

Terugblik op het lustrum



NVPMKT daar zit al meer dan 20 jaar muziek in!

Susan van Kempen

Een bodem onder het bestaan

In deze workshop stonden de vier lichaamsgerichte zintuigen centraal, de zintuigen waarmee we een verbinding maken met ons eigen lichaam, waardoor we zekerheid en zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen. Waardoor lichaamsbesef en zelfbesef kunnen ontstaan.

In een uur kan natuurlijk alles alleen maar aangetipt worden, maar door ermee te werken konden we ook zelf ervaren. Het blijft steeds een klein wonderdje als mensen in een kring steeds verder naar binnen lopen, tot we niet verder lijken te kunnen. We passen allemaal maar net! De tastzin wordt aan onze zijanten, vooral door de armen krachtig beleefd. Maar we beleven ook druk, de druk van de kring. Je zou ook weerstand kunnen zeggen, we beleven weerstand. Wat is dan het wonderdje? Als je, zo samengepakt staand, nog verder naar voren buigt en dan weer terug komt in deze samengepakte kring..... dan passen we! Dankzij de tastzin, waarmee we tot de uiterste grens zijn gegaan, hebben we ons 'aan elkaar aangepast', zonder onze eigenheid te verliezen, we zijn immers op onze eigen benen blijven staan!

Met de bamboestokjes hebben we bewegingen gemaakt. De bewegingszin, het zintuig waarmee we onze eigen bewegingen waarnemen, is in verband gebracht met het vermogen tot nabootsen en met aspecten van bewegingspatronen. We werkten in tweetallen. De stokjes stonden tussen vingers, duimen of handpalm. Zo ontstond een spel van leiden en volgen. Maar ook vaardigheid kwam aan bod door met twee stokjes te werken. Hierbij bleef één handenpaar in rust (het bamboestokje bleef staan), het andere handenpaar bewoog.



Tussendoor stelden mensen hun vragen en konden we met het aanwezige materiaal het antwoord aanschouwelijk maken. Bijv: hoe ga je om met kinderen die alsmaar praten. Met behulp van een stok (geschilde tak) werd tussen twee mensen een stok heen en weer gegoid en probeerde een van de deelnemers te praten. Dat bleek heel moeilijk. Met een bal blijkt dat heel goed te gaan. Op deze manier kun je materiaal en bv tast- en bewegingszin inzetten om iets te bewerkstelligen: het stoppen van de woordenstroom bij de kletsmaaior en het benadrukken van de tastzin (een stok moet je echt grijpen), het op gang brengen van woorden/taal met behulp van de bal, waar het accent komt te liggen op de bewegingszin.

Ongetwijfeld zijn er nog vele andere ervaringen opgedaan!

Op verzoek van velen wordt er in 2014 een tweedaagse workshop over deze lichaamsgerichte zintuigen gegeven: zaterdag 10 en 17 mei. Info vind je op de website van de NVPMKT of op de website van Kind en Beweging (kopje studiedagen): www.kind-en-beweging.nl (mochten de kosten een probleem zijn, kun je altijd contact met mij opnemen).

www.kind-en-beweging.nl