

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

Wat betreft de gekozen volgorde van de zintuigen:

-De *warmte, kijk, smaak en reukzin* voeren tot de oppervlakte van de dingen; zijn een soort tastzin

-De *tast, levens-, bewegings- en evenwichtszin* voeren van de huid naar binnen tot binnen bottenstelsel;

-Het *gehoor, de denk, woord en wezenszin* zijn op de geest georiënteerde zintuigen.

De levens-, tast-, denk-, woord- en wezenszin zijn op de aarde ontstaan; de andere zeven waren levensorganen op de oude Maan, een vloeibare toestand van de aarde die aan de huidige vaste vooraf ging.

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 zeven stappen van boetseren, elk in een beeldje.

Per zintuig:

Geurzin (met dichte ogen):

- denne-essentie
- rotte appel
- chemische limonadesiroop
- meubelolie
- schapensmeer

Smaakzin (met dichte ogen):

- citroensap of hibiscusthee
- zoet vruchtendiksap

- bouillon of zout water
- kamilletee (bitter)

Kijkzin:

Eerst enige tijd met gesloten ogen zitten, dan een van de volgende indrukken opnemen door de ogen te openen de tijd dat het voorwerp van indruk langskomt of wordt gegeven.

- Enige beelden, die elke een vervorming van de werkelijkheid in zich tonen.
- gekleurde brillen; hier enige tijd mee rondlopen en ook de voorgaande beelden een voor een bekijken.

Warmtezin:

- Een mof/doek van wol of bont voor de handen
- Een mof van aluminiumfolie
- 3 Bakken met water; een koud (ijs), een warm, een hand-lauw (37° C); van de een naar de ander gaan en relatieve verschil aanvoelen.
- Metalen voorwerpen in elk van de drie bakken aanreiken.
- Een verhaal waar je warm en koud van kan worden, zoals een sprookje (Assepoester)
- De ontmoeting herinneren aan iemand die je warm hart toedraagt; ook iemand die je antipathisch gezind is.

Tastzin:

Gebblinddoekt even rondlopen en de volgende voorwerpen aanraken: -hout, organisch gevormd (ofwel papaverzaadbol)

- metaal met strakke vormen
- 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 endit navoelen.

Bewegingszin:

-Balanceren op een plaat waaronder een bal of blok hout ligt

-Als je met iemand samenwerkt: met de schouders tegen elkaar staan, gezichten een andere kant op, en elkaar de hand geven. Beweeg deze, en voel hierin het wilsgebaar van de ander. Laat elkaar bewegen en voel hoe de ander in zijn wil steekt

-Figuren tekenen op elkaars rug, om de beurt

-Lopen en bewegen zoals je eigen moeder liep (of vader). Dit in je eigen bewegingen al lopende trachten te herkennen.

-Een paar verschillende ritmevoeten lopen (zoals kort-kort-lang, kort-lang-lang-kort)

-Onderstaand verhaal van de drie dwalende dwergen als bewegingen aanvoelen:

Drie dwalende dwergen die kropen verdaasd uit de grond,
zij kruisten verbazend de blikken op het wollige mos.

De zwammen op de hollende bomen in het rond
lokten hun verdere wegen.

Drie dwalende blikken die vonden elkaar op het mos.

De paddenstoelen lonkten en toonden hen nieuwe wegen,
elk naar zijn eigen verborgenheden,
elk naar zijn soort;

die riepen de dwergen met gapende holten,
die riepen hen aan met hun blauwende grot.

De dansende spreeuwen in de avondlucht
splitsten hun gang om de plaats van ontmoeting,

krulden omhoog en werden weer één in hun vlucht
naar het scheem'rend contour van hun nachtboomkwartier.

Drie dwalende dwergen
die werden verheugd door herkenning,
dansten eerst driemaal in 't rond,
reikten de handen, maakten een buiging
en vonden daarop al dwalend hun weg naar de grond;
de zwammen die wezen hen wegen
en sloten zich na hen tot poort.

