?”

Dan vraag je: “Nu dat je de informatie hebt gekregen, ga je terug met je aandacht naar de sensatie. Is die veranderd?” Indien ja, dan is deze body scan klaar.

Indien het gevoel hetzelfde is gebleven of is versterkt, vraag je de client om zich opnieuw op de sensatie te concentreren en het te vragen om nog een stukje informatie. Herhaal dit tot het gevoel veranderd of weg is.

Stap 6: Intentie zetten

Vraag de cliënt nu om zich naar het paard toe te draaien. De cliënt houdt in principe de ogen gesloten, maar mag ze open houden als hij of zij daar sterk de voorkeur aan geeft.

Instrueer de cliënt vervolgens: “De bedoeling van de oefening vandaag is om het paard in cirkels te laten lopen en draven. We gaan je hersenen vragen te doen waar ze het beste in zijn: visualiseren hoe je deze intentie bereikt. Terwijl ik de intentie uitspreek, kijk je in de richting van het paard. Stel je voor dat je het uitvoert met dit paard. Het is je bedoeling om met een grenzensteller de ring in te gaan, het paard te begroeten, in het midden te gaan staan en het paard dan om je heen te laten bewegen, eerst X rondjes in stap, dan X rondjes in draf en dan weer X rondjes in stap. [Als je hier de tijd voor hebt en het paard in staat is om dit te doen: Verander dan de richting van het paard, doe hetzelfde de andere kant op, van stap naar draf, en weer terug naar stap]. Bedank dan het paard en verlaat de arena."

Check met de cliënt of hij/zij dit kan visualiseren en of hij/zij klaar is voor de volgende stap. Ga dan verder:

"Zodra je de visualisatie in gedachten hebt, laat het dan in je lichaam landen. Vertel me waar in je lichaam de visualisatie landt."

Als de cliënt eenmaal de plek in zijn/haar lichaam heeft genoemd waar de intentie is geland, vraag hem/haar dan om zijn/haar aandacht en ademhaling op die plek te richten, er bewustzijn en zuurstof naartoe te sturen, en dat deel van zijn/haar lichaam te vragen wat er in

hem/haar geactiveerd moet worden om de oefening met het paard te gaan doen. Vraag de cliënt om zijn/haar ogen te openen wanneer een antwoord hierop naar boven komt, en het je te vertellen (op te schrijven).

Zeg dan: "Laten we eens kijken of het paard hier suggesties over heeft." Leg eventueel uit: "Dit is een metafoor voor het inchecken bij degenen met wie je in interactie bent, om te zien hoe zij dit het liefst zouden aanpakken." [Je kunt eventueel de analogie in leiderschapscoaching noemen van het vragen om input van een teamlid met specifieke expertise].

Instrueer de cliënt nu om contact te maken met het paard, en in stilte de intentie naar het paard te sturen en het paard te vragen wat het paard nodig heeft van de cliënt, om de oefening met hem/haar te doen. Vraag wat de cliënt terugkrijgt van zijn/haar onderbewustzijn als reactie op die vraag. Noteer de reactie van cliënt.

Stap 7. Oefening met paard

Voordat je de poort naar de arena met het paard open doet herinner je de client aan de volgende punten:
Client mag jou ten alle tijden om hulp of suggesties vragen wanneer dat nodig is

- Denk aan de veiligheidsregels
- blijf op je voeten staan
    - zet jezelf niet tussen het paard en het hek
    - blokkeer het paard niet in een hoek
    - het midden is de veiligste plek
    - "Als ik STOP zeg, stop dan meteen met waar je mee bezig bent en neem minstens 1 meter afstand van het paard."

Dan herinner je de client je nog even aan wat het advies van hun lichaam was, en het advies van het paard, over de intentie van de oefening.

Laat de client nu de arena binnen om de interactie met het paard aan gaan.

Wanneer deze om hulp vraagt, of het gevoel hebben dat vast te zitten, zijn vragen over het doel en de uitvoering van acties geschikt om de impasse te doorbreken.

