



---

# Volgen en leiden

EEN VOORBEELD VAN  
LICHAAMSGERICHT  
WERKEN IN EEN GROEP

---

TEKST: FLOOR JURRIËNS

Lichaamsgericht werken in relatie tot de ander betekent in contact zijn met je eigen lichaam. Hoe kun je in contact zijn met de ander, als je niet in contact bent met jezelf? De aandacht verplaatsen naar het eigen lichaam is meestal de eerste stap in mijn trainingen.

*Het team wil zich op een actieve manier bewust worden van zijn handelen met betrekking tot de blinde en slechtziende kinderen waarmee het werkt. De begeleiders komen druk pratend binnen: een hectische teamvergadering is vooraf gegaan aan deze workshop. Er klinkt veel gemopper.*

Oh help, is mijn eerste reactie van binnen. In mijn buik voel ik de spanning. Mijn spieren trekken samen en mijn kin gaat iets omhoog. Ik maak mij klaar voor de weerstand. Als ik mij daar bewust van ben, doe ik even een klein stapje terug. Ik haal adem en besluit te volgen. Langzaam wordt het weer rustiger in mijn lijf. Ik geef ruimte aan de reacties en maak langzaam de overgang naar de workshop.

---

---

*'Ik begrijp dat er veel speelt. Ik zie en hoor allerlei meningen en gevoelens. Wat er bij elk van jullie van binnen speelt, bepaalt hoe wij met elkaar omgaan. Zo is dat ook in jullie werk. Vanmiddag besteden we in de workshop aandacht aan juist die wisselwerking met elkaar. We gaan werken met een instrument dat we allemaal hebben en dat een enorme hulpbron kan zijn als je je bewust bent van de signalen die het geeft. We gaan korte oefeningen doen met het lijf.'*

De eerste echte oefening. Even is daar weer de spanning en de vraag die erbij hoort: zijn ze bereid om mee te gaan? Van binnen zeg ik tegen mezelf dat er altijd iets ervaren wordt. Ook als er niets ervaren wordt, is dat een ervaring. Ik haal zachtjes adem, ik zet mijn voeten stevig neer om contact met de grond te houden. Ik open mijn handen en laat mijn kin iets zakken.



---

## 1

---

- GA LEKKER ZITTEN, MET JE RUG TEGEN DE LEUNING EN JE VOETEN PLAT OP DE GROND.
- VOEL WAAR JE LIJF NOG CONTACT MAAKT MET DE ZITTING EN DE LEUNING EN WAAR NET NIET MEER. WELKE PLEKKEN ZIJN WARM EN WELKE KOUD?
- VOEL IN JE LIJF WELKE DELEN ONTSPANNEN EN LOS AANVOELEN EN WELKE GESPANNEN.
  
- GA DAN MET JE AANDACHT NAAR DE ADEMHALING ZONDER DAT JE IETS HOEFT TE VERANDEREN: VOEL DAT JE LIJF OP EN NEER BEWEEGT ZONDER DAT JE IETS HOEFT TE VERANDEREN.
- VOEL DE PLEK DIE HET MEESTE BEWEEGT BIJ DE IN- EN UITADEMING.
- VOEL HET TEMPO VAN JE ADEMHALING.
  
- ELKE KEER DAT JE IN- EN UITADEMT TEL JE ALS 1 BEWEGING. LAAT LOS ALS JE UITADEMT.
- ALS JE 5 BEWEGINGEN HEBT GEDAAN, VOEL JE EVEN NA: WELKE PLEK BEWEEGT HET MEESTE BIJ DE IN- EN UITADEMING? HOE IS HET TEMPO VAN JE ADEMHALING?
  
- GA OPNIEUW NA WELKE PLEKKEN ONTSPANNEN ZIJN IN JE LIJF EN HOE HET IS MET DE PLEKKEN DIE EERST GESPANNEN WAREN.
- HOE IS HET CONTACT MET DE ONDERGROND: BEN JE JE NOG BEWUST VAN DE ONDERGROND OF BEN JE MEER ÉÉN MET DE ONDERGROND?
- BEWEEG JE VINGERS EN TENEN IN JE SCHOENEN EN DOE JE OGEN LANGZAAM WEER OPEN.

---

Hierna komt één van mijn favoriete oefeningen, omdat er altijd zoveel in is waar te nemen. Mijn lijf voelt zacht en ik merk dat ik vertrouwen heb. Als de mensen in de vorige oefening al mee konden, kunnen ze nu zeker mee, zeg ik tegen mijzelf.

---

## 2

---

- WE DOEN EENZELFDE SOORT OEFENING OM TE ERVAREN WAT ER VAN BINNEN IN JE LIJF GEBEURT.
- WE WERKEN IN DRIETALLEN: EEN BEGELEIDER, EEN VOLGER EN EEN OBSERVATOR.
- DE VOLGER KRIJGT EEN OOGGLAPJE VOOR EN DE BEGELEIDER GAAT DE ANDER, ZONDER WOORDEN, DOOR DE RUIMTE BEGELEIDEN.
- DE OBSERVATOR KIJKT HEEL PRECIËS WELKE LICHAAMSSIGNALLEN BIJ BEIDEN TE ZIEN ZIJN.

