

## Fysieke lichaamssensaties/felt sense

---

### Doel

Adem is een fysieke functie en ervaren we veelal ook fysiek. Helaas blijkt het vaak lastig dit ook te benoemen. Tijdens de training zullen we vaak werken met deze fysieke sensaties. Deze oefening is erop gericht hier meer bewustzijn op te brengen en een nieuwe woordenschat te ontwikkelen.

Voorbeelden van fysieke sensaties zijn, opgedeeld in categorieën<sup>1</sup>:

## Felt sense: the language of sensation



### Instructie

- In tweetallen, bepaal wie fysieke sensaties wil exploreren. De ander is de coach.
- Stap 1  
Coach laat coachee in contact komen met een plezierige ervaring in de afgelopen paar weken. Vraag uit naar de fysieke ervaringen en ook of er veranderingen zijn als je er wat langer bij stil staat.
- Stap 2  
Laat je coachee nu contact maken met een moment waarop hij/zij getriggerd/geraakt was. Neemt niet de grootste trigger van de afgelopen weken, maar één die goed te handelen is en

---

<sup>1</sup> Giten Tonkov (2018), Feel to Heal, Releasing trauma through body awareness and breathwork practice.

mee te werken qua fysieke sensaties.

Vraag uit naar de fysieke ervaringen en ook of er veranderingen zijn als je er wat langer bij stil staat.

Tip! Geef de coachee voldoende tijd om in de ervaring te voelen.

### Suggesties voor vragen<sup>2</sup>

1. Wat merk of ervaar je op dit moment?  
Iemand kan bijvoorbeeld warm of koud voelen, of ergens een bepaalde strakheid ervaren, of een wattig hoofd hebben etc.
2. Waar merk je dat in je lichaam?  
Dat kan overal zijn, van tenen tot kruin.  
Eventueel kun je herhalen wat de coachee heeft gezegd om te checken dat je het goed hebt gehoord en dat kan een gevoel geven dat het OK is.
3. Je kunt doorvragen op de sensaties die de coachee benoemd. Bijvoorbeeld of het prettig of onprettig is, of het een bepaalde substantie heeft (bijv. steen, hout, spons etc.), beweegt het of staat het stil? Hoe groot is het?  
Misschien geeft de cliënt andere woorden aan de sensaties als je vraagt om de felt sense meer te beschrijven.
4. Wat gebeurt er als je coachee meer aandacht brengt naar die fysieke sensaties. Worden ze groter of juist kleiner, misschien verdwijnt het wel, etc. Om te weten hoe de coachee de sensaties ervaart kun je vragen of het prettig of onprettig is. Ook kun je vragen of de energie toeneemt of afneemt.  
Als de ervaring in stap 2 te intens wordt kun je altijd teruggaan naar de ervaring uit stap 1. Of de coachee uitnodigen de voeten te voelen en billen in de stoel en rug tegen de rugleuning.  
Als de ervaring niet te intens is kun je nieuwsgierig zijn naar of er iets veranderd met de tijd dat je er aandacht op houdt.
5. Breng de aandacht weer terug naar de rest van het lichaam. Het kan zijn dat er op andere plekken in het lijf iets gebeurd als we stilstaan bij bepaalde fysieke sensaties.

Doe de oefening met een open mind, niets is te gek. En wees nieuwsgierig in beide rollen.

---

<sup>2</sup> Geïnspireerd op Lucas van Gool, Life Force Fitness Instituut