- "Wat probeerde je te doen?" / "Wat was je bedoeling met die beweging?" / "Waarom loop je op dit moment bij het paard weg?"/ "Wat was je intentie?"
- "Wat moest er in jou geactiveerd worden bij de body scan?" / "Wat had het paard van je nodig?" (Herinner de client hieraan als ze dit vergeten zijn).
- Soms hebben ze het punt al en zoeken ze iets meer, in dat geval: "Voelt de oefening compleet?" / "Wil je nog iets uitproberen?"
- Let op deze valkuil: als je bij een skillbuilding oefening "Wat gebeurt er?" vraagt, loop je het risico dat de client vast komt te zitten in de focus op, en/of het herhalen van, zijn of haar "verhaal" (Dramadriehoek!) in plaats van het oefenen met de vaardigheid. Het is uiteraard wel de bedoeling het verhaal van de client de ruimte te geven als het gaat om een emotionele blokkade in hun vermogen om het oefenen met de vaardigheid aan te gaan. Het verschil is heel subtiel, en kan heel moelijk te herkennen zijn. Daarom vermijden we deze vraag bij skillbuilding oefeningen.

- Het is heel verleidelijk instructies te gaan geven om de client het BETER te laten doen dan het al gaat. Soms kan dit wel toepasselijk zijn, als de client bijv. al een hoger niveau van paardenervaring heeft en hun leercurve over de verfijning gaat. Maar pas op dat je op tijd stopt, dus zodra de client een succes heeft bereikt, dus sluit altijd positief af en ga het dan niet nog een niveau moeilijker maken. Bij iets nieuws leren is "perfect" meestal de grootste vijand van "goed genoeg"!
- Pas ook op voor de verleiding er een les in paardentraining van te maken. Het gaat bij deze oefeningen over het innerlijke proces van de client om de vaardigheid te kunnen toepassen in het dagelijks leven, niet om het paard iets te leren of beter te laten bewegen!

Wanneer de oefening voor de client compleet is kun je de client voorstellen om buiten de ring met het paard af te komen ronden, en voorstellen dat ze het paard eerst nog even bedanken.

Stap 8: Afronding:

Dit is een SKILLBUILDING oefening. Je rondt hem dus af met de skillbuilding vragen:

1. Wat ging er goed?/Wat was succesvol?
2. Wat waren uitdagingen die je tegen kwam?
3. Hoe ben je deze aangegaan? / Hoe heb je deze overwonnen? / Waar zou je mee kunnen experimenteren?
4. Wat neem je mee/heb je geleerd over het belichamen van intentie?

Geef indien het 3x bij je op komt de client één observatie terug over iets dat jouzelf opviel maar houd dit bij jezelf in de manier waarop je het verwoordt. Voorbeeld: "Op het moment dat je jouw aanwijzing wat nadrukkelijker gaf, kwam het paard direct in beweging. Ik associeerde dat met iets zowel spannend vinden als vastberaden zijn om het te doen".

Pas ook hier op voor je eigen ego! Geef de client géén analyse van zijn of haar acties. Je mag wel observaties geven, maar kies daarbij heel bewust je bewoordingen zodat daar geen OORDEEL in zit over HOE het ging. Zelfs niet als de client daarom vraagt. Zorg het initiatief en de poging van de client, hoe onhandig ook, gezien en positief bevestigd wordt.

Bijv.: "Natuurlijk, hoe vaker je een paard los longeert, hoe het gemakkelijker het wordt. Het gaat er hier echt niet om, of het paard een perfect rondje liep, maar om wat jij geleerd hebt, uit het aangaan van de oefening!" / "Ik kreeg de indruk dat je echt moed moest verzamelen om het paard in draf te zetten. Wat goed dat je daarin doorgezet hebt!"

Ezelsbruggetjes voor goede coaching interventies: 3x Regel, NIVEA en KOE!

3x Regel:	***NIVEA:***	***KOE:***
Zeg of vraag uitsluitend datgene wat 3x in je opkomt. Vraag of zeg dus niets als het 1, 2 of 2½ x in je op komt!	*Niet* *Invullen* *Voor* *Een* *Ander*	*Kaken* *Op* *Elkaar* *Voel je niet verplicht als coach alle antwoorden te hebben of de hele tijd te moeten praten. Wees niet bang om stilte te laten vallen en NIETS te zeggen.*