

# Medicine Horse Way

## Emotionele Informatietabel (EIT): begrijp de basis van de verbinding

### Paarden

Paarden gebruiken emoties op een intelligente manier als een waardevolle vorm van communicatie. Als een relatie, situatie of omgeving het paard een ongemakkelijk gevoel geeft, proberen ze de stimulus te veranderen in plaats van de emotie te overstemmen of te overwinnen of op welke manier dan ook als ongepast aan te duiden. Ze reageren niet altijd onmiddellijk op de eerste emotionele prikkel, anders dan die aandacht te geven en een idee te krijgen van de oorzaak. Zodra dit is gebeurd, beslissen zij vervolgens of er een verandering moet worden aangebracht om in harmonie te komen met hun wereld.

Door de hoge gevoeligheid die paarden hebben onderhouden zij de relatie met hun subtiele lichaamsbewustzijn (via de body scan) zonder de noodzaak om er voortdurend hyper-waakzaam over te zijn. Zij kennen en waarderen de voordelen van innerlijke rust. Zo kunnen ze weer gaan grazen, ook vlak na spanning, wat niet alleen goed is voor hun fysieke voeding, maar ook veel gezonder is omdat het autonome zenuwstelsel dan weer in een ontspannen toestand kan komen.

### Mensen

We gebruiken de Emotionele Informatietabel in de eerste plaats om de waarde van onze gevoelens te herkennen; en daarna, net zo belangrijk, om in staat te zijn te begrijpen hoe we ons voelen, hoe anderen zich voelen, en ook de sfeer van een omgeving te kunnen duiden... net zoals de paarden dat doen. Op deze manier kunnen we enigszins tegemoet komen aan het menselijke verlangen om (met behulp van de body scan) orde te scheppen in de chaos die onze emotionele toestanden soms kunnen creëren. De EIT biedt een betrouwbaar proces, dat ons een taal geeft om met ons lichaam in dialoog te gaan en de energie die door onze emoties wordt gecreëerd daadwerkelijk aan te wenden op een manier die ons welzijn kan helpen verbeteren in het leven. Deze nomadische benadering van emotionele intelligentie moedigt ons aan om zinvolle relaties aan te gaan met al onze emoties en ons met hen te verbinden als bondgenoten.

Onze emoties zijn onderdeel van onze innerlijke kompas - uniek voor elk individu. Ongeacht of we het leuk vinden of niet; de immense kracht van ons emotionele lichaam is de grote motivator in ons leven die al onze acties beïnvloedt. De EIT geeft ons de regie in de basisdialoog met ons gevoel, waardoor het luisteren naar alle verschillende emoties na verloop van tijd net zo natuurlijk aanvoelt als het uitdoen van een jas bij warm weer, of het eten van een maaltijd in reactie op een rommelende, hongerige buik.

Geschreven door Master Instructor Caroline Morgan voor Medicine Horse Way