



Bertho Bastiaens

Ontspanningstherapeut

---

## Observatieschema lichaamswerk coach

### 1. De cliënt opent de werktijd:

De cliënt vertelt ev. waar hij/zij voor komt. Soms kan de cliënt het thema niet aflijnen en vertelt hij/zij wat er de laatste tijd gebeurd is, of wat er hem/haar bezighoudt.

\* Luister en laat de cliënt zich helemaal uitspreken zonder uit het oog te verliezen dat dit een werksessie met lichaamswerk is dat er een goed evenwicht hoort te zijn tussen praten en lichaamswerk.

\* Zorg dat je hem/haar goed begrijpt en stel ev. korte vragen naar de verstaanbaarheid. Als je hem/haar niet goed begrijpt zal de diagnose waarschijnlijk niet accuraat zijn.

\* Lees de diagnose in jou af:

- Op het niveau van het thema, wat voel/zie je aan oorzaken, inzichten en verbanden.
- Op het niveau van het lichaam: welke gewaarwordingen die verband houden met het thema zitten waar in het lichaam, en vragen eventueel aandacht. Wat vertelt het lichaam je?
- Hoe kan je aan dit thema werken en welke mogelijkheden zijn er. Vb. werken aan een pijn die wakker is of juist werken aan bestaan in wie iemand vandaag is.
- Welke weg voel je nu als juist en haalbaar voor de cliënt om aan te werken?

### 2. De coach geeft feed-back:

Ik deel de diagnose mee die er in mij ontstaan is. Zowel de diagnose wat betreft het thema als de diagnose in verband met de mogelijke werkpistes voor deze werktijd. Ik vertel wat ik aanvoel als goed om te vertellen, dit is zelden alles wat ik waargenomen heb.

\* Toets je diagnose aan de cliënt en stel ze ev. bij.

\* Bevraag de cliënt naar zijn of haar lichamelijke gewaarwordingen en toets deze vanuit jouw diagnose, jouw kennis van de cliënt, jouw kennis van de lichamelijke verschijnselen en eventueel de kennis van anderen via boeken e.d.

\* Spreek samen af waar jullie aan willen en kunnen werken, hoe en waar je al dan niet aanraakt en wees rigoreus in het naleven van deze afspraken.

### 3. Lichaamswerk:

Ik begin via het lichaam te werken, en raak via het lichaam de cliënt aan in heel zijn persoon. Wees ervan bewust dat je nooit zomaar alléén het lijf aanraakt!

Observatiepunten van deze werktijd:

### 1. De cliënt opent.

1.1. Als de cliënt zijn verhaal doet is het goed dat je "meebent" met het verhaal en het begrijpt. Tegelijk is het nodig voor de diagnose, dat je het verhaal beluistert als ingangspoort naar de cliënt en je richt op de kern van het thema en zijn/haar beleving daar rond.

- \* Kan je luisteren naar het verhaal van de cliënt, en je tegelijk richten op de onderliggende rode draad en wat daar mee samenhangt.
- \* Verlies je jezelf gemakkelijk in het verhaal, jouw emoties hier rond of in je denken? Hoe kun je dat ev. bijsturen?  
Wat helpt om het in handen te nemen?
- \* Ben je innerlijk gericht op de rode draad achter het verhaal, de relevante belevingen van de cliënt en de wegen waar jullie aan kunnen werken?

1.2. Sommige cliënten hebben nood om hun verhaal te doen. Dit kan belangrijk zijn voor hen, maar deze fase van spreken is slechts de inleiding op het lichaamswerk.

- \* Kan je het opbrengen om de cliënt te ontvangen in zijn/haar verhaal en hem/haar te laten uitspreken?
- \* Beperk je jouw vragen tot degene die nodig zijn voor de verstaanbaarheid?
- \* Beleef je de spreektijd als inleiding op het lichaamswerk?
- \* Vind je evenwicht tussen het spreken en lichaamswerk in de totaliteit van het werken?
- \* Kan je tijdens deze spreektijd het lichaam van de cliënt aflezen op spanningen, energie blokkaden, vragen...?
- \* Hou je tijdens deze tijd de verschillende diagnoses in je geheugen en blijf je ze toetsen en aanpassen aan het verhaal van de cliënt?

### 2. Ik geef feed-back.

2.1. Tijdens de spreektijd, gaan er bij de cliënt gewaarwordingen bewegen. Die gewaarwordingen hebben een plaats in het lichaam en zijn voelbaar langs het lichaam. Ze zijn een "koninklijke" ingangspoort naar de beleving van de cliënt.

- \* Heb ik die gewaarwording bij de cliënt gezien/gevoeld?
- \* Heb ik de cliënt bevraagd naar zijn lichamelijke gewaarwordingen?
- \* Heb ik de lichamelijke gewaarwordingen van de cliënt kunnen plaatsen in of vanuit mijn diagnose, en heb ik deze diagnose eventueel aangepast?

