



Voice Dialogue Instituut
Leef met je ikken

Workshop: het innerlijk kind verbeeld(t)

Start 14u30

Iedereen staat recht aan de zijanten. We laten groepjes van 4 mensen aansluiten. Iedereen krijgt A5 blad en per vier een doos krijtjes en wat zakdoekjes

Kleine intro 14u40

In deze workshop kans tot korte ontmoeting met het (oorspronkelijke) kind. We doen dit kunstzinnig maar het hoeft niet mooi of goed te zijn, wel zo waarachtig mogelijk. Er komen altijd stemmen meedoen in het kunstzinnige die er iets over te zeggen hebben, die mogen er zijn en benaderen we met mildheid. Vandaag maken we vooral een speciaal plekje vrij voor het innerlijk kind.

Visualisatie 14u45

Ogen sluiten – blik op een punt voor je richten – ademen – aankomen. Jezelf openstellen voor een visualisatie. Ruimte creëren voor het intuïtieve, ontvankelijke deel.

Beeld je in dat je op wandel bent in een open gebied in de natuur. Op een bepaald moment kom je aan een mooie grote versierde poort. Je kijkt wie er aan de poort staat, misschien is het een poortwachter die erover wil waken dat jij binnen kan in het land dat je gaat betreden, maar die wel goed toekijkt of er ook andere mensen willen binnenkomen, ook als je hier vandaag bent en straks iets wil delen met anderen. Naast de poortwachter gaat er nog een hulpbron of metgezel met je meer/

Als de poort opengaat betreed je het land van de oorsprong. Laat in je fantasie een plek ontstaan die nu bij je opkomt, een verbeelde wereld, in de natuur, in je fantasie, op een plek die je kent.

Ergens in dat land ontwaar je een klein wezen, een jong deel dat met nieuwsgierige en open, ontvankelijke blik naar jou kijkt. Je beantwoordt die blik met dezelfde nieuwsgierigheid en openheid.

Wat is de uitnodiging van dat deel? Wat ontvouwt zich spontaan tussen jou en dat oorspronkelijke kind. Ga samen met dat kind op stap, het richt je blik op de dingen die het bijzonder vindt, op dingen die het ziet, hoort, ruikt in dat land van de oorsprong.

Op een bepaald moment ziet het kind een mooie versierde tekentafel, daarop liggen papier en krijtjes.

Overgang naar tekening 14u55

Welke kleuren trekken je aan? Laat je aansturen door het kindje, welke beweging wil het kind dat je maakt op het blad? Sluit eventueel je ogen.

Doe dan op een bepaald moment je ogen open, kijk naar het blad en kijk hoe je het wil afwerken.

Overgang naar uitwisseling (10 min) 15u05

**Belangrijk de tekening te laten spreken, je poortwachter te honoreren!
Kiezen wat je meegeeft. Woorden kunnen versterkend werken of je uit de beleving halen.**

In tweetallen: persoon 1 en persoon 2.

Persoon 1 toont de tekening aan 2

Persoon 2 vraagt: 'Waar kijk ik naar?'

Waar kijk ik naar: laat het open voor de kunstenaar om woorden mee te geven aan dat wat ie wil meegeven

Persoon 1 antwoordt.

Persoon 2 kijkt mee en vraagt: 'Als ik kijk naar jouw tekening dan ben ik nieuwsgierig naar (iets op de tekening – een kleur, een beweging,...).

Niet duiden, laat het beeld aan de maker.

Integratie en versterking midden: toevoeging (indien tijd over!) 15u15

Terug naar je eigen tekening met de vraag: Hoe wil ik dit kindje meenemen de komende tijd. Hoe zou dat eruit zien? Wat heeft ze van jou nodig?

Welke aanpassing, **accentuering, toevoeging** heeft dit in jouw tekening nodig. Kan iets versterkend zijn, een accent, een extra kleur, een omcirkeling, ...

! geef een impuls, max 1 min om iets toe te voegen

Overgang naar titel 15u20

Richt je verder op jouw tekening en bekijk het vanop een afstand. Geef vertelruimte tussen jou en je tekening zodat je tekening een titel kan meegeven. Laat de tekening zichzelf een titel geven. Kan een woord zijn, een zin, een spreuk.

Eerst even in het tweetal de titel uitwisselen. (indien tijd)

Overgang naar plenair 15u25

Enkele mensen kunnen de titel zeggen en ervoor kiezen het werkje te tonen

Einde: Verduidelijken dat straks de anderen van de andere groep erbij komen, dat je terug in een tweetal komt te staan en zo iets kan uitwisselen over je ervaring en horen wat zij ervaren hebben.