

Onderzoek Verbinding (Reflectief) Instructies & script

Dit is een reflectieve (spiegel-)activiteit die de client in de gelegenheid stelt om te ervaren wat het betekent om aanwezig te zijn in zijn/haar lichaam, tegelijkertijd in verbinding te zijn met het paard en de omgeving, terwijl hij/zij de intelligentie van het hart en het authentieke zelf onderzoekt.

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. 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. De client kan je aanspreken als ze tijdens de sessie vragen hebben.

SCRIPT *(je mag dit bij de hand houden tot je je alle stappen helemaal hebt eigen gemaakt):*

Je kunt als je dat handig vind, de informatie die de client geeft over de sensatie die het meest om aandacht vraagt, en/of de hartewens, opschrijven om later aan te refereren. (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 evt. 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? (Maak evt. notities).

Nu dat je de informatie hebt gekregen, ga je terug met je aandacht naar de sensatie. Is die veranderd?

Vraag nu de client zich om te draaien naar het paard toe, en dan opnieuw door het lichaam te scannen om te zien of er nieuwe sensaties zijn. Zo ja: vraag de nieuwe sensatie om informatie. (Noteer).

Instrueer dan de client: “Sluit je ogen, ga met je bewustzijn naar je hartcentrum, adem naar je hart toe, en vraag: wanneer ik aan verbinding denk, wat is mijn hartewens op dit moment met dit paard?”

Vraag de client om zijn/haar ogen te openen wanneer daar een antwoord op naar boven komt, en het jou te vertellen (noteer).

Instrueer de client nu om te visualiseren dat zijn/haar hartveld contact maakt met dat van het paard, en om de hartewens naar het paard te sturen en te vragen of het paard hier op dit moment al wat informatie over wil delen.

(Terwijl je de poort naar de arena met het paard opent, herinner de client dat deze jou om hulp of suggesties mag vragen wanneer dat nodig is. Herinner ook indien nodig aan de veiligheidsregels – op de voeten blijven staan, niet tussen het paard en het hek, etc.)

Laat de client nu de interactie met het paard aan gaan. Wanneer deze om hulp vraagt, of het gevoel hebben dat ze vast komen te zitten, kun je het volgende vragen: “Wat was je hartewens?” (Herinner de client hieraan als ze die vergeten zijn). “Heb je die al bereikt?” Soms hebben ze dat al en zoeken ze iets meer: “Wat voel je in je lichaam?”

Vertel de client nooit wat JIJ denkt dat ze voelen of ervaren, of wat ze nu moeten doen. Help ze de verbinding aan te gaan met hun innerlijke kompas, om hun eigen weg voorwaarts te vinden.

Wanneer de tijd om is, en je de oefening af wilt ronden, kun je zelf richting de poort gaan, vragen of de oefening compleet voelt, en voorstellen dat ze het paard bedanken. Geef de client dan de optie om een paar minuten notities te maken over hun ervaring, of die eerst met jou terug te koppelen.

Vertel de client niet wat jij denkt dat er gebeurd is, zelfs als de client je dat vraagt.

Je komt dan namelijk in de verleiding om te vertellen wat je denkt dat je weet, zeker wanneer je met je eigen paarden werkt. Ga daar niet op in. De verleiding om het wel te doen, is vaak ego-gerelateerd. Om echt een krachtige facilitator te zijn, moet je leren boven je ego's wens uit te stijgen om 'gelijk' te hebben.

De reden is dat het ontzettend belangrijk is voor de client om hun eigen proces te evalueren: het Valse Zelf is altijd op zoek naar bevestiging en informatie van buitenaf. Deze activiteit is ontworpen om de client te helpen zichzelf, zijn/haar eigen innerlijke kompas en authentieke stem gaat vertrouwen.

Je kunt de vragen van de client beantwoorden met vragen die de client terug leiden naar zijn/haar eigen proces.

Bijvoorbeeld, wanneer de client vraagt: "Duwt dit paard normaliter ook tegen andere mensen aan?" kun je antwoorden met "Wat gebeurde er met jou toen het tegen jou aan duwde? Wat dacht je en voelde je?" "Wat is de relatie tussen het gedrag van het paard, en wat jij dacht en voelde?"