2.2. Het is de cliënt die in de mate van het mogelijke mee kiest wat er verder gebeurt. Hiertoe heeft de cliënt informatie nodig van de coach, i.v.m. de diagnose over het thema en de diagnose i.v.m. de mogelijkheden om via lichaamswerk hieraan te werken. De begeleider heeft informatie nodig over de grenzen van de cliënt ( wat kan zijn/haar lijf aan, wat kan het gevoel

aan, wat kan hij /zij mentaal aan )i.v.m. de verschillende mogelijkheden, en over de keuze die de cliënt maakt i.v.m. het verdere werk. ( soms is een bepaald werk wenselijk of nodig maar kiest de cliënt er niet voor ).

- \* Hoe geef je de diagnose aan de cliënt? Kon je ze samen bekijken?
- \* Heb je samen met de cliënt zijn/haar grenzen afgetast?
- \* Kon je ze samen bespreken?
- \* Kan je de grenzen van de cliënt aanvoelen, zelfs als hij/zij er zich niet bewust van is?
- \* Indien je cliënt koos om niet voluit binnen zijn/haar grenzen te werken, hoe ga je daar mee om? Wat heb je hierbij beleefd?

2.3. Bij het beslissen over het verdere werk is het belangrijk dat je ook jouw grenzen respecteert, ook i.v.m. aanraken. Daartoe moet je ze aanvoelen, en eventueel communiceren naar de cliënt toe en er rekening mee houden. De cliënt heeft hierin duidelijkheid nodig om juiste verwachtingen op te bouwen i.v.m. wat hij kan verwachten van de coach.

- \* Herken je jouw grenzen?
- \* Heb je ze gecommuniceerd tijdens deze tweede fase indien nodig?
- \* Heb je jouw creativiteit ingeschakeld om binnen je grenzen te werken?
- \* Heb je iets bij te sturen over de wijze waarop je omgaat met je grenzen?

### 3. De werktijd via het lichaam.

3.1. De cliënt kan de totaliteit van zijn gewaarwordingen maar vatten en kan maar contact maken met elke gewaarwording in zich, indien hij/zij aanwezig is in zijn/haar lichaam. Is de cliënt met zijn bewustzijn maar in een gedeelte van zijn lichaam aanwezig of zelfs helemaal afwezig in zijn lichaam, dan zijn bepaalde gewaarwordingen onbereikbaar voor de cliënt. Ook voor de lichaamswerker is het moeilijk of onmogelijk om de gewaarwordingen te voelen en te vatten.

- \* In hoeverre was de cliënt aanwezig in zijn lichaam en hoever kon jij dit waarnemen? Hoe verloopt jouw waarneming eventueel? Aan welke tekenen herken je dat deze cliënt al dan niet aanwezig is in zijn lijf? Zijn er constanten bij je verschillende cliënten?
- \* Was het nodig om de cliënt in zijn lichaam te brengen? Zo ja, was dit mogelijk en wat was helpend hierbij?
- \* Is de cliënt zich bewust van zijn al dan niet aanwezig zijn? Heb je hier aandacht voor? Werk je met dit aspect tijdens de werktijd? ( vb. om verdediging te doorbreken... ).

3.2. Het is nodig dat je ook innerlijk contact houdt met de cliënt, om te voelen welke gewaarwordingen de cliënt beleeft en welke impulsen hij/zij uitstuurt.

- \* Raak je een lichaam aan of raak je een mens aan via zijn/haar lichaam, zonder het lichaam enkel en alleen te zien als een "voorwerp".
- \* Kan je via lichaamscontact, contact nemen met de innerlijke wereld van de cliënt? Wat zit er ev. nog niet goed of heeft aandacht nodig?

- \* Kan je aflezen wat de cliënt via zijn lichaam duidelijk maakt, welke vragen of behoeften het lichaam communiceert? Kan je er iets mee doen in functie van de groei van de cliënt en kan je ze ontcijferen? Wat helpt hierbij? Wat is duidelijk?
- \* Welk aspect van zijn persoonlijkheid geeft een signaal en hoe ga je er mee om? Vb. het lichaam spiegelt een behoefte uit het gevoel. Is het een behoefte uit tekort of niet? En wat zegt het leven hierop: heb je ze antwoord te geven zodat de cliënt ze kan onderzoeken, heb je ze te activeren zodat ze geheeld kan worden? Heb je ze te laten voor wat ze is en je te richten op een andere gewaarwording?
- \* Neem je de tijd en de ruimte om te luisteren naar de inbreng van de cliënt, en de informatie die de cliënt je geeft over zijn/haar lichamelijke gewaarwordingen?
- \* Heb je aandacht voor de vragen en de grenzen van het lichaam zelf? ( lichamelijk goed voelen, pijngrens ) Hoe ga je er mee om?

