Eponaquest (Level 2)

Oefening Paarden Beschilderen (Reflectief)

Doel:

Cliënten beschilderen het paard met tekens of afbeeldingen die aan de hand van het bodyscan proces in ze opkomen. Hiervoor wordt niet-giftige, in water oplosbare vingerverf gebruikt. Deze is speciaal voor heel jonge kinderen, en volledig onschadelijk voor het paard.

Dit is een reflectieve oefening die ontworpen is om clienten te leren een wederzijds respectvolle relatie met het paard aan te gaan als onderdeel van een creatieve ervaring.

Deze oefening activeert het onderbewuste op een andere manier dan oefeningen die rond een thema zijn opgebouwd. Dit kan helpen met verwerking van thema's en blokkades. Soms gebeurt dit op een onderbewust niveau dus zonder dat de client of jij als coach bewust weet, WAT er verwerkt wordt. Let op: laat dit zo! Het is in dat geval namelijk niet nodig voor het groeiproces van de client, of voor het doel van de oefening, om dat expliciet en bewust te krijgen!

Het is bijv. mogelijk dat een client een teken of symbool voor ogen krijgt om te tekenen waarvan ze niet weten wat het precies betekent of wat het precies symboliseert. Soms wordt de betekenis achteraf alsnog duidelijk, of komt er nog veel meer informatie achteraf. Maar ook als dat niet zo is, mag je erop vertrouwen dat de oefening op het onderbewuste niveau zijn werk heeft gedaan.

Dit is – ondanks een mogelijke kinderlijke associatie rond tekenen en vingerverf - een gevorderde oefening om te faciliteren. Je kunt hem ook alléén faciliteren, als je authentieke zelf zich OK voelt met het 'poetische', niet-explicite karakter.

De body scan, emotionele informatietabel, en regels voor het stellen van grenzen en verkennen van de energievelden moeten uitgelegd en geoefend zijn vóór je deze oefening doet. Deze oefening past goed bij vraagstukken waar het spanningsveld tussen het Valse (Geconditioneerde) Zelf en Authentieke Zelf heel actief is of na het behandelen van die stof en het doen van die oefening. Het stelt de client in staat om dat materiaal te integreren terwijl ze hun creatieve authentieke zelf aanboren.

Belangrijk: Probeer zoveel mogelijk de stal van het paard niet voor een activiteit als deze te gebruiken. De stal moet beschouwd worden als het privédomein van het paard. Je kunt een afgezet stuk van de rijbak, een roundpen, paddock of weitje gebruiken.

Alternatief:

Wanneer de deelnemer, jij als coach of de eigenaar van het paard, bezwaar hebt dat er met vingerverf op de paarden geschilderd wordt, kun je er ook voor kiezen de client een mandala op zwart papier te laten tekenen terwijl ze in of naast de omheining met het paard zijn. Als je ze bij een losstaand paard zet binnen de omheining, is het nodig dat jij als facilitator zelf mee gaat om te helpen de grens te bewaken, omdat je client dan de handen vol heeft.

Opzet:

Plan ongeveer 30 minuten voor deze activiteit, exclusief klaarzetten van de paarden. Inclusief klaarzetten van de materialen, delen van ervaring en evt. schoonmaken van het paard. 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. De wens om te onderzoeken in de sessie komt uit het bodyscan-proces en het heeft dus geen zin deze van tevoren vast te stellen of te plannen.
4. De oefening duurt een bepaalde tijd, en jij geeft aan wanneer deze tijd om 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. **Deze oefening gebeurt bij voorkeur in stilte.** De client mag je echter altijd aanspreken als ze tijdens de sessie vragen hebben.
6. 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.
   Cliënten mogen uiteraard wel om jouw hulp vragen als ze vastlopen. In dat geval mag je ze een tip of suggestie aanreiken.

Benodigdheden:

Voor begeleider:

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

Voor client:

- Pen en papier of schrift voor notities
- Grenzensteller
- Vingerverf in minstens 4 kleuren
- Papieren bordjes
- Emmer water, keukenpapier of een doekje om de handen schoon te maken.
- Alternatief: clipboard, zwart papier en wascokrijt voor Mandala

Voorbereiding (behalve het klaarzetten van het paard): Doe van iedere kleur verf wat op een papieren bordje

Stap 1: Inleidende body scan

Volg het basisscript voor Reflectieve oefeningen om de client eerst door de voorbereidende body scan te begeleiden.

Stap 2: Intentie zetten

Vanaf hier is de oefening wezenlijk anders dan andere Reflectieve oefeningen!

De client houdt in principe de ogen dicht, maar mag deze open houden als ze dat sterk prefereren.

Vraag de client om een vorm of afbeelding in hun hoofd te nemen die ze op het paard zouden willen schilderen, en te bepalen met welke kleur ze dit willen doen. Ze houden dit voor zichzelf en vertellen jou dus niet wat ze willen schilderen en met welke kleur. (Het mag een afbeelding van een bestaand iets zijn, maar ook een fantasievorm, dit is geheel aan de client.)

Vraag de client dan om de vorm/afbeelding die ze voor ogen hebben in hun lichaam te laten vallen en te kijken waar het terecht komt. Laat ze met hun bewustzijn en ademhaling naar dat deel van het lichaam gaan. Vraag ze: "Wat moet er in jou geactiveerd worden, om deze vorm op het paard te schilderen?" Schrijf hun antwoord op.

Vraag dan aan de cliënt om de afbeelding naar het paard te sturen en vraag het paard om advies over het schilderen van deze tekening en kijk wat er uit zijn onderbewustzijn naar voren komt als antwoord op deze vraag. Wat we bijv. wel eens zien bij het doen van deze oefening op deze manier, is dat het paard heel specifiek advies heeft over kleur, vorm of de plaats op zijn lichaam waar het geschilderd moet worden. (In de alternatieve versie vraagt de cliënt natuurlijk het paard om advies over de vorm die ze op de Mandala willen tekenen).

Stap 3: Voer de oefening uit

1. De client benadert het paard, rekening houdend met grenzen en energievelden van het paard. Hij/zij begint met schilderen zodra een voor paard en mens comfortabele ruimte is gevonden en beiden er klaar voor zijn.
2. Cliënten bedanken het paard wanneer de oefening compleet is.
3. Net als bij de Mandala geven we geen feedback of commentaar op het schilderij. Als het 3x in je op komt, kun je een uitspraak doen die je bij jezelf houdt, over het proces of het schilderij, bijv. "Ik voelde me heel vredig terwijl je dit deed" of "Ik heb een associatie met XYZ bij het zien van deze vorm op het paard".
4. De verf kan door jou of de cliënt van het paard worden gewassen of erop worden gelaten, afhankelijk van de voorkeur van de eigenaar van het paard. (Je kunt de verf er veilig op laten zitten, bijvoorbeeld als het te koud is om het paard te wassen. De verf is niet giftig voor paard of milieu, en zal binnen een paar dagen vanzelf verdwenen zijn).