

Workshop 31 oktober 2014 Body & Mind Language door Jos en Dominique (dag 1)

Dominique: psychologie en bestuurskunde gestudeerd, dansen, 5 jaar in bedrijven gewerkt maar ze miste het lichamelijke. Ze geeft nu trainingen in bedrijfsleven met BML (body & mind language). Ze nodigt ons uit om vooral met vragen te komen die gaan over hoe je dit in je praktijk kunt toepassen.

Jos: voormalig danseres, showballet en danstherapeute. Het belang van woorden (voor/achter in de mond. congruent, stopwoorden, hoe, etc.) in communicatie is slechts 7%. De rest bestaat uit non verbale communicatie.

In de ontwikkeling van de mens was er eerst alleen non verbale communicatie, taal kwam pas heel laat in de ontwikkeling. Als je heel diep in een proces zit of bij ingrijpende gebeurtenissen is er nog maar weinig taal, we gaan terug naar onze oermanieren. Jos maakt de combinatie tussen danstherapie en NLP. Datgene wat jou wezenlijk beweegt, speelt zich af in houding en de manier waarop je jezelf toont. Dit geeft veel informatie in coaching.

Een aanname in BML is: **ik weet helemaal niets** (want dat wat je weet komt uit jouw referentiekader). Voorbeeld: "Ik heb de eerste stap gezet" (is het een stap vooruit, achteruit, klein, groot, aarzelend?). Een andere BML aanname is: **Alles is informatie**. Alles wat zich aandient is informatie. Je sluit informatie uit als je in je hoofd al bezig bent met een passende interventie. En: **alles is gewaardeerd**. Wat heeft een stagnerende werking en wat brengt je vooruit? Wat is de tolerantiegrens? Dit is een vraag die eigenlijk gaat over de tolerantiegrens van de coach. Nog een aanname: **er is maar één ding dat leidt tot heling: liefde** (verbinding, interactie, oprechte aandacht). Zelfs als je heel provocerend coacht, kun je dat met veel liefde doen. Nog een aanname: **elk mens wil gehoord, gevoeld en gezien worden**. En hierin ligt ook onze grootste beschadiging. Iemand horen, voelen en zien is het grootste deel van je begeleiding.

Weerstand is een psychisch onderdeel van het immuunsysteem. Weerstand is er te zorgen dat negatieve stimuli buiten gehouden worden om gezond te blijven. Weerstand is daarmee een onderdeel van het proces. Je kunt als coach daarmee de weerstand tegen de weerstand laten varen. Weerstand is psychische spierpijn.

We hebben ieder een ander referentiekader, een ander filter voor je wereldbeeld. Bij groei wil je je grenzen (tolerantiegrens) oprekken. Wat ook gebeurt bij groei is weerstand (terug willen gaan naar het oude bekende). Lichamelijk is dat: last van mijn rug, knieën, etc. Als je dat merkt, kun je het er gewoon laten zijn zonder je ermee te verbinden.

Reframing in BML: zo ben ik nu eenmaal -> dat is wat ik tot nu toe van mezelf ervaren heb.

Beweging, emotie, gedrag -> vertrekpunt van het lichaam

Oefening met lopen

Gewoon lopen (en voelen), lopen met energie naar voor, lopen met focus vooruit, gefocust op dat wat je achterlaat, gefocust op het hier en nu, achteruit lopen, zijdelings lopen-vallen. Relatie met leiderschap (leider die vooruitkijkt – daadkracht, die kijkt naar het verleden – tradities, resultaten, waardering, leider die opzij valt – creativiteit, go with the flow etc.). Elke stijl heeft zijn voor en nadelen. Door meer stijlen te gebruiken creëer je mee mogelijkheden en flexibiliteit.

