

## Medicine Horse Way

# Oefening: Paarden Beschilderen

### Doel van de oefening:

Cliënten beschilderen het paard met tekens of afbeeldingen die aan de hand van het bodyscan proces in ze opkomen. Dit is een reflectieve oefening die ontworpen is om cliënten 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 diepe manier, helpt met verwerking van thema's en blokkades, soms op een onderbewust niveau. 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.

De body scan, emotionele informatietabel, en regels voor het stellen van grenzen en verkennen van de energievelden moeten uitgelegd en geoefend zijn voor je deze oefening doet. Deze oefening past goed na het uitleggen van het Valse Zelf/Authentieke Zelf en het doen van de bijbehorende oefening. Het stelt de client in staat om dat materiaal te integreren terwijl ze hun creatieve authentieke zelf aanboren.

De benodigdheden:

- Halster en touw (optioneel, je kunt het paard ook los in de ruimte laten)
- Grenzensteller
- In water oplosbare vingerverf in diverse kleuren (deze is specifiek voor kleine kinderen en dus volledig onschadelijk voor het paard)
- Papieren bordjes
- Keukenpapier voor het afvegen van de handen
- Indien het paard direct weer afgewassen moet worden (bijvoorbeeld omdat de eigenaar dat wenst, heb je beschikking nodig over stromend water en een zachte tot middelharde paardenborstel

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

### Alternatief:

Wanneer de deelnemer, jij als coach of de eigenaar van het paard, bezwaar hebt dat er op de paarden geschilderd wordt, kun je er ook voor kiezen de client een mandala op zwart papier te laten tekenen terwijl ze in de omheining met het paard zijn. Ze moeten dan kunnen zitten en hebben de handen vol, dus het is nodig dat jij dan als facilitator zelf mee gaat om te helpen de grens te bewaken.

### Proces:

Plan ongeveer 30 minuten voor de activiteit, exclusief klaarzetten van de paarden. Inclusief klaarzetten van de materialen, delen van ervaring en evt. schoonmaken van het paard.

1. De grenzensteller wordt gebruikt om de veilige ruimte voor de client te waarborgen. Het paard moet wel de mogelijkheid hebben weg te stappen naar de zijkant of achterkant als de client meer ruimte nodig heeft.
2. Iedere client doet een body scan voor direct met het paard aan de slag te gaan.
3. Doe wat van iedere kleur verf op een papieren bordje
4. 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.
5. Cliënten bedanken het paard wanneer de oefening compleet is.
6. Blijf zoveel mogelijk in de buurt van het paard bij het delen van de ervaring zodat de client de schilderingen nog kan zien. Laat de client uitleggen wat ze geschilderd hebben en wat dit proces voor ze betekende. Sta toe dat hij/zij foto's van het paard neemt, of neem er zelf een van de client samen met het paard.
7. De verf kan door de client van het paard afgewassen worden of er op gelaten worden al naar gelang de voorkeur van de eigenaar van het paard. (De verf is niet giftig en zal na een paar dagen vanzelf verdwenen zijn.)