

## Energievelden onderzoeken

Dit is een activiteit om **vaardigheid te vergroten**, wat betekent dat je de client stap voor stap coacht om deze aan te moedigen aanwezig te zijn in zijn/haar lichaam. Voor je aan deze oefening begint, moeten de cliënten al kennis hebben gemaakt met de body scan, en de regels rond grenzen stellen en veiligheid rond paarden al kennen.

Het onderzoeken van het energieveld bouwt deze vaardigheden verder uit, en verdiept het vermogen om contact te maken en wederzijds respectvolle relaties op te bouwen met mens en dier.

1. Bespreek de dagelijkse toepassingen van het respecteren van de lagen van de energievelden van paarden. (Paarden zijn meer medewerkend, respectvol, meer aanwezig, meer geïnteresseerd in interactie en het is de manier waarop je een paard kan vragen naar je toe te komen vanuit een grote wei.) Deze oefening gaat over het aanwezig zijn in het moment, contact maken met je lichaam en energetisch contact maken met het paard, waarna het mogelijk is ook fysiek plezierig met het paard om te gaan.
2. Bespreek de menselijke toepassingen: hoe we erachter zijn gekomen dat mensen onwillekeurig reageren op nabijheid, en dat we door deze non-verbale aanwijzingen op te merken en ieders unieke behoefte aan ruimte te respecteren, we de persoon waar we mee in gesprek zijn zich veiliger en kalmer te laten voelen. Veel kinderen die zogenaamde concentratie-, ontwikkelings- of leerproblemen hebben zijn gewoon gedissocieerd in de klas, omdat ze te dicht op anderen moeten zitten. Er is een vorm van ‘culturele tirannie’ rond persoonlijke ruimte. Dominantie die verbloemd wordt als liefde is een van de meest voorkomende overschrijdingen, bijvoorbeeld bij familiebijeenkomsten wanneer een kind gestraft wordt omdat het er bezwaar tegen heeft vastgepakt en geknuffeld te worden door familie die het niet kent.
3. [In individuele coachingsituaties is het mogelijk dat je dit al op een eerder punt hebt besproken!] Toon de illustratie met het paardje en leg de 3 belangrijkste lagen van het energieveld uit: de omgevingslaag, de lag van verbinding, en de persoonlijke ruimte. Leg uit dat er onwillekeurige fysieke reacties te merken zijn wanneer de grens van ieder van deze lagen aangeraakt of overgegaan wordt. Er is minder intensiteit in de ruimte tussen de grenzen, maar wel bewustzijn van de aanwezigheid.
4. Demonstreer de energielaag door op je client af te lopen. Vraag hem of haar te letten op zijn/haar lichaamstaal en onwillekeurige fysieke reacties.
5. Demonstreer het belang om terug te veren en diep uit te ademen (“rock back and sigh”). Zodra je een onwillekeurige reactie ziet stopt je direct. Bij de eerste keer houdt je je adem in en blijf je gespannen met voorwaartse energie. Vraag de client welk effect dit heeft op zijn/haar lichaam. Veer dan terug op je hielen en zucht je adem diep uit. Vraag de client opnieuw welk effect dit op zijn/haar lichaam heeft.
6. Benadruk dat deze onwillekeurige fysieke reacties ons alert maken op **de ruimte die het lichaam nodig heeft om het brein aanwezig te kunnen laten zijn**.
7. Nodig nu je client uit jou op verschillende manieren te benaderen en te experimenteren met terug veren en uitademen, en met het vasthouden van de adem en spanning in het lichaam.
8. [In individuele coachingsituaties is het mogelijk dat je dit al op een eerder punt hebt besproken!] Introduceer de illustratie van het electromagnetisch veld van het hart, en wijs naar het effect van de

lagen, terwijl je bespreekt dat wanneer het hartveld van een kalm en aanwezig persoon het hartveld van een paard raakt, de kalmte van mens en paard over en weer overgedragen wordt.

9. Doe dan een demonstratie met een paard. Benader het paard van veraf en toon hoe het paard te benaderen, door het terugveren en uitademen bij het raken van verschillende lagen. Wanneer het paard op jou af komt, laat deze zien hoe een grens te stellen. Terwijl je bezig bent licht je de demonstratie toe en wijs je op de onwillekeurige reacties van het paard (oren/staart etc.), het moment waarop de je terugveert en uitademt, en hoe dit te zien is aan het paard. Wijs op het verschil tussen de energie van de grenzen en de tussenruimte in de lagen waar die duidelijk wordt in de demonstratie.
10. Dan ga je cliënten faciliteren met het paard. **Benadruk dat dit een oefening is om de vaardigheden te vergroten, bereid de cliënt dus voor op het feit dat je deze mogelijk zal coachen.**
11. Begin met the afnemen van een korte bodyscan waarbij de cliënt zijn/haar voeten op de grond moet voelen. Herinner hem/haar dat de oefening van ze vraagt om aanwezig te zijn, in hun lichaam en in het moment.
12. Sta toe dat de cliënt eerst zelf wat uitprobeert in het benaderen van het paard. Als cliënten een fysieke reactie missen, wijs er dan op door te vragen: “Zag je dat het paard... (bijv. zijn oren omhoog deed)?” In dat geval kun je de cliënt instrueren om rustig een paar stappen naar achter te doen en het paard goed in de gaten te blijven houden: paarden reageren ook wanneer we achterwaarts weg bewegen over een grens of hotspot. Je kunt de cliënt ook vertellen dat ze de omgevingslaag gepasseerd zijn en ze vragen om voorzichtig vooruit te bewegen en goed op de reacties van het paard te letten terwijl ze de laag van verbinding in komen.  
  
Als je het idee hebt dat je cliënt moeite heeft met het stellen van een grens met het paard, check dan eerst of dit echt het geval is! Om vast te stellen of het paard inderdaad over de grens van de cliënt gaat, kun je vragen stellen als: “Voelt de afstand van het paard OK voor je? Kun je aanwezig blijven in je lichaam terwijl het paard daar staat?” Soms is het zo dat wat er te dichtbij uitziet voor jou, voor de cliënt echt OK is. Meestal is het zo dat wanneer jouw buikgevoel onrustig is over de afstand, dat bij de cliënt ook het geval is – maar denk eraan dat het jouw rol is geen aannames te maken maar er vragen over te stellen.
13. Sta de cliënt opnieuw toe verder te experimenteren. Waar nodig geef je instructie tot ze tenminste één laag herkend en bevestigd hebben. (5-10 minuten).
14. Wanneer de cliënt uit de arena komt, vraag:
  - a. Wat ging er goed terwijl je de lagen van het energieveld onderzocht? (Zorg dat ze niet beginnen met stil te staan bij wat er niet goed liep!)
  - b. Wat was de uitdaging waar je tegenaan liep?
  - c. Waar zou je meer mee willen gaan experimenteren? (Of: Wat zou je willen verfijnen?)
  - d. Wat heb je geleerd over grenzen en energievelden?
15. Aan het eind van de oefening geef je ze ruimte om hun leerpunten op te schrijven.