Relatie lichaamshouding en levenshouding. De manier waarop je door het leven gaat is zichtbaar in je lichaam (in je beweging en in je vorm). Het karakter en je fysieke vorm wordt tegelijk gevormd. Aanraking is essentieel tijdens de opvoeding. Het kind ervaart zichzelf door aanraking. Als die hechting niet goed is verlopen is het in coaching extra belangrijk gezien te worden. Het is belangrijk

dat moeder en kind hechten in het begin. Hierdoor kan het kind uitreiken, groeien, exploreren. Uitreiken is elementair in groei.

Niemand is zijn leven begonnen met een muur om zich heen. Uitreiken is nodig om te overleven. De baby heeft een nog zoveel mogelijke ongekleurdheid (is - naast erfelijke eigenschappen – nog blanco). De eerste uitreiking van de baby is daarmee onvoorwaardelijk. De reactie op de uitreiking krijgt een kind vanuit het wereldmodel van de ouders. Daar zit minder voorwaardelijkheid in omdat de moeder/ouder is al gevormd. In de 1^e 7 jaar is de moeder primair belangrijk, vanaf het 4^{de} jaar wordt vader belangrijker dan in het begin. De relatie van de vader met de moeder is ook belangrijk. Het kind leert wat wel en niet goed werkt volgens het 'wetboek van de familie'. Het past zich aan. Aanpassingen die meer of mindere invloed in het leven van het kind kunnen krijgen.

Aanpassing is chronisch, en wordt vervolgens een (overlevings)strategie. De aanpassingsmogelijkheden beperken ons soms (bij overleven) of geven ons de flexibiliteit om te veranderen. Een overlevingsstrategie kun je letterlijk in een lichaamshouding terugzien. De houding evalueert naar een rol. Daarmee krijgt de persoon een 'ik-relatie'. 'Dit ben ik (persoonlijk), zo ben ik'. Identificatie. Dit ben ik wel, en dit ben ik niet. Je beschikbaarheid (voor de buitenwereld, voor groei, voor verandering) is gedefinieerd door je rol. BML interventies zijn erop gericht je beschikbaarheid te vergroten.

Veel is aangeleerd. Je familiewaarden kunnen schuren met je zielswaarden.

BML: beweging draagt onze diepste beweegredenen in zich.

Drijfveren: hebben te maken met aangeleerde redenen

Beweegredenen: gaan om wat zich (via jou) tot uiting wil laten komen, wat in beweging wil komen.

Balans betekent voor Jos: de ziel in balans met de beweegredenen

Oefening in tweetallen:

Beweeg je als een baby vrijuit in een grote bol. Stel je voor hoe je nog 'ongekleurd' beweegt. De ander kijkt. Daarna geeft de ander een beperkende beweeginstructie én complimenten (bijvoorbeeld nu niet meer draaien, en goed zo, mooi dat je dit of dat doet..). Wat voelt de baby en voelt de opdrachtgever?

Instructies kunnen beperken maar ook aanpassing en flexibiliteit, creativiteit juist cultiveren. Je gaat creatiever de grenzen opzoeken van wat je dan allemaal nog wel kan. De aandacht is op wat mogelijk is en niet wat je hebt verloren in onze groep bij de nabespreking. Er zijn verschillende reacties: verzet, berusting, creativiteit, etc. Gebruik humor bij je observaties.

Als een kind geen ruimte krijgt om emoties te tonen (met emotionele support, kanalisering van de energie, betrokkenheid van de ouders) dan zal datgene wat wil exploderen imploderen. De energie gaat zich opslaan in het systeem zelf (blokkades, afname beschikbaarheid van het lichaam, zwakte of overmatige kracht in het lichaam, afname speelsheid en creativiteit, afname van mate en de diepte waarin we contact toestaan). Als je je niet kunt uiten blijft de lading in je zitten, het slaat zich op in het systeem. Eerst aan de buitenkant van het lichaam (spierspanningspatronen met een relatie van het tijdstip van het ontstaan, de gebeurtenissen en overtuigingen). Daarna in de organen (en daarmee de emoties). Er is geen ruimte geweest voor normale uiting waardoor de spierspanningspatronen de uiting worden.

