



Voice Dialogue Instituut
Leef met je ikken

Workshop: bewegen tussen delen

Benodigdheden:

- schildersplakband
- belletje

1. Start: ongeveer 5 minuten

Groep verspreidt zich in de ruimte. De bedoeling is te bewegen tussen de delen.

2. Primaire- Verstoten subpersoon uitleggen + kleine demonstratie – 5 minuten

Met iemand uit de groep die in de middenpositie staat.

Iemand beeldt de uitsteller/genieter uit, is een moe stuk en wil rusten

Iemand anders beeldt de planner: dit is belangrijk, ik wil wel even tijd geven om jouw ding te doen maar dan doen we gewoon weer verder, rusten kan later.

Vraag aan vrijwilliger in midden: 'wat gebeurt er, wat voel je?'

3. Oefening rond vorm geven aan 2 tegengestelde delen: het deel dat de vrede wilt bewaren (A) en het deel dat de zaken wil uitspreken en op tafel wil leggen (B).

Belangrijk bij het begin om te zeggen dat er geen oordeel is voor een deel, dat we enkel gestalte geven aan de polariteit.

Beginnen in het midden. (Onze) Links is A en rechts is B.

Eerst naar A: Ze eerst zelf dat deel laten ontdekken, dan eventueel woorden aanbieden: welke bewegingen maakt dit deel, is er een bepaald gebaar dat erbij hoort, gewaarworden van de houding, de gedachten, de sensaties. En dan eventueel een woord of titel geven aan dat deel.

Terug naar midden

Naar B: zelfde

Terug naar midden: beide delen voelen.

Dan even heen en terug lopen, over het midden heen, van de ene energie naar de andere.

Nadien: 3 mensen eventueel kort laten delen

Veld vrijmaken (plakband verwijderen)

4. Oefening met 3: 20 minuten (3 rondes)

Lot laten beslissen: trek 2 mensen naar je toe.

Je kiest wie jouw A en B zal zijn (kan je onderling overleggen). Je toont het gebaar en het woord of de zin dat bij die delen past. Zij staan naast de uitvoerder in het midden en doen wat hun werd uitgelegd.

Je kan eventueel een situatie in het hier en nu, of wat je recent hebt meegemaakt, en deze polariteit hebt gevoeld, meenemen in de oefening.

Als je nu zou mogen kiezen, naar welk deel neig je nu?

Doel: in midden kunnen voelen dat beide delen er zijn en **dat IK kan kiezen.**

5. Afronden – 5 minuten

In cirkel komen staan.

We hebben allemaal een vredestitcher in ons en een deel dat alles onmiddellijk op tafel wil leggen. Kan je ze nog eens ontmoeten bij jezelf en misschien, als je eens rondkijkt, kan je ze ook ontmoeten bij elkaar?

Neem even terug de energie van het ene deel, de houding, de woorden in je op. Zet een stap voorwaarts en toon jouw deel. Merk op dat de houdingen van iedereen echt op elkaar lijken. Zet een stap je terug. Doe nu hetzelfde met het andere deel. En kijk naar elkaars deel. Is er gelijkenis?

Afsluiten met bedanken