Blog HL Liechtenstein

Opwarmen en verbinden

Om deelnemers te verleiden echt in het spel en verhaal te komen en in verbinding met elkaar zijn opwarmers nodig. Je kunt die lichamelijk doen door bodywork,of door het zogeheten ‘centrum’ in de kring van deelnemers. Dat geeft vaak iets weer van het thema of legt accenten die in het spel verder niet expliciet aan de orde komen.

Een mooie vorm van ‘opwarming’ en ‘verbinding’ tussen de plek die je achter je liet en de plek waar je op dat moment aanwezig bent is wat ik in Liechtenstein meemaakte.

We zagen als groep elkaar na een half jaar weer terug in Liechtenstein. Maar 2 mensen ontbraken wegens omstandigheden, en 1 deelnemer die er in Vilnius niet bij was schoof nu gelukkig wél aan. Hoe zorg je er dan voor dat de spanningsboog tussen ‘toen’ en ‘nu’ gemaakt wordt?

Toen we in de ruimte kwamen lagen er in het centrum allemaal lucifersdoosjes. Daarop stonden heel verschillende plaatjes. In de kring deden we eerst bodywork, waarbij we elkaar nét niet aanraakten maar wel steeds naar elkaar toe bewogen. Daarnaast waren er ook bewegingen die uitdrukten hoe je dingen verplaatste van achteren naar voren, hoe je dingen los kon laten en ook andere dingen vast kon pakken, of over kon geven aan elkaar. Zo maakten we in beweging de overgang van ‘overal vandaan’ naar ‘hier en nu’.

We eindigden dit onderdeel met het afstrijken van boven naar beneden, alles wat niet meer nodig is weg laten vloeien en teruggeven aan de aarde. En daarna openden we ons naar elkaar toe en naar de hemel om nieuwe dingen te ontvangen.

Vervolgens werd het stil – ruimte om in jezelf te ontdekken welke emoties er waren. We mochten dat in 1 woord omvatten, waarna we werden uitgenodigd om rond de lucifersdoosjes te lopen en te onderzoeken welk plaatje het beste bij ons gevoel paste. Dat lucifersdoosje namen we mee. Vervolgens openden we het lucifersdoosje en maakten mét de lucifers een symbool dat reflecteerde wat er gebeurde tussen Vilnius en Liechtenstein. Dit bespraken we met elkaar in groepjes van 3. Afsluitend vertelden we in de grote kring 1 zin van wat we wilden delen.

Het effect hiervan? Met respect voor alles wat in ons leven gebeurd was sinds onze eerste cursusweek in Vilnius kwamen we met elkaar als groep weer in verbinding dankzij lichaamstaal, ruimte voor emoties en luciferhoutjes.