Als er een onbewuste trigger is naar de oude situatie waar die uitingsruimte er niet was, ontstaat er een automatische uitingsvorm in de spierspanning. Het spierspanningspatroon heet pantser. 'Jan is verhard' of 'Jan is zachter en toegankelijker geworden'. Je tonus (en daarmee ook bloeddruk,

hartslag) is gerelateerd aan je psychische verdediging. Het gaat erom negatieve stimuli (alles wat jou ooit heeft geraakt) buiten te sluiten. Zowel het psychische als lichamelijk pantser wil daar voor zorgen.

Bij gebruik van anti-depressie heb je minder pijn en ook minder plezier. Dat geldt ook voor het pantser dat je jezelf hebt aangemeten. De mate waarin men boosheid kan beleven is ook de mate waarin je plezier kunt beleven. Als je een strak pantser hebt kan je prikkels buiten je houden, maar daarmee ook je gevoelens niet goed meer naar buiten laten gaan.

Oefening in tweetallen:

Spelen met typetjes uitbeelden (voelen en ervaren door de ander): patscher, behoeftig iemand, listige sluiper, moedeloos typje. Jos geeft instructies t.a.v. de bijbehorende lichaamshouding

De ontwikkeling van een pantser (mate van trauma) wordt beïnvloed door:

- intensiteit
- tijdstip (wanneer in de ontwikkeling van het kind?)
- frequentie

Soms is het iets heel kleins wat toch heel intens is. Een kleine pesterij die voortdurend, frequent blijft doorgaan kan een heel groot effect hebben.

De overlevingsstrategie die ik in het gezin van herkomst heb gespeeld: rechtvaardigheidsstrijder.

Demo met L ('lijmende L').

Jos nodigt L de houding aan te nemen die past bij de rol die zij in het gezin van herkomst had.

Houding lijmende L: armen opzij, alsof ze tussen 2 strijdende partijen staat

J: Waar voel je spanning?

L: knieën op slot, adem hoog, bijna geen ruimte voor contact met de buitenwereld, ogen naar beneden gericht

J: wat heeft deze houding je opgeleverd

L: dat ons gezin bij elkaar is gebleven en empatisch vermogen

J: wat sluit dit uit

L: ik was mezelf vergeten, ikzelf ben weg, - ik krijg hier (schouders) spierpijn

J: is dat herkenbaar?

L: jaaa, ik heb heel lang RSI klachten gehad

J: zou je kunnen voorstellen dat er een andere houding mogelijk is?

L: zo, van ik ben ik en kom maar (knieën los, ellebogen laag en in de zij, armen gebogen opzij, handpalmen naar boven, wel in contact met de buitenwereld

J: wat levert deze houding je op?

L: contact met de buitenwereld en ...

J: is er nog iets dat dit uitsluit?

L: nee, ik ben vrij om te gaan

J: ga terug naar 1^e houding: wat is er zo kostbaar dat je mee wil nemen naar de nieuwe houding?

L: empatisch vermogen

J: zou je dat integreren in je nieuwe houding?

L: ja dat past ook hier in (met de nieuwe houding)

J: en als je zo staat, welke beweging zou dat kunnen zijn?

L: het kan dit worden en dit worden, van alles (gebaar omhelzen, ze raak emotioneel). Er komt dan warmte bij

J: waar woont de warmte bij jou in je lichaam

L: hier (hart en buik). De warmte woont niet alleen in mij, maar ook in jullie allen

In 2 tallen

Deel 1: de een doet de houding, de andere vraagt uit.

