

Natuurbelevingsoefening

i. Concert

Opzet en doelgroep

Deelnemers aan deze oefening verblijven gedurende 10 – 15 minuten stil en geblinddoekt op een plek. Ze concentreren zich op de geluiden en andere waarnemingen om zich heen (wind, geuren), maar ook op waarnemingen vanuit hun lichaam (spanning, slaap). Ze nemen waar welke gevoelens er bij hen ontstaan bij de waarnemingen. Ze laten beide toe, waarnemingen en gevoelens.

Deze oefening lijkt op die van Geluidskaart, maar gaat als het ware een trede dieper. De oefening vereist een grote veiligheid in de groep. Hoewel jonge kinderen deze oefening “vanzelf” doen, is ze in deze gestructureerde vorm beter geschikt voor oudere kinderen en volwassenen.

Vorbereiding

Zoek een plek waar de deelnemers in rust en niet gestoord door bijvoorbeeld voorbijgangers kunnen verblijven en de leiding het overzicht kan houden.

Materiaal

Blinddoeken

Instructie aan de groep

Leg de groep uit dat veiligheid belangrijk is bij deze oefening. Benoem lagen in de werkelijkheid: de verschijnselen die plaatsvinden buiten en binnen het lichaam; de waarneming van die verschijnselen; de interpretatie van de waarnemingen; de gevoelens die de interpretaties oproepen; de woorden die je wel of niet hebt voor die gevoelens; de zin van het uitspreken van woorden over gevoelens. Geef aan waarover je het in deze groep vooral wil hebben. Met deze woorden zet je bewust de toon voor de nabespreking.

1. Zoek een prettig plek in de directe omgeving. Je gaat met je ogen dicht enkele (10-15) minuten daar verblijven. Ik zal voortdurend over je waken, als je tenminste binnen mijn gezichtsveld blijft: dat kan alleen als je niet te ver weg, niet achter bomen of struiken. Je mag overigens niet zo ver weg gaan dat je mijn fluitje niet kunt horen.

2. Zoek een houding die je 10 – 15 minuten kunt volhouden en doe de blinddoek voor je ogen.

3. Ontspan je en neem de verschijnselen via je overige zintuigen waar. Neem ook waar welke gevoelens die verschijnselen bij je oproepen.

4. Kom terug naar de verzamelplaats als je het fluitje hoort. We bespreken dan wie iets wil zeggen over zijn of haar ervaringen. We zijn voorzichtig en respectvol naar elkaar. Niemand hoeft iets te zeggen. In de nabespreking kunnen aan de orde komen: eenheid met de natuur of juist angst en walging; en allerlei andere waarnemingen en gevoelens. Maar ook kan het gesprek tenderen naar: theoriegeladen waarneming; de kracht van interpretatie; de beperking van woorden en andere symbolen, en andere (wetenschaps)filosofische thema's.

Wat is de winst van deze oefening?

Deelnemers

- hebben nogal eens voor het eerst de ervaring om zo lang stil en met de ogen dicht in de natuur zitten;

- ervaren gevoelens die verrassend en uiteenlopend zijn: de helende werking van een eenheid met de natuur; ongemak en controleverlies; ongeduld omdat er niks gebeurt etc.

- verbinden hun ervaringen (soms, deels) met woorden, zinnen en (biologische, filosofische) inzichten.

Varianten

De lengte van de oefening is een aandachtspunt. Het blijkt dat deelnemers op dit punt sterk kunnen verschillen waardoor sommigen het veel te kort vinden en zich gestoord voelen door het fluitje, terwijl anderen na vijf minuten het wel gehad hebben. Geef aandacht aan die verschillen.

Deze oefening wordt gewoonlijk bij goed weer gedaan, de waarnemingen van verschijnselen van buiten gaan dan over zon en een lekker briesje. Maar is deze rust en dit comfort wel noodzaak? Probeer het ook in zogenaamd slecht weer. Harde wind, onweer, felle regen dwingen je je te beperken tot het hier en nu. Ervaren wandelaars kennen dat: Tijdens het schuilen voor een noodweer zak je als het ware vanzelf in de *mood* van deze oefening...

[Marcel Kamp, 11 01 2019; www.nvon.nl/ecologie]