

NLP randgebied: B&ML

Body & Mind Language: NLP komt in beweging?

Afgelopen 7 februari was het de eerste ('pilot'-) exploratiedag vanuit de NVNLP (zie woordje voorzitter, pag. 2 van deze editie), die voortgevloeid is uit de actieve ontdekkingstocht van de NVNLP naar wat er leeft binnen het NLP-veld in Nederland en de nieuwsgierige houding naar nieuwigheden en mogelijkheden, net zoals de grondleggers van NLP dat in de jaren '70 deden. Samen sparren, doen, ontdekken, ontwikkelen en creëren en ontdekken of het toevoegt voor mensen op weg naar hun eigen succes van mens zijn, want dat is waar NLP volgens mij in de basishouding voor staat en de NVNLP op aansluit.



Jos Dolstra

Deze dag heb ik samen met andere NLP experts een workshop van Jos Dolstra bijgewoond over B&ML, Body & Mind Language. Er is als eerste onderwerp voor B&ML gekozen naar aanleiding van jullie enthousiaste reacties als leden op de workshop die Jos afgelopen conferentiedag verzorgde. Het gaat om een unieke werkvorm die in het bijzonder uitgaat van de vooronderstelling dat iedere ervaring die we opgedaan hebben, die gerelateerd is aan een gevoel van minderwaardigheid, zich juist toont binnen het gegeven dat we een lichaam hebben en waarmee we kunnen werken, zo ook vandaag. Ik ken Jos als trainer binnen het B&ML opleidingsinstituut en haar aan de slag zien in

een andere context gaf mij de mogelijkheid nu anders waar te kunnen nemen en het puur en alleen in het NLP concept van ontdekken vanuit een open en nieuwsgierige houding te ondergaan. Wat mij opviel in zowel de methodiek als de trainer is dat het niet alleen gericht is op in beweging brengen, maar vooral gericht is op informatie van het lichaam waarin de beweging in eerste instantie stagneert. Het is hoorbaar in woorden en zichtbaar in de ondersteunende beweging van het lichaam. Dat is tevens het startpunt van waar de nieuwe beweging ingezet wordt. Kalibreren en backtracken zijn belangrijk, verbaal en non-verbaal. Bewustzijn brengen op wat het lichaam uit, zowel in het fysieke als in het verbale en de energie(stagnatie) die hieraan verbonden is waar kunnen nemen en benoemen.

B&ML werkt vanuit wat aanwezig is als stagnatie en wat onderdrukt, vastgezet is in de beweging; wat niet geuit kon worden in het moment vanuit angst. Wat daarbij ontstaan is, is dat er geen uiting gegeven kon worden aan een verlangen. B&ML geeft het lichaam weer de vrijheid aan eerder ingehouden uitingen, welke opgeslagen liggen in het fysieke. Wat ook hier belangrijk is, is afstemmen en in eerste instantie op jezelf. Jij zet jouw potentieel in voor de ander, en jij huist

net zo goed in een lichaam dat ingehouden uitingen kent en spanningen opgeslagen heeft. Jos demonstreerde dit bij elke vraag en oefening, waardoor de energie die zij als coach en trainer kon geven optimaal en authentiek is voor de ontvangers. Zij stemde steeds af op zichzelf, wat er in haar houding gebeurde als effect van wat er gebeurde in de omgeving.

Vanuit de logische niveaus weten we dat we niet ons lichaam zijn. Tegelijkertijd is dat wel ons instrument van waaruit wij als coach, trainer werken. Vanuit de overtuiging dat ze een nieuweling is blijft het waarnemingsvermogen van Jos optimaal open om af te stemmen op zichzelf en dan op wat er gebeurt of gevraagd wordt in de omgeving. Want dat is wat steeds de situatie is: wij zijn een onderdeel van onze omgeving en reageren op wat er in onze omgeving gebeurt. Wat ik mooi vond om te horen is dat er tegelijkertijd meer kan zijn dan jij en de ander, namelijk het veld. Waarbij ik ook weer raakvlakken ontdekte met manieren om te werken met 'het veld'. De manier waarop we reageren hangt af van de manier waarop we onze angsten en verlangens hebben opgeslagen in ons onderbewuste. En ons onderbewuste uit zich via het fysieke, zoals bijvoorbeeld spierspanning of stemverandering.