Vragen (je kunt ook andere vragen kiezen, dit is een mogelijkheid):

- 1) neem een houding aan van jouw rol in het gezin
- 2) check de positie van de coach
- 3) weerstandspunten (waar voel je spanning). Herken je dit?
- 4) contact buitenwereld?
- 5) wat heeft dit je gebracht? waar zit dat in je lichaam?
- 6) wat sluit het uit?
- 7) is er een andere houding mogelijk? (als je wil helpen: doe maar even iets dat helemaal precies het tegenovergestelde is)
- 8) opnieuw: hoe gaat het nu met de weerstandspunten en het contact met de buitenwereld?
- 9) terug naar de oude houding: is er nog iets dan je vanuit hier wil mee nemen naar je nieuwe houding?
- 10) meenemen naar nieuwe houding, en:
- 11) is er een ***beweging*** mogelijk? - hiermee komt de uiting van de diepere behoefte in beweging. Dit is heling. Bij Lucy zag je hier de *uitreiking*.

deel 2: je partner doet jouw houding na en jij bestudeert deze: wat valt op, hoe kom je over op een ander? Wees beschikbaar om de ander naar zichzelf te laten kijken.

een vervolg kan zijn:

beweegimpuls: welke beweegimpuls zit er in de eerste en tweede beweging?

wie kom je tegen?

wat is het ritme?

tips: betrek de cliënt zo snel mogelijk fysiek (meenemen naar het onbewuste ipv sabotage door veel praten en in het hoofd blijven), voel wanneer je wel en niet kunt spiegelen en hoe je dat doseert (geef je cliënt de tijd om eerst te voelen). Gun de ander zijn proces (je hoeft niet meteen mee te spiegelen). Wees je bewust van je eigen houding. Wees wakker (aware) welke houding (kan ook provocatie zijn) je inneemt. Neem de tijd om de houding van de ander echt heel goed waar te nemen, neem veel rust daarbij. In hoe iemand ermee start de houding te doen, daar zit ook al informatie in. Zorg dat je de juiste positie inneemt t.o. de cliënt en de juiste afstand. Let op je congruentie (uitnodigende houding en stemgebruik, gebruik vragen, geen vaststellingen), gebruik dezelfde woorden of 'hoe drukt 'benauwd' zich uit in het lichaam?'. Durf stil te staan, dat is ook onderdeel van het proces. Tijd nemen voor de ervaring. Voel aan wanneer je stopt en hoe je dat doet.

Workshop 1 november 2014 Body & Mind Language door Jos en Dominique (dag 2)

Als persoon ben je altijd heel. Maar de ervaring is niet altijd heel. De persoonlijkheid kan zichzelf gefragmenteerd ervaren. Delen voelen jonger of ouder, kunnen verschillen in vitaliteit of bereikbaarheid of in andere kwaliteiten.

3 bewegingsoefeningen op muziek door de ruimte bewegen (in 2 groepen ivm veel ruimte nodig):

- 2 tallen: de een tikt lichaamsdeel van de ander aan, de ander beweegt alleen dat lichaamsdeel, dan tikt de ander een ander lichaamsdeel aan. Laat het lichaamsdeel helemaal 'los' gaan en isoleer het van de rest van je lichaam. Doel: bewustwording eigen beweging en de gedachtes (belemmerende overtuigingen, twijfels, etc.) die erbij komen van zowel de coach als de cliënt.
- bewegen en je bewust worden van de 3 bewegingsassen: opzij bewegen (contact maken met de ander), voor en achter via het midden (toekomst, heden, verleden) en hoog naar de hemel en helemaal naar de grond (het universum en de aarde).
- bewegen en je bewust worden van alles wat aanwezig is in de ruimte (grond, stoelen, plafond, mensen, bloemen, etc.). Exploreren, aanraken, ermee spelen

Bewust worden van waar jij ruimte inneemt in de ruimte.

In een totaal lege ruimte heeft de ruimte de grootst mogelijke beschikbaarheid. Als Dominique in het midden gaat staan, bekijken we haar in de context van de ruimte. Als zij verplaatst verandert onze ervaring. Waar iemand staat in de ruimte doet iets met onze perceptie, gekleurd door ons persoonlijke referentiekader. Als er 2 mensen in de ruimte komen verschuift onze perceptie naar de relatie tussen de 2 personen in de ruimte. Je kunt er een heel verhaal bij bedenken. Als er een derde bijkomt verandert het verhaal nog meer. En hoe meer mensen, hoe meer verhalen. We verzinnen allemaal een ander verhaal. Vanuit ons eigen referentiekader maken we ieder onze eigen Goede Tijden Slechte Tijden.