*‘De begeleiders horen de opdracht en vanaf dat moment begint het waarnemen van de lichaamssignalen. Sommigen gaan sneller of harder praten, veel vragen stellen en anderen trekken zich terug. Zijn ze het zich bewust?’*

---

## 3

---

### NA EEN PAAR MINUTEN WORDT DE OPDRACHT STILGEZET EN VOLGEN NIEUWE INSTRUCTIES. MERK OP:

- HOE IS HET IN JE LIJF?
- WAAR IS JE AANDACHT OP GERICHT: OP DE ANDER OF OP JEZELF?
- ALS JE AANDACHT BIJ JEZELF IS, IS DIE DAN BIJEENHOUDEND, VASTHOUDEND, TEGENHOUDEND, INGEHOUDEN OF TERUGHOUDEND?
- GA NA WAT ZOU HELPEN VOOR HET VERVOLG VAN DEZE OEFENING EN BESPREEK DAT ONDERLING.
- BESPREEK IN DRIETALLEN WAT JE HEBT GEZIEN. BESCHRIJF DAT ZO FEITELIJK MOGELIJK, ZONDER TE INTERPRETEREN. BESPREEK DAN OF JE DE SIGNALLEN HERKENT EN WAT ZE BETEKENEN.

*Ook in dit team, dat is gewend te zorgen voor de ander, valt op dat de lopers makkelijk en snel over hun eigen grenzen gaan. ‘Eigenlijk vond ik het eng om van die kast af te springen maar ik dacht ik doe het maar gauw, dan ben ik ervan af.’ Ik geef aan dat ik dit vaak terugzie in teams die in de zorg of in het onderwijs werken. Herkennen zij dit? Een vrouw zegt dat ze vaak ’s avonds hoofdpijn heeft na een moeilijke dag en vraagt zich af of dat met grenzen te maken zou hebben. Een man zegt dat hij laatst ineens heel boos werd, zonder dat hij een duidelijke aanleiding zag. Nu hij er zo over nadenkt, beseft hij dat hij situaties vaak te lang laat duren en misschien eerder zijn grenzen aan kan geven.*

4

- GA OPNIEUW ZITTEN MET JE RUG TEGEN DE LEUNING EN JE VOETEN PLAT OP DE GROND.
- VOEL WAAR JE LIJF NOG CONTACT MAAKT MET DE ZITTING EN DE LEUNING EN WAAR NET NIET MEER. WELKE PLEKKEN ZIJN WARM EN WELKE KOUD?
- VOEL IN JE LIJF WELKE DELEN ONTSPANNEN EN LOS AANVOELEN EN WELKE GESPANNEN.
- GA DAN MET JE AANDACHT NAAR DE ADEMHALING: VOEL DAT JE LIJF OP EN NEER BEWEEGT ZONDER DAT JE IETS HOEFT TE VERANDEREN.
- VOEL DE PLEK DIE HET MEESTE BEWEEGT BIJ DE IN- EN UITADEMING.
- VOEL HET TEMPO VAN JE ADEMHALING.
- STEL JE VOOR DAT JE GAAT WERKEN TERWIJL JE IN GEDACHTEN NOG BIJ JE ZIEKE VADER ZIT, WAT ZOU DAT BETEKENEN VOOR JE WERK ALS BEGELEIDER IN HET CONTACT MET DE KINDEREN? OF ALS JE STIEKEM BOZER BENT DAN JE ZELF DACHT, WELK EFFECT HEEFT DAT?
- EN ALS JE NU TERUGDENKT AAN DE OEFENINGEN VAN VANDAAG, WAT IS DAN HET EERSTE DAT IN JE OP KOMT? WAT HEEFT JE GERAAKT, WAT HOUDT JE NOG BEZIG? WELK WOORD OF SYMBOOL KOMT IN JE OP? VOEL WAAR JE DAT IN JE LIJF VOELT.
- WELKE EERSTE STAP GA JE MORGEN IN JE WERK ZETTEN, OM DAT WAT VOOR JOU BELANGRIJK WAS EEN VERVOLG TE GEVEN?
- DAN BEWEEG JE JE HANDEN EN VOETEN EN DOE JE LANGZAAM JE OGEN WEER OPEN ALS JE ZE DICHT HAD.
- WIE WIL HET WOORD OF SYMBOOL DAT IN HEM OP KWAM MET ONS DELEN? IN HEM OP KWAM MET ONS DELEN?
- WELKE EERSTE STAP GA JE MORGEN ZETTEN OM MEER AANDACHT BIJ JE LIJF TE HEBBEN EN JE BEWUST TE ZIJN VAN

*Woorden die komen in de afronding zijn: verrassend, anders, verwarring, plezier, zweverig, bewustwording, ademhaling. Eerste stappen die genomen gaan worden zijn: vaker bewust ademen, letten op lichaamssignalen van anderen, grens iets eerder aangeven, niet zo snel interpreteren en oordelen.*

Zonder contact met jezelf geen contact met de ander. Ik ben ervan overtuigd dat elk contact met een ander een constant leiden en volgen is en dat dat vooral soepel gaat als je werkelijk durft stil te staan bij en uit te komen voor je eigen wensen en grenzen. Anders wordt het volgen en lijden. Dit maakt mij blij, hier doe ik het voor, hier ligt mijn passie: fluitend rij ik naar huis. 🎷