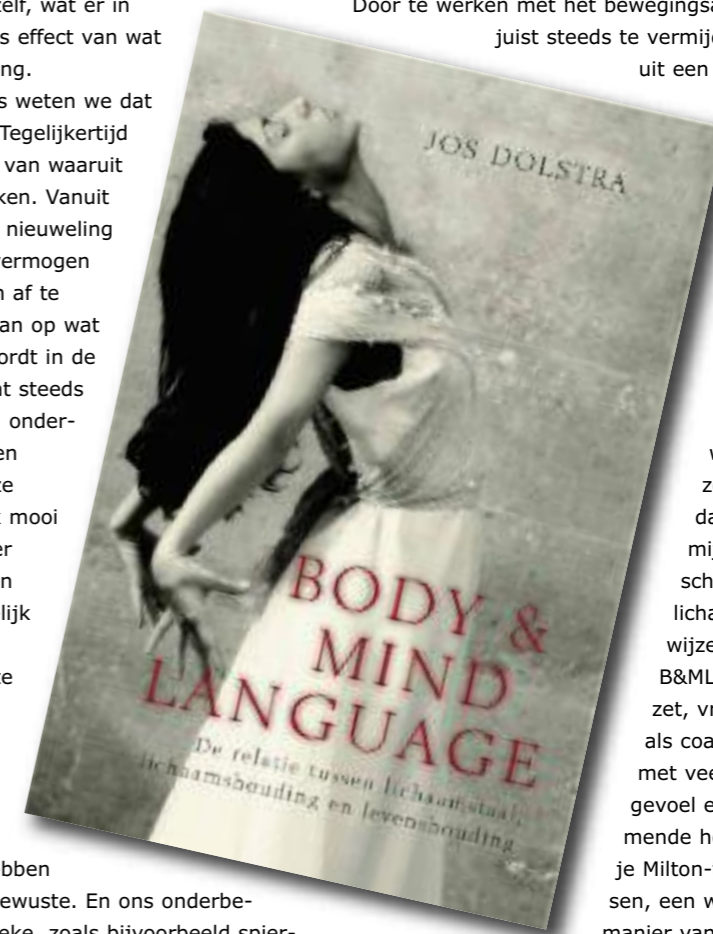
Jos demonstreerde direct hoe B&ML werkt aan de hand van een eigen voorbeeld in het moment waar wij bij zaten. Hiermee werd direct zichtbaar hoe het effect van de omgeving (hier door het horen van een intro) de samenhang tussen denken, voelen, lichaamstaal en gesproken taal beïnvloedt en dat dit zichtbaar en hoorbaar is in onze houding: Zowel onze taal als onze lichaamshouding zeggen iets over onze levenshouding, dat is waar B&ML in haar oefeningen mee aan de slag gaat; de gesproken taal en de geuite lichaamshouding, waarbij de vooronderstelling 'Lichaam en geest zijn een cybernetische eenheid' direct tot uitdrukking komt. Er is een relatie tussen persoonlijkheid en ziel, welke B&ML zichtbaar maakt. Jos demonstreerde ook hoe zij vanuit B&ML de beweging en metafoer in taal duidt en omarmd. Een manier waarop voor mij nog eens beves-

tigd werd hoe je op deze manier sterk verbonden kan blijven met wat er in het hier en nu wordt gezegd. Wat ik daarbij zag en hoorde was eenduidig, zowel in de stem, als de woordkeus als de meenemende manier van vertellen, waarbij haar hele eigen lijf werd ingezet.

Door te werken met het bewegingsapparaat, en taal juist steeds te vermijden, komt er vanuit een andere invalshoek balans tussen binnen en buiten en worden mensen, coachees, weer in contact gebracht met eigen verlangens, eigen controle, eigen energie. Tegelijkertijd werkt B&ML nooit zonder de taal en dat maakt B&ML in mijn beleving onderscheidend van andere lichaamsgerichte werkwijzen. Wanneer bij B&ML taal wordt ingezet, vraagt dat van jou als coach, trainer dat je met veel stem- en woordgevoel en een alles omarmende houding praat. Dat je Milton-taal toe kunt passen, een wat meeslepende manier van vertellen neer kunt zetten en daarbij je eigen

lichaam als instrument inzet. Ook hier wordt elke coachsessie verbonden aan een context, zodat de oefeningen die gedaan worden niet abstract en zomaar een beweging blijven, maar direct inzichtelijk worden en betekenis krijgen.

Tijdens deze dag was er veel herkenning bij mij en de anderen en toch werd het ook als vernieuwend ervaren. Niet alleen door de wijze waarop B&ML aan ons door Jos Dolstra gedemonstreerd werd, maar ook door de bewustwording die het bij verschillende mensen van ons opleverden. Het is zo menselijk om in de ervaringen van alledag niet continu bewust te zijn, dat is praktisch onmogelijk. Door bewustzijn en/of verandering op ons bewegen kregen we nieuwe mogelijkheden tot onze beschikking, konden andere visies ontstaan en dat werkte verfrissend.





Jos Dolstra

komen. B&ML is voor mij een toevoeging aan hetgeen wat ik al kan en weet. Wat ik al kan en weet komt nu meer in het daglicht, meer naar voren, (nog) meer vanuit mijzelf.

