

## Body & Mind Language - Jos Dolstra (31 okt-1 nov 2014 De Poort)

### Aannames/uitgangspunten van BML:

Beweging draagt onze diepste beweegredenen in zich

Je weet helemaal niets (over de beweegredenen van de ander)

Alles is informatie; het zit in het hier en nu, voor je neus

Alles wordt gewaardeerd (ook als het buiten mijn tolerantiegrens ligt); welke uitwerking heeft het?

Er is maar één ding dat leidt tot werkelijke heling: liefde (oprechte aandacht), zelfs dan kun je provoceren

Elk mens wil gezien, gehoord en gevoeld (erkend) worden (in wie hij/zij wezenlijk is)

Weerstand is een psychisch onderdeel van het immuunsysteem; het is belangrijk om de weerstand tegen de weerstand los te laten; alles wil terug naar de staat die het gewend is; laat het er zijn, je hoeft het niet tegen te gaan, maar je er ook niet mee te verbinden

Vervang 'zo ben ik nu eenmaal' door 'dat is wat ik tot nu toe van mezelf ervaren heb'

### Oefeningen:

Lopen doelgericht naar voren

Lopen met aandacht voor wat je achterlaat naar voren

Lopen naar voren terwijl je links en rechtsom draait

Lopen naar voren indachtig hoe je tot nu toe met iets dat stagneert omgaat

Lopen hoe met de varianten hierboven erin verwerkt, om te zien wat er verandert

Er is een relatie tussen je lichaamshouding en je levenshouding

Het karakter en het fysieke systeem worden gelijktijdig gevormd; er is dus een relatie

Fundamenteel voor de mens is dat hij na zijn geboorte uitreikt, onvoorwaardelijk

Uitreikt naar de moeder; de vader is belangrijk in de zin van zijn relatie met de moeder

Belangrijk is dat de moeder onvoorwaardelijk reageert; dat is niet altijd mogelijk, waardoor

frustratie optreedt, de ongekleurdheid van het kind wordt uitgenodigd, zich aan te passen: als ik dit doe of laat krijg ik aandacht (in het wetboek van de familie staan de ge- en verboden)

De aanpassing wordt chronisch en uiteindelijk een (overlevingskans-) strategie

Maar je kunt niet overeind blijven met uitsluitend overlevingsstrategieën

Wij hebben als soort aanpassingsvermogen en samenwerking, gebaseerd op een gevoel van sociale betrokkenheid met elkaar

Als de overlevingsstrategie nog verder indaalt, ga je deze terugvinden in de houding, zodanig zelfs dat als je iemand in een bepaalde houding zet, de bijbehorende emoties onmiddellijk optreden;

door de houding krijgt de rol een ik-relatie (rol wordt identificatie met de rol en dus identiteit)

Langzamerhand verschuiven we, dwalen we af, van beschikbaarheid naar rol

Waarden van de persoonlijkheid, gebaseerd op bovenstaande, kan in botsing komen met de waarden op zielsniveau

Drijfveren hebben veel te maken met aangeleerde waarde

De zielsrelatie met waarden wordt verwoord in beweegredenen

De mens is wezenlijk in balans als de waarden van de persoonlijkheid congruent zijn met de waarden van de ziel

Oefening: in tweetallen; de één maakt bepaalde bewegingen, de ander nodigt uit bepaalde

bewegingen wel, en andere juist niet te doen, waardeert en keurt af; bespreek na

De aandacht wordt onwillekeurig verlegd van wat zich spontaan binnenin aandient naar wat er buiten gebeurt en wat dat binnenin voor gevolgen geeft

Als iemand zijn rol gaat loslaten kan een systeem behoorlijk verward raken

Humor is dan een goede raadgever om afstand van de eigen rol te nemen

Als het kind onvoldoende ruimte en support krijgt om emoties te uiten, zal de expressie imploderen en wordt als blokkade opgeslagen in het systeem, onder afname van de vitaliteit en speelsheid en creativiteit en de mate waarin en kwaliteit waarbinnen wij contact toestaan. De ouder kan ook helpen in het kanaliseren van de energie.

Het opslaan in het systeem gebeurt in eerste instantie aan de oppervlakte van het lichaam (spierspanning); de spierspanning wordt de chronische uitingsvorm, omdat er geen normale uitingsvorm is geweest. De spierspanning is (letterlijk) een pantsering geworden. Je psychische pantser is je psychische vedefigingshouding, in eerste instantie bedoeld om alles wat jou ooit pijn heeft gedaan buiten te sluiten. Wat niet meer van buiten naar binnen kan, kan ook niet meer van binnen naar buiten.

