

Over embodi- ment

Het verhaal van een vrouw
en haar ontdekking van de kracht
van lichaamsbewustzijn

DOOR STIEN MICHIELS

Stel je een lange, slungelige jonge vrouw van in de dertig voor, ongemakkelijk in haar frêle lichaam. Met een jeugd gekenmerkt door een paar traumatische gebeurtenissen, waaronder het verlies van haar moeder op 14-jarige leeftijd. Ergens onderweg besloot ze onbewust dat haar lichaam gelijk staat aan problemen, dus was ze gaan vertrouwen op haar sterke wil en heldere geest om haar door de moeilijkheden van het leven te helpen.



Voor haar is het lichaam een gevangenis waarin ze moet leven, een voertuig dat moet worden onderhouden, een object om te verfraaien, een onbegrijpelijk reservoir van sensaties en emoties, een communicatiemiddel om te gebruiken, uit te putten zelfs, in dienst van anderen. Vaker wel dan niet een zwarte doos. Tot maart 2011. Een medische diagnose brengt haar tot stilstand. Alles waar ze voor is weggelopen, komt in volle hevigheid terug. Dit is waar haar ware reis van embodiment begint. Je raadt het al: die vrouw was ik, Stien, meer dan tien jaar geleden.

Mijn verhaal is slechts één van de vele die er zijn over loskoppeling van lichaam en geest. Misschien herken je jezelf in delen ervan, misschien helemaal niet. Maar heb je ooit stilgestaan bij de definitie van jouw eigen lichaam? Zelfs als je dat niet hebt gedaan, nodig ik je bij deze uit om pen en papier te nemen en de zin "mijn lichaam is ..." af te maken. Noteer ten minste één, een paar definities indien mogelijk.

Wat is embodiment?

Embodiment is het vermogen om bewust te zijn van je lichaam en de relatie tussen jouw lichaam en de wereld om je heen. Een ervaringsgerichte definitie, zoals die vaak door belichamingsleraren wordt gebruikt, is om jezelf de vraag te stellen hoe je je arm benadert. Prik hem als een levenloos object en merk op hoe dat voelt. Verhoud je nu tot je arm als een deel van jezelf. Beweeg hem en herinner je wat je allemaal al deed met deze arm. Voel je arm als een deel van jou. Voel en beweeg. Dat is embodiment.*

Embodiment ≠ lichaamstaal

Ons lichaam drukt niet alleen uit, spreekt tegen of accentueert wat we denken, zeggen of voelen, maar meer en meer toont de wetenschap aan dat het lichaam ons denken en voelen ook beïnvloedt en zelfs construeert.**

Embodiment is het vermogen om bewust te zijn van je lichaam en de relatie tussen jouw lichaam en de wereld om je heen.



- * Embodiment, Moving Beyond Mindfulness. Mark Walsh
- ** Embodiment is een fascinerend vakgebied dat de aandacht heeft van veel neurowetenschappers, psychologen en andere intelligente mensen. Een deel daarvan is inderdaad bewezen. Veel ervan is nog een mysterie. Het beste bewijs is misschien wel ervaringsgericht: neem niets wat ik of een andere belichamingscoach zegt voor lief, probeer het zelf uit!
- *** Volgens neurowetenschappelijk onderzoek dempen mindfulness-praktijken de activiteit in onze amygdala en verhogen ze de verbindingen tussen de amygdala en de prefrontale cortex. Beide delen van de hersenen helpen ons minder reactief te zijn op stressoren en beter te herstellen van stress wanneer we het ervaren.
- **** "Ik zing niet omdat ik gelukkig ben, ik ben gelukkig omdat ik zing". Deze bewering van psycholoog en filosoof William James (1842 — 1920) is sinds de jaren zestig herhaaldelijk getest, wat resulteerde in de facial feedback-hypothese: wanneer je lachende spieren activeert, worden de neurotransmitters die verantwoordelijk zijn voor de emotie van vreugde geactiveerd.

Veel van onze reacties zijn gebaseerd op onbewuste patronen en aangeleerde patronen, zoals instinctieve reacties of gewoontes

Embodiment ≠ mindfulness

In essentie gaat mindfulness*** over bewust aanwezig zijn en je bewust worden van wat er in het hier en nu gebeurt. Dit is ook de eerste stap van embodiment, namelijk bewust zijn en accepteren van de staat waarin we ons bevinden. De tweede stap van embodiment is het vergroten van onze keuzeopties in hoe we zijn en in staat zijn om onze staat van zijn en zelfs onze patronen te reguleren. Hierbij maken we gebruik van primaire embodiment tools zoals houding, beweging, ademhaling, etc.

