**BODYTALK – Whatsoever!**

Hoe bewust ben jij je van je lijf en de (on)mogelijkheden die je er mee hebt? Die vraag stelt Carmen ons bij de start van de training Bodytalk. Ik durf een 8 te geven: ik ben regelmatig in de sportschool, ren af en toe een paar kilometer en zorg dat ik met lekker eten en drinken aan mijn trekken kom en vooral ook in balans blijf. Daarbij vind ik non-verbale communicatie een interessante tool die ik als trainingsacteur en bij mijn werk op de Hotelschool regelmatig inzet.

Deze training blijkt Next Level. De trainer is Carmen; een mooie, sierlijk bewegende vrouw met felrood gestifte lippen en met een aanstekelijk stopwoordje dat ze gebruikt na uitleg van theorie en het geven van voorbeelden: Whatsoever.

**Tijd, Kracht en Ruimte**

Doel van deze training is het leren inzetten van drie bewegingsparameters (tijd, kracht en ruimte) tijdens het geven van tegenspel. Daarbij leren we om (scherp) feedback te geven op non-verbaal gedrag van de ander. Opluchting als Carmen zegt dat gekruiste armen helemaal niet persé een gesloten houding is of dat iemand met de handen in de zakken nonchalant zou zijn. Allemaal interpretatie!

We gaan aan de slag met oefeningen waarin spierspanning en –ontspanning ons helpen met zelfwaarneming. Ook als trainingsacteur heb je waarschijnlijk voorkeursgedrag; je eigen ‘habitat’ waarmee jij je prettig voelt op het moment dat je een rol speelt. Carmen kan dat gedrag feilloos benoemen en wij oefenen met het geven van suggesties (het regisseren) van onze medecursisten. Bodytalk gaat o.a. over symmetrie en asymmetrie van (delen van) je lijf.

**Bewegingsanalyse**

Carmen neemt ons mee in de theorie van Rudolf Laban (LMA) ‘een praktische kapstok voor gespreksinterventies vanuit de fysieke invalshoek’. We leren hoe we de drie elementen tijd, kracht en ruimte kunnen gebruiken bij het uitvragen: wie ga ik spelen en hoe ziet dat eruit? Tip van Carmen is om bij het uitvragen eens 80% te kijken naar het lichaam van de ander en 20% te letten op de tekst. We kunnen daar veel info krijgen; ook zonder te interpreteren.

Na veel oefenen (het beïnvloeden van lichaamstaal is vooral veel oefenen) vertelt Carmen over verschillende gedragstypes (Dominant, Afstandelijk en Sociaal) en we koppelen die aan bewegingspatronen. We spelen, oefenen, lachen en laten ons lijf spreken.

Dank aan Carmen Nitzer voor deze mooie en leerzame dag. Dank ook aan Berdine Segers van de NVvT voor de organisatie! Opgedane kennis nemen we mee in ons werk en wellicht ook in andere situaties; whatsoever!