Evenwichtszin:

- Evenwicht trachten te houden met gesloten ogen op een balancerende plaat; voelen waar het evenwicht schuilt
- Iemand in het midden van een kring, met gesloten ogen, door anderen voorzichtig en zacht heen en weer geduwd en opgevangen. De rug recht houden.
- Een scheef beeld laten zien, ofwel een deur scheef zetten, en dit ervaren.
- Een met lakens naar een kant scheef afgehangen gang met bijvoorbeeld scheve deur ervoor; hierin enige tijd heen en weer lopen en evenwicht voelen. Waar en hoe?
- Lopen over evenwichtsbalk (voor en na scheve gang- ervaring).
- Voorover hellend schrijven: "Ik ben de rust zelve". Achterover hellend: "Bang zul je mij nooit zien".

Gehoorszin:

- De klank laten horen (zonder te zien) van steen, glas, hout, keramiek door deze vrij aan te tikken (bijvoorbeeld met een houten klopper) Vragen: Wat doet het je? Wat wil het van je? Wat voor voorstellingen roept de klank op? (Tracht te voorkomen om direct te willen raden welk voorwerp het is)
- Kloppen op klankbeelden
- Dezelfde melodie spelen op een xylofoon van glas, hout, metaal, een lier of harp
- Wat spreekt in geschreven en gesproken woord; laat naam uitspreken van verschillende personen door elkaar, met verschillende gevoelsladingen.
- Spreek enige keren 'droogbedding' achterstevoren uit, als 'gniddeboord'.

Denkzin:

-De verkeerde logica aangeven in: Denken: 'Omdat jij een christenhond bent, kom je niet bij Allah in de hemel'.

'De klok is 's zomers een uur vervroegd omdat dat energie spaart'. Voelen: 'Omdat jij van hem houdt, kan ik niet samen met je zijn'.

'De beste pinksterbeleving ervoer ik in het voetbalstadion'. Willen: 'Stelen mag niet, maar de lik zit vol. Daarom puik ik mijn graantje mee'.

'Wat je in je hebt, zal je tot leven wekken; wat je niet in je hebt, zal je doden'.

Welke banen kun je volgen? (eventueel verschillende wegen) (als 3^e stap uit te boetseren).

-Tonen van surrealistisch schilderij van bijvoorbeeld Dali.

Woordzin:

-Het woord voor boom in verschillende talen laten ervaren, en vragen welke beelden deze oproepen; baum, tree, arbre, ffir, grolldubau, biliwipri.

-Een zin in verschillende, maar eendere klinkerklanken laten beleven; 'Het gaat ons voor de wind'. 'De rust is weergekeerd met het gestaag vallen van de sneeuw in het roerige landschap'. 'Licht van de laaiende lansen, licht van de laaiende lansendans'.

-Een schilderij of beeldje laten zien; wat is het woord dat zich als begrip verdicht?

-Deze oer-Germaanse runenspreuk hardop uitspreken: 'Ek witadahalaiban worahto runoR, ek witadahalaiban talgidai'. ('Ik de wachter van het brood schreef de runen, ik, de wachter van het brood, deed dit')

Wezenszin:

-2 Stukken muziek achtereenvolgens liggend en rechtop staand ervaren en de kern ervan beleven.

-Beschouw een geliefd persoon in zijn houding en gedrag, en probeer voor jouzelf te beschrijven wat zijn typisch innerlijke wezen is. Herhaal dit voor een ander persoon en vergelijk.

-Twee boomsoorten in hun gebaren onderscheiden.

-Het wezen van de eend-achtigen zien door de ontwikkeling van eend via gans naar zwaan in je als voorstelling.

-Voorwerpen (bv. lampen, auto's, meubels) uit verschillende tijden bekijken en de tijdgeest erin herkennen.