Veel van onze reacties zijn gebaseerd op onbewuste patronen en aangeleerde patronen, zoals instinctieve reacties of gewoontes zoals autorijden of tandenpoetsen. Door bewuster te worden en een manier van zijn te kiezen die beter past bij een situatie, kunnen we beter variëren in de keuze van patronen en deze aanpassen. We zijn allemaal 'embodied', wat zich uit in onze taal: we hebben 'vlinders in de buik', dingen voelen 'als een last op onze schouders'. Stel je nu even een lief klein katje voor... (Gelukt? Oké: lees maar verder). En als ik je nu vraag dat katje langzaam te wurgen? Auw! Zelfs kattenhaters moeten nu ergens in hun lichaam een zweem van afkeer hebben gevoeld. Dat is de perfecte illustratie: onze waarden zijn 'embodied'.

Hoe je eigen bewustzijn anderen positief kan beïnvloeden

Door ons bewust te worden van onze eigen staat en deze aan te passen, kunnen we ons meer bewust worden van de staat waarin anderen zich bevinden en hoe we hen positief kunnen beïnvloeden. Wanneer heb je bijvoorbeeld voor het laatst gelachen naar de man achter de toonbank van een coffeeshop? Zeker als je ziet dat die gestresseerd is, probeer dan te glimlachen naar hem om hem op te vrolijken. Dit kan niet alleen de man achter de toonbank helpen zich beter te voelen, maar het kan ook je eigen stemming verbeteren en zelfs de smaak van onze koffie beïnvloeden****. Door meer bewust te zijn van de mensen om ons heen en hun staat van zijn, kunnen we onze sociale interacties en relaties verbeteren.

Hoe leiders embodiment kunnen toepassen in hun dagelijks werk

Als je dan kijkt naar een dagelijkse werkcontext, zijn deze vaardigheden cruciaal in het licht van de uitdagingen waar organisaties vandaag de dag voor staan, zoals burn-out, disruptie en sociale spanningen. Dit vraagt naar leiders die in staat zijn om:

- × om te gaan met hun stress, angst en twijfels
- × aanwezig en verbonden te zijn
- × alle intelligentie in zichzelf aan te boren
- × zo bewust mogelijk te kiezen hoe ze reageren op verschillende situaties
- × een positieve impact te hebben op hun omgeving

Tijdens embodiment coaching sessies verken je en leer je praktische technieken die je ondersteunen om hierin te groeien. Wist je bijvoorbeeld dat het vasthouden van een pen of het typen op een toetsenbord onnodige spanning in ons lichaam kan veroorzaken? Typ of schrijf maar eens iets, en merk je hoe dit ook onnodige spanning in je lichaam veroorzaakt? Probeer het opnieuw en merk op hoe strak je grip is op de pen of de spanning in je vingers als je typt. Kun je de spanning met 20% verminderen en nog steeds leesbaar schrijven? Of zelfs met 30%? Het verminderen van onnodige spanning verbetert niet alleen je fysieke houding maar beïnvloedt ook je gedachten en emoties.

Hoe embodiment mij inspireerde om anderen te begeleiden op hun reis

Op een belangrijk keerpunt in mijn leven besefte ik dat er iets moest veranderen. Ik had al enige tijd ervaring met embodiment technieken, maar ik voelde de behoefte om dieper te graven in mezelf. Als performer, theaterregisseur en singer-songwriter heb ik geleerd hoe ik mijn lichaam op een bewuste manier kan gebruiken en hoe ik om kon gaan met de medische uitdagingen en veranderingen in mijn eigen leven. Nu wil ik deze wijsheid delen met anderen, op een praktische en

toegankelijke manier, zonder zweverigheid. Daarom besloot ik om een gecertificeerde embodiment coach te worden, om mijn eigen praktijk verder te verdiepen en anderen te begeleiden op hun reis in de wondere wereld van Embodiment. Een deelnemer in een recente workshop zei: "Vroeger associeerde ik mijn lichaam met 'ouder worden'. Nu is het 'wie ik ben' en 'hoe ik ben'." Daar werd ik erg blij van. Het bevestigde mijn overtuiging dat embodiment een krachtig instrument is om ons leven te veranderen. Het is een voortdurende en fascinerende reis die we allemaal kunnen maken om onszelf beter te begrijpen en onze wereld een beetje mooier te maken.



Stien Michiels is al bijna 20 jaar trainer en facilitator in leiderschap, team- en organisatieontwikkeling, al meer dan tien jaar beoefenaar op het gebied van spoken word en podiumkunsten en sinds 2005 een ontdekkingsreiziger van een breed scala aan Embodiment practices. Een paar jaar geleden begon ze te experimenteren met het samenbrengen van die werelden, het combineren van ontmoeting, artistieke expressie en belichaming om individueel en collectief te verbinden, te inspireren en te groeien.



Veel van de ideeën, concepten en voorbeelden in dit artikel zijn te danken aan mijn belichamingsleraren:
[Mark Walsh](#)
www.embodimentunlimited.com

[Pierre Goirrand](#)
www.presenceleadership.net

Ik (en zij) staan op de schouders van reuzen.