In mijn NLP trainerschap ervaar ik dat hetgeen wat ik als NLP trainer geleerd heb nu meer tot uiting kan komen in verbinding met wat er is, zowel in mijzelf als bij de omgeving. Tot uiting zonder beperkingen vanuit het lichaam of anders neutraal ten opzichte van mijn eerder ontwikkelde levenshouding. Hierdoor kan ik mijn persoonlijkheid neutraal laten, aanwezig laten zijn, terwijl ik in verbinding blijf met mezelf, de groep en de lesstof, wat mij een betere trainer maakt.

Naast de demonstratie die Jos Dolstra vanuit het moment vanuit zichzelf aan ons toonde en vertelde, waren ook de ervaringen van Dominique Dolstra, de dochter van Jos, van toegevoegde waarde. Ervaringen die ons als coaches, trainers, begeleiders en hulpverleners bewust maken van het effect van de omgeving waarin we soms werken. Het effect op onze rollen, onze persoonlijkheid en hoe we (bijvoorbeeld vanuit buitendruk, maar ook vanuit eerder opgedane ervaringen, patronen) weleens voorbij gaan aan onze eigen verlangens. Niets menselijks is deze groep mensen vreemd. De persoonlijke en integere manier waarop Dominique vanuit B&ML haar ervaringen deelde wees ook op de 'bevrijdende' mogelijkheden die we met onze taal en lichaamshouding nog meer neer kunnen zetten, een mooie 'eyeopener'.

Wat ik zag en zelf ervaren heb is dat B&ML werkt vanuit dat wat er is, verbaal én non-verbaal. Door jezelf vanuit een open, onwetende en oprechte, eerlijke houding op te stellen richting de ander kom je als coach gemakkelijker in je eigen potentieel en creativiteit. Er zijn wel vormvoorwaarden voor de houding, maar minder voor de oefeningen, omdat B&ML de creativiteit van het moment wil bevorderen. Zowel voor de ander als voor jezelf. Jij als coach bent als vanzelf ondersteunend in het vrijmaken van het potentieel van de ander, waarin je zelf het eerste voorbeeld bent en veiligheid mee biedt. Ikzelf vertaal het alsof ik dan gemakkelijker kan werken met wat er vanuit het veld aangereikt kan worden, in plaats van wat ik weet dat werkt. Hiermee kan ik het als het ware gemakkelijker buiten mijn eigen model van de wereld werken en meer afgestemd vanuit mijn werkelijke ik werken in plaats van mijn persoonlijkheid. Het toepassen van B&ML maakt dat hetgeen wat ik al kan meer naar buiten kan



B&ML in de praktijk

Het toepassen van B&ML als NLP coach of NLP trainer

Wat ik meeneem is een dag in mijn herinnering van samen ontdekken, samen nieuwe perspectieven zien, werken met B&ML en NLP, taal en ons bewegingsapparaat. Niet of NLP of B&ML, maar én NLP én B&ML. Een dag van ontdekkingen wat de verbindingen zijn met ons eigen model van de wereld en het letterlijk opreken hiervan, wat voor sommige van ons opgevolgd werd met een portie spierpijn de dag erna. 'Lichaam en geest...'

Ik zeg: chapeau voor B&ML en voor dit mooie initiatief vanuit de NVNLP om als het ware 'terug te gaan naar de basisattitude van NLP' van: samen ontdekken, ontwikkelen en oefenen om zodoende NLP in ontwikkelingsbeweging te houden en toe te voegen aan haar 'body of NLP' wat ons als mens succesvoller maakt in ons mens zijn.

LÉONNE MEIJS IS AGOOG VAN BEROEP EN DOET VANUIT HAAR NLP RN B&ML-ACHTERGROND WANDEL- EN NATUUR-COACHING, HARTCOHERENTIE EN BEGELEIDT ZIJ MENSEN VANUIT WAT AANWEZIG IS, VERBAAL EN NON-VERBAAL. VANUIT HAAR PRAKTIJK INNERDREAMS IN MARIAHEIDE (N.BR.) WERKT ZE GRAAG SAMEN MET COLLEGA TRAINERS, THERAPEUTEN EN COACHES EN HELPT OOK HEN OP WEG. THEMA'S WAAR LÉONNE VEEL MEE WERKT LIGGEN OP HET VLAK VAN: WORK-LIFE BALANCE, LEVENSGEBEURTENISSEN, PERSOONLIJKE ONTWIKKELING, STRESS, (OVER)VERMOEDIDHEID, BEHOEFTE AAN (INNERLIJKE) RUST, DE BEHOEFTE AAN VERANDERING, VASTGELOPEN SITUATIES.

Voor meer info en contact:
www.innerdreams.nl
 B&ML: www.bmli.nl



Léonne Meijs