

Oefeningen

Ik ben een boom;

Iedereen in de kring. 1 begint, gaat in het midden staan, zegt 'ik ben een boom' en beeldt een boom uit. Een tweede speler voegt in en voegt iets toe. (ik ben een vogeltje, ik ben een hondje oid) Een derde komt erbij en voegt ook iets toe aan het tafereel. Dan mag de eerste weg uit de kring en neemt een van de andere twee mee, terwijl hij zegt 'de boom neemt het vogeltje mee.

Er blijft 1 iemand achter die nog steeds iets uitbeeldt en daar wordt weer op door geassocieerd.

Er ontstaat dus steeds een nieuw tafereeltje met 3 mensen die iets uitbeelden.

Achtergrondinformatie;

Deze oefening is een laagdrempelige improvisatie oefening. Omdat je in mag stappen op een moment wanneer er iets in je opkomt, ben je niet 'aan de beurt', maar mag dit ontstaan. Doordat er een tafereel gecreëerd wordt, komen er ook meer sneller meer mogelijkheden naar boven, zodat iedereen altijd wel iets kan verzinnen. Het is een oefening die helpt in het hier-en-nu te blijven, je leert te luisteren naar elkaar en elkaar aan te vullen, want kan zorgen voor een gevoel van verbondenheid.

Tot slot is ook dit weer een heerlijke oefening voor speelsheid, spontaniteit en creativiteit.

Dia show;

Twee spelers op de vloer en de derde is degene die gaat vertellen wat er te zien is op de dia/foto. Spreek een gebeurtenis af en welke personen daarbij waren. Hiervan gaan er een aantal scenes 'afgedrukt' worden.

Ik tel tot 3 en dan nemen de spelers op de vloer een positie in. Speler nummer 3 gaat vertellen wat er te zien is op de dia.

Achtergrondinformatie;

Ook dit is een oefening om in het hier en nu te blijven. Door er lekker vaart in te houden, kun je niet al teveel nadenken over wat je wil doen, wat je hebt gedaan of wat dit voor invloed zal hebben, maar word je uitgedaagd om op dat moment te handelen, je te concentreren en je aandacht te richten op wat je aan het doen bent.



Als verteller ligt de uitdaging in het snel bedenken van een verhaal en worden de creatieve stromen aangeboord.

Schrijven met een verbod op een letter;

Stap 1; Ga een verhaaltje schrijven met als titel 'De verkeerde manier om je potlood te schrijven. Zet je pen op het papier en schrijf alles op wat er in je opkomt. Het hoeft niet super netjes of foutloos.

Stap 2; Je mag nu je stukje herschrijven, de fouten eruit halen en het netjes maken, maar... je mag nu niet de letter 'N' gebruiken.

Achtergrondinformatie;

Wat gebeurde er met je toen je hoorde dat je deze letter niet mocht gebruiken.

Wat voelde je je in je hoofd of juist in je lichaam gebeuren?

Waar kon je de ruimte vinden om te spelen met woorden? Waar kon je lief zijn of blijven voor jezelf?

Waar zat of vond je de lol? Wat gebeurde er hierbij in je lichaam en/of hoofd? En als je die niet kon ontdekken, lukte het dan om mild naar jezelf te blijven? Wat gebeurde er toen je misschien toch frustratie ervaarde?

Dit is een mega mooie oefening voor zelfonderzoek; om te ontdekken wat er met je gebeurt als je -een in jouw ogen- onmogelijke opdracht krijgt.

Blijf je hangen in het 'dat kan (ik) niet', of kun je ruimte ontdekken om toch iets voor elkaar te krijgen?

Geef een cadeau waar iets mis mee is;

Geef aan iemand uit de kring een cadeau waar iets mis mee is. Degene die het cadeau ontvangt, neemt het aan, herhaalt wat het is en toont enorme enthousiasme, want dit is het beste cadeau dat je ooit hebt gekregen!

Achtergrondinformatie;

Hierin zit de uitdaging om te accepteren wat er is. Eigenlijk een oefening 'omdenken'. Het daagt uit om je te richten op het positieve in plaats van te focussen op wat er ontbreekt of niet goed is. Mooie oefening om door te trekken in het dagelijkse leven.



I like it fout;

Ik stel een vraag waar je een zo fout mogelijk antwoord op mag geven. Hierbij moet het antwoord zo ver mogelijk afliggen van het daadwerkelijke antwoord. Dus als ik vraag 'wat komt er uit de kraan', mag je geen 'melk' zeggen, want dat is vloeibaar en zou uit een kraan kunnen komen.

Achtergrondinformatie;

Heerlijke oefening in het 'out of the box' denken. Je ontdekt hoe moeilijk het is om buiten de gebaande paden te denken (wat ik persoonlijk erg confronterend vind) en hoe ons brein zo geïnstrueerd is om altijd binnen hetzelfde kadertje te denken. Maar als je deze oefening vaker doet, ga je het plezier erin ontdekken om zo ver mogelijk buiten de geijkte antwoorden te reageren.

Het laat zien dat er meer mogelijk is dan wat je gewen bent. Ook dit kun je heel mooi doortrekken in het dagelijkse leven en gaan spelen met het buiten de lijntjes kleuren/denken.

Eén woord per keer;

Om de beurten zeg je een woord, waardoor er een verhaal ontstaat. Er mag maar 1 woord per keer. Elke zin heeft een aantal criteria, om een echt verhaal te laten ontstaan.

Achtergrondinformatie;

Wederom een hier-en-nu oefening; Je kan niet voorspellen wat voor woord je voorganger zegt en moet hier spontaan op reageren. Het vraagt concentratie en flexibiliteit, doordat je niet vooruit kunt plannen en het daarom soms een heel andere kant opgaat dan dat jij in gedachten had.

Ik geef mezelf toestemming;

Schrijf op waar jij jezelf toestemming voor geeft. Door dit te doen creëer je ruimte voor jezelf en haal je de druk van al het 'moeten' af. Hou het klein en vooral realistisch. Betrek ook vooral het gevoel erbij die dingen waar je tegenaan loopt je geven.

Zie huiswerkopdracht voor meer informatie.