Uiteindelijk gaat een en ander ook in de organen zitten.

Ontwikkeling van een pantser wordt beïnvloed door:

Intensiteit van het trauma/de beschadiging

Tijdstip van het trauma/de beschadiging

Frequentie van herhaling van het trauma/de beschadiging

Oefening:

Welke rol speelde jij in je oorspronkelijke gezin

Welke houding past daarbij

Neem deze houding aan en blijf hierin staan

Waar staat deze houding voor

Waar in je lichaam zitten de weerstandspunten

Hoe is het contact met de buitenwereld

Wat heeft deze houding jou gebracht

Waar heb je juist geen contact mee in deze houding, wat sluit het uit

Welke ander houding zou je willen aannemen, is er een nieuwe houding mogelijk; als er niets komt help mee door bijv. de tegengestelde houding aan te nemen

Neem deze houding aan

Hoe is nu het contact met de buitenwereld

Wat levert jou deze houding op

Ga nogmaals terug in de oude houding

Is er nog iets in deze houding wat je wilt meenemen

Hoe kan je dat in de nieuwe houding integreren

Ga opnieuw in de nieuwe houding

Is er vanuit deze houding beweging mogelijk (zodat de natuurlijke uiting, de diepere behoefte, de innerlijke stroom, het uitreiken naar, weer op gang komt)

Onze wezenlijke aard is heel

Onze persoonlijkheid ervaart zichzelf als gefragmenteerd; dat betekent ook dat niet alle delen van het lichaam even bereikbaar en beweeglijk zijn

Oefening om het lichaam uit te nodigen om uit de fragmentatie te komen:

Bewegingen in horizontale (li-re) richting : eigen ruimte en in verbinding met anderen

Bewegingen in verticale richting: verbinding met aarde en bron

Bewegingen in sagitale (voor-achter) richting: voorwaarts toekomst/doel, achterwaarts verleden

Het drukt de eigen (beleefde) kinesfeer uit

Ruimte:

Herinneren van een positie in de ruimte

Wij nemen de ruimte waar in context met de plek waar iemand zich in de ruimte bevindt; deze verandert wanneer de persoon de ruimte een andere plek inneemt

Als er twee mensen in de ruimte staan verschuift onze perceptie naar de relatie tussen die twee individuen; in wezen is alle neutraal, maar wij verzinnen er een 'verhaal' bij

Het wordt gecompliceerder naarmate er meer mensen in de ruimte komen, gebaseerd op referentiekaders

Oefening:

A neemt verschillende posities in de ruimte in tov B

B ervaart de veranderingen in gevoelens gepaard gaande met de verandering van positie van A

Ritme:

Beweeg in de ruimte in een ritme waarin je leven zich nu afspeelt

Beweeg nu in een ritme van ritme dat zich aandient als alternatief hiervoor

Veel van onze intentie is gelegen in de dynamiek van onze beweging ( van vederlicht naar zwaar/hard, langzaam of juist snel en ineens)

Wat is vol gas en wat is gas terug nemen?

Hoe gedifferentieerd mag je (van jezelf) zijn

Oefening:

A beweegt in voor hem/haar natuurlijke dynamiek, ritme en ruimte, B noteert en bespreekt met A wat hij/zij waarneemt

B nodigt A vervolgens uit, meer aandacht te schenken aan minder gebruikte dynamiek, ritme en ruimte, A bespreekt de veranderingen met B

Hoe zou een integratie van beide bewegingen eruit zien en hoe beeldt A dit uit; waar staat dit voor?

Oefening:

A staat stil

B beweegt A, A laat zich alle kanten uit bewegen

Goed bij: geen leiding kunnen nemen/ontvangen, controledrang, etc.

Bij de startvraag van coach aan cliënt, die met een probleem komt, zou kunnen luiden: 'hoe ziet dat er voor jou uit, kun je mij de houding of beweging die daarbij past laten zien?'

Wat wil de beweging tot uiting brengen

Geef ook aandacht aan mimiek, stem, bewegingsrichting

Welke overtuiging (NLP) = waar drijft deze beweging je naar toe (BML)

Waarden = beweegredenen

Positieve intentie = waar wordt jouw beweging door beziend, door welke behoefte wordt de beweging ingezet

Is deze congruent met de diepere zielsbeweegredenen; in hoeverre ben je beschikbaar om de beweegredenen tot uiting te brengen?

Zo is beweging de uiting van bewogenheid