

Opgaven bij de zintuigindruk:

Neem zo onbevangen als mogelijk waar door het betreffende zintuig, met uitschakeling van de andere.

Boetseer vervolgens (als aparte beeldjes):

1. Wat is de weg die deze zintuigindruk maakt door je wezen?
 2. Welk gevoel wekt die zintuigindruk op?
 3. Welke zielestemming, je voor te stellen als een innerlijke ruimte, roept dat gevoel op, ofwel uit welke komt het voort?
 4. Wat wil de zintuigindruk van je? Uitboetsen als diens wilsgebaar.
 5. Wat voor wilsimpuls, gegrondvest in een ideaal, wekt deze zintuigindruk bij je op?
 6. Als je ooit dat ideaal hebt willen verwezenlijken, herinner je dan welke innerlijke en uiterlijke weerstanden je bij de realisatie tegen kwam. Boetseer welk innerlijk gebaar je diende te maken om toch tot de realisatie van dat ideaal te komen.
 7. Houdt het laatste model voor de lotusbloemen (op volgorde voorhoofd, keel, hart, zonnevlecht, navel, stuit; kruin) en ervaar wat het daar doet. Werk het beeldje zo nodig bij zodat deze harmonisch werkt op de plaatsen die het meeste in beweging brengen.
-

Je kunt onderdelen van de bovenbeschreven weg stapsgewijze uitvergroten en zo innerlijk onderzoek doen bij elke ontmoeting, gebeurtenis of ook probleem dat zich voordoet. Het is een methode van zelfonderzoek.

Hieronder enige voorbeelden om met de twaalf zintuigen te kunnen werken.

Wat betreft de gekozen volgorde:

- Warmte, kijk, smaak en reukzin voeren tot oppervlakte van de dingen; zijn een soort tastzin
 - tast, levens-, bewegings en evenwichtszin voeren van huid naar binnen tot binnen bottenstelsel;
 - gehoor, denk, woord en wezenszin zijn op de geest georiënteerde zintuigen.
- Levens-, tast, denk, woord en wezenszin zijn op de aarde ontstaan; de andere zeven waren levensorganen op de oude Maan.

Voor het onderstaande: Kies een zintuigindruk die je prikkelt of aanspreekt (dus niet zozeer waarvan je weet wat het is) en volg de bovenbeschreven zeven stappen van boetsen, 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:

- Mof van wolhuid voor de handen
- Mof van aluminiumfolie
- 3 Bakken met water; een koud (ijs), een warm, een handlauw (37o C); van de een naar de ander gaan en relatieve verschil aanvoelen.
- Metalen voorwerpen in elk van de drie bakken aanreiken.
- Verhaal van vrouw die naar India reisde om goeroe's, later tempelpriesteres in Amsterdam oest worden maar in Hannover als drugskoerier wordt ontmanteld; omvorming in voorarrest naar sociaal werker. (Invoelen in verhaal waar warmte, waar koude wordt gevoeld)
- Ontmoeting herinneren die men warm hart toedraagt; ook iemand die men antipathisch gezind is.

Tastzin:

Geblijnddoekt de volgende voorwerpen aanreiken:

- hout, organisch gevormd (ofwel papaverzaadbol)
- metaal strak
- steen
- plastic met veel vormen
- iets van harig dierenvel
- wollen bal

-sinaasappel met gat erin.

Levenszin:

-Met ogen dicht de koffie of thee in de buik laten voelen en het gevoel dat dat 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 trachten te ervaren. Eventueel bij het rondlopen met gesloten ogen plotseling aanraken.

-Kippevel bewerkstelligen door ruggemerg aan te strijken en te knijpen in de nek.

-Stinkend rot vlees laten ruiken en laten navoelen, of herinnering aan vinger in de keel

-Wekker af laten lopen en laten navoelen.

Bewegingszin:

-Op balanceerplaat laten bewegen

-Elkaars wilsgebaar in hand-bewegingen laten aanvoelen, schouder aan schouder met gezichten omgekeerd

-Figuren tekenen op elkaars rug, om de beurt

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

-Eigen naam in eurythmische gebaren uit laten drukken

-Een paar itmevoeten lop[en

-Verhaal van de drie dwalende dwergen als bewegingen aan leren voelen:

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 paddestoelen 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,
kruidden omhoog en werden weer één in hun vlucht
naar het scheem'rend kontoer 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 balancerende plaat; voelen waar 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.

-Scheef beeld laten zien, zoals van Andromeda, en laten ervaren.

- Een met lakens naar een kant scheef afgehangen gang met bijvoorbeeld scheve deur ervoor; hierin enige tijd heen en weer laten lopen en evenwicht voelen. Waar en hoe?
- Laten lopen over evenwichtsbalk (voor en na scheve gang- ervaring).
- Voorover hellend schrijven: "Ik ben de rust zelve". Achteroverhellend: "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 (bv. met 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 xylofoon van glas, hout, metaal, Schorpioenier
- 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 'gniddebgood'.

Denkzin:

- Verkeerde logiek 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, groldebau, 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?
- Uit VW: 'Ek witadahalaiban worahto runoR, ek witadahalaiban talgidal'.

Wezenszin:

- 2 Stukken muziek achtereenvolgens liggend en rechtop staand laten ervaren en de kern ervan laten beleven.
- De ene helft laten roepen om de beurt 'Daar komen de Russen!' als acteren; de anderen trachten het wezen eigen wilsgebaar van die ander hierdoor te herkennen. Dan omgekeerd, andere helft komt binnen en zegt om de beurt 'Eens zullen hier bloemen bloeien'.
- Twee boomsoorten in hun gebaren leren onderscheiden.
- Wezen van de eendachtigen zien door ontwikkeling van eend – gans – zwaan.
- Voorwerpen (bv. lampen) uit verschillende tijdsden laten zien en de tijdgeest erin trachten te herkennen.