

## Module A – Lichaamskennis

---

### In het kort:

In de eerste twee basis-modules hebben studenten hun stresservaring onderzocht om zich bewust te worden van wat stress precies voor hen is, wat het doet en wat de oorsprong is van deze ervaring. Door de techniek focusing (Gendlin 1978) in te zetten kon de student worden uitgenodigd om heen en weer te bewegen tussen het gevoel en bewoording hiervoor. Hierbij werden beelden (bodymap en AI-beeld) ingezet om te laten resoneren met het gevoel en dit hieraan 'te meten'. Zo kon de student continu opnieuw bevragen of het beeld 'klopt', of er herkenning te vinden is of waar het gevoel niet overeenkomt met het beeld, om zo telkens tot 'nieuwe taal' te komen voor de stresservaring.

In deze module gaan we terug naar de fysieke ervaring. "De moeilijkheid voel je in je lijf en is van fysieke aard. Als je er verandering in wilt brengen, zul je een proces van verandering op gang moeten brengen dat *zelf* ook van fysieke aard is." (Gendlin 2006: 36). Door de student fysiek terug te laten keren naar de stresservaring door het aannemen van een pose, kan opnieuw gemeten worden hoe eerdere omschrijvingen passen bij de ervaring en welke aspecten nog onontdekt zijn. Door deze stap eveneens visueel vast te leggen ontstaat er een zelfportret die beschouwd en besproken kan worden, zowel individueel als in een groep.

[Meer informatie over lichaamskennis >](#)

[Meer informatie over de fysieke ervaring >](#)

### Doelen:

- Inhoudelijke informatie en terugkoppeling van eerdere bevindingen.
- Het heen en terug resoneren van woorden aan het ervaren gevoel en het aanscherpen van bewoordingen voor de ervaring door het fysiek herbeleven van de stresservaring.
- Het cognitief maken van lichaamskennis; hoe kan je het ervaren gevoel inzetten als kompas?
- De lichaamssignalen leren herkennen en beschouwen.

### Aandachtspunten:

- Stellen van open vragen boven het wekken van suggesties of invullen van mogelijke analyse, eigenschappen of doelgedrag
- Tijd nemen voor het 'meten' van het gevoel om hier een tastbare vorm aan te geven met een pose.

Opbouw sessie (1,5 uur):

Tijd:	Wat:	Materiaal:
00.00 – 00.05	<b>Ontvangst, welkom en introductie van de workshop.</b>	Koffie/ thee
00.05 – 00.15	<p><b>Welkom + inleiding programma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte bespreking van de vorige module; wat zijn de ervaringen? Zijn inzichten blijven hangen? Hoe kan of is het beeld gebruikt om naar terug te keren? Is de ervaring veranderd of ‘verschoven’? Noteer de inzichten of ervaringen.</li> <li>• Bespreek de theorie achter de module en ga hierbij in op het fysieke aspect. Vraag of iedereen zich prettig voelt bij het maken van een zelfportret om op zoek te kunnen gaan naar verborgen lichaamskennis.</li> </ul>	Flap-over
00.15 – 00.30	<p><b>Aanpassen bodymap en gevoelswoorden</b></p> <p><i>Doel: Het heen en weer resoneren van het ervaren gevoel naar de nieuw gegenereerde taal (bodymap en kern/gevoelswoorden).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Met de bodymap als houvast terugkeren naar het ervaren gevoel. Is het gevoel veranderd? Klopt de taal nog met dit gevoel of moet er iets worden aangescherpt of aangepast? Vul of pas aan.</li> <li>▪ Pas de bodymap kort aan waar nodig of deel nieuwe bodymaps uit zonder de vorige bodymaps erbij te pakken en kijk of er iets is veranderd.</li> </ul>	Kleurpotloden Stiften Pennen Potloden
00.30 – 01.10	<p><b>Lichaamspose</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maak tweetallen (liefst andere dan de vorige keer) waarin iedereen zich prettig voelt.</li> <li>▪ Ga met de bodymap naar een rustige plek en bespreek elkaars bodymap en kern/gevoelswoorden.</li> <li>▪ De gesprekspartner stelt hierbij de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat zie ik in de bodymap?</li> <li>- Welke signalen springen er voor jou het meeste uit?</li> <li>- Welk signaal is het vaakst of sterkst aanwezig?</li> </ul> </li> <li>▪ Vraag nu welke pose hier volgens je medestudent bij hoort en laat diegene de pose aannemen. Stel hierbij de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waar voel je het ervaren gevoel?</li> <li>- Wat zegt deze houding daarover?</li> <li>- Hoe komt de ervaring tot uiting in je lichaam?</li> <li>- Is dit de pose die past bij je ervaring?</li> </ul> </li> <li>▪ Maak een foto van de student in de pose die is aangenomen. Kijk of je de foto zo esthetisch mogelijk kunt maken.</li> <li>▪ Laat de medestudent de foto zien om er zeker van te zijn dat de student zich herkent in het beeld.</li> </ul> <p>Laat de studenten na 20 minuten wisselen van rol, zodat iedereen genoeg tijd krijgt om opzoek te gaan naar het ervaren gevoel en een passende pose aan te nemen waar ze tevreden mee zijn en achter staan.</p>	Smartphone

01.10 – 01.25	<p><b>Klassikaal bespreken van de uitkomsten en inzichten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vraag of een aantal studenten hun zelfportret willen laten zien om gezamenlijk te bespreken tot welke ervaringen of inzichten iedereen is gekomen.</li> <li>▪ Wat heeft het gedaan met het gevoel en je bewustzijn daarover?</li> <li>▪ Wordt de pose door anderen herkent? Wat doet dit met je eigen (stress)ervaring?</li> <li>▪ Koppel indien mogelijk aan de inzichten op de flap-over uit de introductie.</li>   <li>▪ Wellicht wil niet iedereen zijn of haar beeld delen. Geef daar de ruimte voor, maar benadruk dat deze module een gezamenlijke zoektocht is naar nieuwe inzichten om stress samen te helpen verminderen.</li> </ul>	Flap-over
01.25 – 01.30	<p><b>Afsluiting en vooruitblik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afsluiten van de sessie.</li> <li>• Zijn de verwachtingen uitgekomen? Waar wel/niet?</li> <li>• Vooruitblik naar de volgende sessie: Toelichting van de theorie die we hier in de praktijk hebben gebracht. Een volgende, aanvullende oefening uit de module kan op basis van behoefte of aansluiting met het curriculum eventueel gezamenlijk met de groep bepaald worden.</li> </ul>	