3.3. Tegelijk is het nodig om contact te houden met jezelf, om bewust te zijn van je eigen gewaarwordingen. Zo kan je de diagnoses plukken in jezelf, maar blijf je ook bewust van jouw beleving die interfereert in het werken. Vb. een behoefte van jou kan je aanzetten tot aanraken terwijl de cliënt dit niet nodig heeft voor zijn groei. Angst kan je afhouden van een wenselijke aanraking.

- \* Kan je dat dubbel contact beleven ( met jezelf en met de cliënt ), en ben je er bewust van?
- \* Wat hindert om bewust te blijven van je lichaam tijdens het werken? Kan je jouw eigen behoeften ontcijferen en goed beheren tijdens het werk? Ook je remmingen?
- \* Hoe herken je het verschil tussen jouw behoeften en de behoeften van de cliënt?
- \* Herken je jouw behoefte tot aanraken, en kun je voelen waar ze vertrekt en hoe je er vandaag mee omging? Herken je ook je weerstanden en hoe ga je ermee om?
- \* Voel je voldoende vrijheid om de ander aan te raken terwijl je voldoende respect beleeft voor de privacy van de ander en de grenzen van degene die je aanraakt?

3.4. Er is een natuurlijke man-vrouw stroom die ontstaat en gaat stromen tussen het mannelijke en het vrouwelijke principe. Deze levensstroom kan ook het seksuele aspect in de mens in trilling brengen, dit hangt af van de sensuele en seksuele gevoeligheid van iemand. Die trilling is voelbaar in het seksueel gebied en de genitaliën. Soms gaat die trilling over in seksuele opwinding.

- \* Herken je deze levensstroom bij jou, bij de cliënt en hoe ga je er mee om?
- \* Werk je bewust met deze stroom in je lichaamswerk, hoe doe je dat?
- \* Ken je het onderscheid tussen de seksuele trilling en het seksuele opgewonden zijn?
- \* Herken je jouw eigen seksuele trilling/opgewonden zijn en die van de cliënt? Hoe neem je ze waar? Hoe onderscheid je ze van elkaar? Wat zijn de lichamelijke kenmerken van het seksuele trillen en het seksuele opgewonden zijn bij jou en ev. de cliënt?
- \* Kan je aanwezig zijn in je eigen seksuele trilling, ze in vrijheid beleven en hoe ging je er vandaag mee om? Welke grote lijnen zie je opduiken in je omgaan met deze trilling?

\* Kan je in vrijheid blijven handelen naar de cliënt toe, als je seksueel trilt of opgewonden bent of word je bepaald door deze gewaarwording ( ofwel verkrampen ofwel je laten meenemen door deze opwinding en van hieruit gaan aanraken ).

3.5. Aan de oppervlakte spiegelt het lichaam de oppervlakkige beleving, het functioneren en de verdediging. Dieper in het lichaam situeren zich de diepgewortelde belevingen.

- \* Herken je deze verschillende lagen van de beleving van de cliënt?
- \* Hoe ben je er mee omgegaan tijdens deze werktijd?
- \* Wat is het resultaat van het werken aan de oppervlakte?
- \* Wat is het resultaat van het werken in de diepte?
- \* Kun je jezelf vrij bewegen in deze verschillende lagen bij het ontcijferen van de beleving van de cliënt?

3.6. Er is het diepe werken in het lichaam en er is het werken aan de oppervlakte. Je kunt diep werken door fysiek diep in het lichaam te werken en je kan diep werken in het lichaam van de cliënt door energetisch diep te gaan.

- \* Herken je het verschil tussen diep werken in het lichaam en werken aan de oppervlakte?
- \* Herken je het diep werken via energiewerk waarbij je het lichaam niet of nauwelijks aanraakt. Herken je het diep werken in het lichaam via fysieke manipulatie?
- \* Heb je voldoende techniek om diep te werken op de twee manieren? Zoniet, wat ontbreekt er je?

3.7. Tijdens deze fase van het werken is het soms nodig dat de cliënt de ruimte krijgt om te integreren, zijn/haar vragen te stellen, even tot rust te komen en om samen te voelen wat er beweegt en hoe er best verder gewerkt wordt.

- \* Ben je jezelf bewust van deze fase in het werken en welk belang heeft deze fase voor jou? Voor de cliënt?
- \* Voel je het tempo van de cliënt aan in het werken, stimuleer je de integratietijd?
- \* Voel je de nood van het lichaam aan rust en integratie aan, zowel van het lichaam als van de andere realiteiten?
- \* Hoe beleef je als coach deze integratietijd van de cliënt?
- \* Was er na de werktijd een integratie nodig? Hoe hielp je hiermee? Was er huiswerk nodig ter integratie, en heb je dit meegegeven aan de cliënt?