

Workshop *Het Oefeningenboek kunstzinnige therapie in jouw praktijk*

In deze workshop gingen we zelf ervaren hoe je het pas verschenen *Oefeningenboek Kunstzinnige therapie* kunt gebruiken in je eigen praktijk. Het was heel leuk om te merken hoe stil het was in het lokaal; iedereen was heel geconcentreerd bezig.

Vanuit een hulpvraag van een cliënt of een vraag van jezelf, werden passende oefeningen onderzocht via bepaalde stappen.



We begonnen met het in gedachten nemen van een cliënt of casus die een nieuwe impuls kon gebruiken, uit je eigen praktijk.

Stap 1:

Wat is de (innerlijke) beweging die zichtbaar is bij deze cliënt of zijn/haar werk?

De deelnemers noteerden voor zichzelf wat ze zagen bij de cliënt. Dat was bijvoorbeeld 'de controle willen houden', 'angstig' of 'naar binnen gekeerd zijn'.

Stap 2:

Waar vragen deze bewegingen om? Welke beweging(en) zou hier kunnen zorgen voor meer balans?

Deelnemers kozen bijvoorbeeld voor 'ontspannen', 'in beweging komen' en ook 'jezelf openen'.

Stap 3:

We vroegen de deelnemers vervolgens te zoeken in het *Oefeningenboek*:

Kijk in de inhoudsopgave welk(e) hoofdstuk(ken) en welke paragrafen hier bij aansluiten.

Kies vervolgens een specifieke oefening uit om nader te onderzoeken.

Deelnemers zochten in het boek naar een mogelijk passende oefening. Spontaan riep een deelnemer uit: "Het werkt echt! Ik vind hier gewoon precies het verhaal dat bij mijn cliënt hoort!"

5. LENTE	Met vitale kracht vanuit de grond naar het licht groeien Levensstromen komen weer op gang	82
5.1	Wortelen in de aarde	86
5.2	Verschuiven aan het licht	102
5.3	In beweging komen	114
5.4	Grenzen vervagen	128
5.5	Spelende dynamiek	140
5.6	Omhullen van het kwetsbare	152

6. ZOMER	Uitbundig viaren van het leven Uitwaaielen en ontspannen	164
6.1	Opnemen van voedende indrukken	168
6.2	Aan het water	178
6.3	Loslaten	192
6.4	De grens over	204
6.5	Ademend tot jezelf komen	214
6.6	Stralen	230

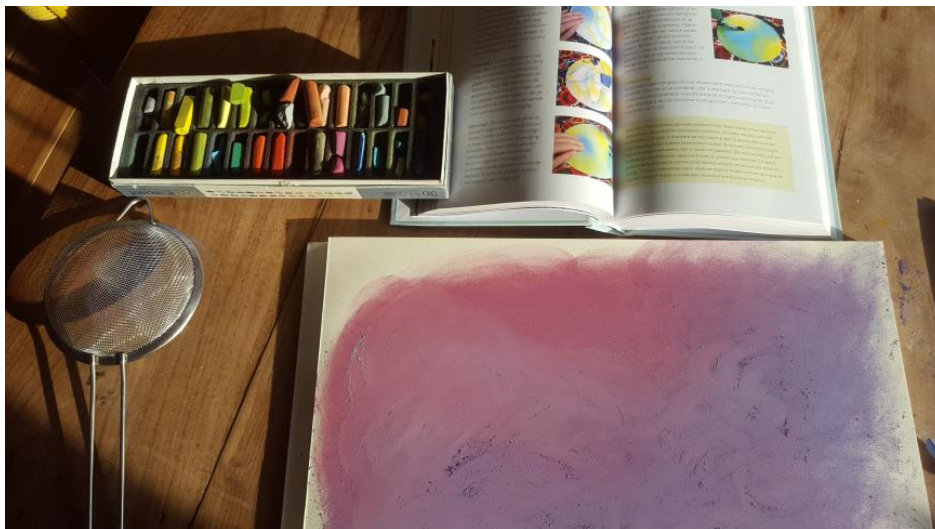
7. HERFST	Beweging terug naar de aarde Opnieuw bepalen waar je staat	240
7.1	Samenballen	244
7.2	Najaarsstormen	252
7.3	Afscheid en sterven	262
7.4	Naar binnen gaan	278
7.5	Moed	290
7.6	Op eigen kracht	298

8. WINTER	Halder overzicht over de koude, verstijde wereld Binnen is het warm	314
8.1	Verborgen	318
8.2	Uitgekristalliseerde vormen	328
8.3	Helder overzicht	338
8.4	Houvast	352
8.5	Licht in de duisternis	362
8.6	Vertrouwen op het wonder	376

9. SOCIALE OEFENINGEN	386
10. GROEPSOEFENINGEN	404
DANKWOORD	420
INZENDERSLIJST	422
GERAADPLEEGDE LITERATUUR	426

Stap 4:

Werk deze oefening voor jezelf uit op papier.



Stap 5:

Daarna was de vraag hoe je deze oefening goed aan kon laten sluiten bij de cliënt in kwestie.

Waar doet de oefening je nog aan denken? Welke nieuwe ideeën en associaties roept het op? Hoe kan de oefening aangekleed worden (met een gedicht of een verhaal bijvoorbeeld)?

Als vanzelf leken bij de deelnemers ideeën te ontstaan hoe de oefening toegespitst kon worden op die ene cliënt. Deelnemer: "Ik bedenk me nu dat ik met deze mevrouw met pastelkrijt ga werken, dat sluit beter aan." Een tweede: "Ik ga bij deze cliënt in eerste instantie alleen koele kleuren gebruiken, dat is voor haar rustiger en overzichtelijker." En bij nog iemand anders kwamen er verhalen naar boven die goed bij de oefening pasten.

Tot slot hebben we in de nabespreking onze ervaringen met elkaar gedeeld. Bij vrijwel iedereen bleken er nieuwe ideeën te zijn opgekomen voor hun cliënt. Ook zei iemand: "Ik herken verschillende oefeningen die ik al met deze cliënt gedaan heb, dat is wel geruststellend. Ik zit blijkaar op de goede weg." Sommige deelnemers waren zo in het boek verdiept geraakt dat ze er niet meer toe gekomen waren om een oefening zelf op papier uit te proberen.

Het was heel leuk voor ons om te zien dat het boek de uitwerking heeft die we de afgelopen jaren voor ogen hadden! Het boek kan zo een bron van inspiratie zijn voor hopelijk heel veel mensen, zonder dat het vaste, vooropgezette 'recepten' geeft.

Voor vragen of opmerkingen kunnen jullie altijd naar ons mailen: oefeningenboek@gmail.com

Klaartje de Vletter & Marjolein Dorresteyn
(praktijkganzerik.nl) (marjoleindorresteyn.nl)

