

Opdrachten bij het boetseren van de innerlijke wegen naar de twaalf zintuigen:

3. de tastzin en de levenszin

De volgende opdrachten zijn als voorbeelden bedoeld; je kunt je eigen indrukken op creatieve wijze zoeken. Kies een zintuigindruk die je prikkelt of aanspreekt (dus niet zozeer waarvan je weet wat het is) en volg de bovenbeschreven zeven stappen van boetseren, elk in een beeldje. Per zintuig:

Tastzin:

Gebliindoekt even rondlopen en de volgende voorwerpen aanraken:

- hout, organisch gevormd (ofwel papaverzaadbol)
- metaal strak
- steen
- plastic met veel vormen
- iets van harig dierenvel
- wollen bal
- sinaasappel met een gat erin

Levenszin:

- Met ogen dicht de koffie of thee in je buik voelen en het gevoel dat dit opwekt van wel- of onbehagen
- Eigen plek in de ruimte voelen, en tot beweging en dans laten komen.
- Na weer rust, opnieuw de koffie of thee, of het ontbijt in de buik ervaren.
- Bij het rondlopen met gesloten ogen plotseling door iets of iemand onverwacht aangeraakt worden.
- Kippevel bewerkstelligen door je ruggenmerg aan te strijken en te knijpen in de nek.
- Ruiken aan stinkend rot vlees en dit navoelen, of een herinnering oproepen aan een vinger in je keel
- De wekker onverwachts af laten lopen en dit navoelen