

## ACTing WITH ELEGANCE: systematic re-sensitization and client-generated choreographies for moving beyond restrictive rules.

Tai Chi can be understood as a beautiful ritual that prepares a person to respond effectively to physically threatening interactions, as well as a tool for enhancing mindfulness. And since 15 years I have been developing protocols that enable a client to generate their own unique tai chi (or mindful movement ritual) for responding flexibly to their unique psychological challenges, as well as an underlying theory, at first inspired by narrative therapy. My objective at the time was to change a mostly verbal "narrative therapy" into a mindful "choreographic psychotherapy". I have also explored for a number of years what usually are called "energy-psychology" practices, such as "tapping", TAT and more recently Yin Shin Tara. From the latter I have developed a generic approach that doesn't rely on speculations on "energies", "meridians", etc. and that, winking at good old behavior therapy, can be described as a form of "systematic re-sensitization". Since I have fallen in love with ACT a few years ago I have searched for ways to help the client derive his own choreographies that help him embody basic ACT processes for resolving his struggles and "slowly move toward" a more coherent psychosomatic flexibility. Rather than giving a theoretical presentation, I will show a video that shows a demonstration session with a colleague of mine, where, after having accessed a "should" that reduced her flexibility, I help her move in and beyond her way of embodying this "restricting rule", to accept the discomfort that subsequently showed up through "systematic re-sensitization" and then to coordinate a series of "felt gestures" that incarnated the various "steps of the process" into a coherent "Tai Chi like" sequence that can be practiced at home between sessions. My hope is that this video inspires an exchange between the audience and me, that helps clarify both the process and the underlying theory and that gives participants ideas how they might apply similar principles in a way that is coherent with their own style of working.

Tai-Chi kann verstanden werden als eines schönes Ritual, das eine Person vorbereitet, auf physisch bedrohliche Interaktionen effektiv zu reagieren, sowie als ein Werkzeug/Instrument ( ? ) für die Vergrößerung von Mindfulness. Und seit 15 Jahren entwickle ich Protokolle, die einem Klienten ermöglichen, ihr eigenes einzigartiges Tai-Chi (oder achtsames Bewegungsritual) zu erzeugen um damit auf ihre einzigartigen psychischen Herausforderungen flexibel zu reagieren ; und ich habe eine zugrunde liegende Theorie entwickelt, die zunächst durch die Narrative Therapie angeregt war. Mein Ziel war dabei, eine meistens verbale „Narrative Therapie“ in eine achtsame „Choreographische Psychotherapie“ zu verwandeln. Ich habe auch jahrelang die sogenannten „Energiepsychologie“- Techniken erforscht wie „klopfen“, TAT und letztlich « Yin Shin Tara ». Von den letzteren habe ich eine generische Annäherung entwickelt, die nicht auf Betrachtungen zur „Energie“, „den Meridianen“, etc. basiert, sondern –in Anlehnung an die gute alte Verhaltenstherapie, als Form von „systematischem Re-Sensibilisierung“ beschrieben werden kann. Da ich mich vor einigen Jahren ich in ACT (Acceptance and Commitment Therapy) „verliebt habe“, habe ich nach Weisen gesucht, dem Klienten zu helfen seine eigenen Choreografie abzuleiten, die ihm helfen könnte, grundlegende ACT-Prozesse für das Lösen seiner Kämpfe darzustellen und sich allmählich in Richtung einer zusammenhängenderen psychosomatischen Flexibilität zu bewegen. Anstelle einer rein theoretischen Darstellung, möchte Ich Ihnen u.a. ein Video zeigen, in dem ich als Demonstration eine Kollegin in dem Prozess begleite, auf ein „Ich sollte“, das ihre Flexibilität verringert, zu fokussieren, und auf ihre Weise körperlich diese „einschränkende Richtlinie“ zum Ausdruck zu bringen und eine Bewegung zu finden, die darüber hinaus geht, und dabei das mit der Wahrnehmung der Einschränkung hochkommende unangenehme Gefühl durch „systematische Re-Sensibilisierung“ anzunehmen und die verschiedenen „Schritte des Prozesses“ in einer Folge von Tai-Chi ähnlichen Gesten zu koordinieren, die zwischen den Sitzungen zu Hause geübt werden kann. Meine Hoffnung ist, dass dieses Video einen Austausch zwischen dem Publikum und mir anregt, der helfen kann, den Prozess und die zugrunde liegende Theorie zu erklären, und den Teilnehmern Ideen zu geben, wie sie diese Prinzipien auf eine persönliche Weise anwenden könnten, die zu ihrer eigenen Art des Arbeitens passt.

**Teilnahmevoraussetzungen:** keine

**Zur Person:** Drs Aalberse studied clinical psychology in Holland (Leyden University). His main postdoctoral training was in a psycho-dynamically based experiential approach called "Unitive Psycho-therapy". He undertook additional training in NLP, Somatic Traumatheapy, Provocative Therapy, Fascia-and-Movement Therapy and the main forms of "Energy Psychology". Before moving to France in 1994, he co-developed and co-conducted long-term professional trainings in Unitive Psychology. He now teaches professional courses on "A Healing Relationship with Shame" New Approaches to Borderline and Narcissistic Processes" and "Graceful Means: an Inter-subjective Approach towards Autonomic Balance and Gestural Coherence". Dr Aalberse has written numerous articles and a forthcoming book, "Shame and Eros". His interest continues to be in the integration of BMSA in experiential, intersubjective and mindfulness-based practices, and more concretely in how to integrate BMSA with practices of mindful movement.