Oefening

Beweging als metafoor voor iets in je leven.

Beweeg zoals jij de ruimte ervaart in je leven, je relatie, op je werk (kies iets uit). Hoe veel ruimte neem je in? Voel je verminderd bewegelijk/beschikbaar in de ruimte of juist niet? Beweeg zoals het past bij je leven. Hoeveel ruimte heb je tot je beschikking? Te weinig of verzuip je er juist in? Wat is er verschillend tussen verschillende levensgebieden (werk, gezin, leven als geheel). Voel je ruimte in je ademhaling? Als je een verschuiving zou verlangen, welke is dat dan? Wat is de verschuiving? Ervaar die eens? Wat zou die voor jou kunnen betekenen?

Wat vertelt het jou? Deze unieke beweging die niemand anders maakt dan jij? Wat vertel je eigenlijk aan jezelf? Wat is de boodschap?

En als je deze ervaring wil ijken. Doe dat dan op jouw manier.

Ervaring voor mij: klein, beperkt, voor achter dicht, boven onder dicht (wel stromend, maar klein en dicht), versus: ruim, groot, draaien, creatief, vrij. IJken: mijn mentorhouding. Informatie: vrijheid is nodig, ritme is nodig, ruimte is nodig, zodra ik ruimte neem, vrij ben, ontstaat beweging, vrijheid, creativiteit, LEVEN.

Demo met E

Jos vraagt de beleving van E uit van de eerste en tweede situatie. Wat begon eerst, wat betekenen de bewegingen, wat vertellen de separate bewegingen. Welke uitnodigingen, boodschappen zitten erin. Wat is de perceptieverschuiving? Was er een tempoverschil? E vertelt geeft heel uitgebreid, gedetailleerd, intens en secuur zijn belevingen waar. In de beweging zit enorm veel informatie.

Oefening in 2 tallen: afstand ervaren

Een persoon staat stil en ervaart. De ander neemt verschillende posities op verschillende afstanden rondom die persoon aan. Wat zijn de ervaringen? Wat komt er in je op? Wanneer voelt het als steun, afwijzing, bedreiging, veiligheid of andere gevoelens? Welke overtuigingen komen er bij je op?

Ritme

Vrij dansen. Ervaar wat verschillende ritmes met je doen. Ervaar verschillende ritmes in verschillende lichaamsdelen.

In welk ritme speelt jouw leven zich nu af? En als je wordt uitgenodigd om te verschuiven of te experimenteren met het ritme van je leven, hoe zou dat dan gaan? Wat zou dit nieuwe ritme jou brengen?

Bij mij zit de verandering meer in de kwaliteit van de beweging dan in de snelheid. Deel 1: stijver, gehaast, treadmill, asymmetrisch, steeds dezelfde beweging. Deel 2: speels, meer variatie, maar naar buiten, experimenteren met tempi, genieten, contact, vanzelfsprekendheid, flow.

Dynamiek

De opdracht om iets in je dynamiek te veranderen roept vaak veel op in overtuigingen: 'ja, maar dat ben ik niet'. Dynamiek betekent hoe je iets uitvoert: doe je iets zacht, hard, staccato, vloeiend, vederlicht, zwaar, geleidelijk, abrupt, vol gas, teder, dynamisch, hoog, laag, introvert, extravert, etc.? Wat is in mijn lijf beschikbaar en wat is minder aanwezig in mijn leven. En wat gebeurt er als ik hiermee experimenteer en meer van toelaat in mijn leven?

In 2 tallen: de een danst in het midden en experimenteert met dynamiek. De ander observeert en geeft terug wat hij/zij heeft gezien. Dan geeft de ander de danser opdracht om iets heel anders in dynamiek te doen (misschien iets wat de ander minder vanzelfsprekend doet). Daarna ervaringen bespreken en omruilen van rol.

