

Naam instrument: Zintuigen, waarneem oefening in groepsverband

Toegepast in welke fase van het U proces:
Deze oefeningen horen thuis in de linkerpoot van het U-proces en tot en met Presencing

In welke sector ingezet: verschillende sectoren, maar met name in de zorg

Naam indiener: P. Kolthoff, Ardis - adviesbureau voor Organisatieontwikkeling

Email adres: Kolthoff@ardis.nl

Doel instrument:

De kwaliteit van je waarneming intensiveren, waardoor je geleidelijk aan in staat bent waar te nemen met een meer open mind, open hart en open wil.

Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal

Een groep deelnemers, bij voorkeur in een kring met stoelen. Er is geen grens aan het aantal deelnemers. Tijd: circa 10 minuten.

Toepassingsmoment: als opening of afsluiting van een sessie, of als een individuele voorbereiding daarop.

Proces (welke stappen):

Vorbereiding:

Begin ontspannen te zitten en sluit je ogen. Je voeten maken contact met de grond, je benen zijn zoveel mogelijk ontspannen, je zit breeduit op de stoel, je rug is lang en los, gezichtsspieren ontspannen, er is ruimte in je borst en buik voor je adembeweging. Laat je adem rustig in- en uitgaan, in zijn eigen tempo.

Luisteren

Open je oren en luister naar de geluiden in de ruimte om je heen, terwijl je rustig ademt. Je hoeft niets anders dan aanwezig te zijn en te luisteren. Laat de geluiden binnenkomen en laat ze ook weer gaan. Ervaar de stiltes tussen de verschillende geluiden.

Luister vervolgens naar de geluiden in jezelf, misschien hoor je het kloppen van je eigen hart of andere geluiden uit je eigen lichaam.

Luister naar je gedachten, zonder daarover te oordelen, en naar de stiltes tussen je gedachten.

Je adem gaat steeds vrij in en uit, vanuit de ruimte van je lichaam naar de ruimte om je heen.

Eventueel nabespreken: wat heb je ervaren, in luisteren zit veel informatie die vaak onopgemerkt blijft, stiltes hebben verschillende kwaliteiten.

Zien

Begin met bovenstaande voorbereiding. Bij het ontspannen van je gezicht gaat

er extra aandacht naar de spieren rondom je ogen: laat ze zoveel mogelijk los, zodat je gesloten ogen 'wijd' aan voelen, groot en rond. Open dan langzaam je ogen en laat diezelfde kwaliteit van ontspanning bestaan. Gewoonlijk heb je de neiging om uit te reiken als je kijkt. Tijdens deze oefening keer je de ervaring om en laat je binnenkomen wat er te zien is.

Eventueel nabespreken: als je op deze manier kijkt zie je dingen die je in het dagelijkse waarnemen wellicht ontgaan. Je krijgt andere informatie, omdat je als het ware kijkt 'in' de dingen in plaats van ernaar. Als je naar iemands gezicht kijkt kan het bv. zijn dat je niet zozeer de details ziet van iemands gezicht, maar de manier waarop iemand kijkt, of het verdriet/de kracht in iemands ogen.

Voelen

Begin met de bovenstaande voorbereiding en laat je aandacht dan gaan naar je adem. Voel eerst je adembeweging in je buik, laat je buik zacht worden. De buik is de zetel van je wil. Voel daarna je adembeweging in je borst, rondom het gebied van je hart en ervaar het gebied van je hart, het gebied van verbinding. Adem dan met open mond in en uit en voel je ademstroom zacht door je keel gaan, je kunt dit gebied ontspannen met behulp van je adem, die als een subtiele massage werkt.

Dit zijn alledrie gebieden die meer of minder afgesloten kunnen zijn. Deze oefening helpt om er bewust mee in contact te komen.

Suggestie volgende fase: met deze kwaliteit van aandacht luisteren, kijken naar elkaar, naar een vraagstuk, naar de organisatie. Of voelen wat er in je lichaam gebeurt als je je over een vraagstuk buigt of een probleem nader definieert. Welke informatie krijg je door op deze manier waar te nemen?

Principes: wat maakt deze werkwijze succesvol

Een terugkerende zorgvuldige, aandachtige toepassing van deze oefening verandert je manier van waarnemen.

Resultaat:

Deze werkwijze opent een andere manier van waarnemen. Je stapt uit je alledaagse patronen van luisteren, kijken en voelen waardoor er nieuwe informatie tot je beschikking kan komen. Je neemt niet zozeer waar vanuit het verleden, maar in het hier en nu, waardoor je je aandacht effectiever kunt richten op de toekomst.

Bronvermelding: wanneer je een variant hebt op een bestaand instrument

Dit instrument is een eigen variant op Boeddhistische meditatievormen.