



Sensorisch begeleiden

werken met de zintuigen

VAKOG / Sensorisch begeleiden

Vakog staat voor visueel, auditief, kinestetisch, olfactory en gustatory. Ieder mens heeft een zintuiglijk voorkeurskanaal. Dus wil je iedereen in je groep meekrijgen, heb je alle vijf de zintuigen mee te nemen in je werk, zowel intern als extern. Dat doe je o.a. door:

- ♥ In begeleiding alle zintuigen benoemen als ervaringsmogelijkheid en vragen naar wat voel, proef, hoor, zie, ruik, ervaar je?
- ♥ Werk extern met de zintuigen (geur, aankleding, attributen, iets eten/drinken etc)
- ♥ Spiegelen wat je iemand ziet doen met haar lijf 'Ik zie dat je voet op en neer wipt', 'het lijkt alsof je ademhaling hoog zit, klopt dat?' (niet invullen, maar vanuit jezelf weer geven en checken)
- ♥ Meereizen met de ervaring van de ander, zonder daarin te verdwijnen (meevoelen, niet mee lijden), zodat je als voorganger je zintuigen inzet en daarmee de deelnemer uitnodigen dit ook te doen.
- ♥ Breng de ademhaling naar het lichaamsdeel of plek in het lijf waar je mee werkt en laat de adem op die plek de verschillende zintuigen wakker maken.

Mogelijke manieren om de zintuigen wakker te maken:

- ♥ Sensueel lichaamswerk: het lijf in beweging brengen en daarbij jezelf aanraken
- ♥ Externe zintuigelijke verwennerij
- ♥ Sensualisatie

- ♥ **Sensualisatie:** Combinatie van de twee waarbij alle zintuigen ingezet worden. Doel is genot ervaren in je eigen lijf, waarbij je een innerlijke kwaliteit, kracht, eigenschap wakker maakt en meer vertrouwen daarin activeert. Door het 'voor te beleven' in je sensualisatie heb je al een ervaring die als ankerpunt kan dienen in het echte leven.

- ♥ **Meditatie:** techniek waarbij de geest en het brein tot rust komen. Ook een manier om te ervaren dat jij niet je gedachten, ervaringen of geschiedenis bent, maar dat je essentie de stilte daaronder is. Doel is kalmeren, innerlijke rust en stevigheid brengen.

- ♥ **Visualisatie:** letterlijk; het vertalen van gedachten naar een beeld. Een meditatie waarbij je beelden je helpen iets in je te openen, je ergens naar toe te leiden of je iets te laten ervaren. Je onthoudt ook beter als ergens beeld bij komt. Doel is een ervaring creëren.