Oefening in tweetallen:

De een staat achter de ander en beweegt de ander door het lichaam zacht te duwen. De een beweegt zelf ook helemaal mee en ondersteunt de bewegingen van de ander. Je beweegt als water, dus alles helemaal loslaten. Het gaat om vertrouwen, nieuwe mogelijkheden vinden, overgave.

Oefening in 4 zestallen: brainstormen over cliënt interventies. De cliënt zegt:

- 1) Ik ren mezelf de laatste tijd voorbij
- 2) De komst van mijn nieuwe chef maakt dat ik me onderdrukt voel en minder ruimte inneem
- 3) Ik voel me erg opgejaagd
- 4) De ene kant van mij wil wel in actie komen maar een ander deel trapt op de rem

Je kunt er als coach mee spelen:

bijvoorbeeld bij 1) Waar is ik in de ruimte? Waar is mijzelf? Waar is de observator? Hoe is de fysieke uitdrukking van de observator? Wat wordt je jezelf van gewaar? Waar is mijzelf? Hoe is de fysieke uitdrukking van mijzelf? Wat wordt je jezelf van gewaar (adem, gevoel, emoties, etc.). Waar is ik? Wat doet ik? Maak daar een fysieke uitdrukking van? Wat levert dat op?

Stap terug in het mijzelf. Is het OK dat we assistentie vragen en dat je je helemaal bewust wordt van je beweging (B en R duwen S naar voor en achter en opzij, ze ondersteunen haar, jonassen haar, ze

bewegen haar en Saskia laat zich helemaal los). De plaats van mijzelf is nu veranderd en haar houding is ook veranderd. Kun je het laten zien hoe je jezelf voorbij rent?

De coach kan in de plaats staan van mijzelf. Hoe beweegt mijzelf nu? De cliënt doet het voor (S doet nu al helemaal anders dan eerst). En als de coach dat dan nu doet (en S gaat ik doen) hoe is het nu anders? Waar vinden ik en mijzelf elkaar? Je kunt hier van alles mee doen. Gebruik je fantasie om dingen uit te vragen en te experimenteren.

In voorbeeld 2:

L doet de chef na en laat cliënt K uitleggen hoe de chef moet staan om dat gevoel bij haar op te wekken. Wat gebeurt er met de cliënt? Wat wil de cliënt als tegenbeweging doen om eruit te komen? Kun je deze ook in de praktijk gebruiken?

Tip: *onderzoek eerst heel uitgebreid de huidige situatie. Blijf langer in de verkenningsfase.*
Je kunt bij voorbeeld op verschillende woorden inzoomen en die laten uit bewegen en exploreren. De komst van mijn nieuwe chef maakt dat ik me **onderdrukt** voel en **minder ruimte** inneem.

In voorbeeld 3:

Waar voel je je beklemd? Wat maakt het beklemmen beschikbaar? (uitvraag naar positieve intentie: alertheid) Wat kan je niet als je in deze staat? (Weinig overzicht, tunnel, vermoeiend). Hoe zit het met contact met anderen? (Nee, geen overzicht). Ben je in het verleden, nu, toekomst? Tot welke beweging nodigt dit uit? (vooruit, maar ik sta stil.. ik weet niet wat er gaat gebeuren). Welk ritme heeft opgejaagd? Welke richtingen heeft opgejaagd? Wat van jou is actief? Vanuit welke richting komt de opgejaagd bij jou? Wat jaag jij op? Hoe ziet datgeen wat jou opjaagt eruit (groot, klein, langzaam, praat het, etc.)?

In voorbeeld 4:

Waar drijft deze beweging naartoe? Wat zijn je diepere beweegredenen? Wat is de intentie? Waar wordt jouw beweging door gevoed? Is er een diepere behoefte onder? (Upchuncken).

Afronding en nabespreking