

Oefening 'Je voeten weten de weg'

Door je voeten te volgen werk je vanuit je lichaam. Deze oefening leert je om gevoeliger te worden voor de richting die je lichaam aangeeft. Je kunt je voeten letterlijk inzetten om keuzes te maken, richting te bepalen of te temporiseren. Let er op dat je zonder intentie bent, je enige doel is om te onderzoeken wat er is.

1. Werk in een lege ruimte met enkele vierkante meters aan vloeroppervlak. Kies een project of opdracht waar je nu aan werkt of recentelijk aan gewerkt hebt.
2. Bepaal wat het beginpunt is.
3. Illustreer door stappen te zetten hoe het project of de opdracht verlopen is. Varieer met kleine en grote stappen, snel en langzaam, zwaar en licht, verschillende loopp Richtingen enzovoort. Neem de stappen vanuit contact met je lichaam. Je voeten zijn de baas, die bepalen hoe je het doet. Je hoofd volgt je voeten. Je maakt van je voeten als het ware een representant.
4. Ga pas na afloop interpreteren. Dus niet: 'Ik neem nu grote stappen, want toen ging het goed.' Volg je voeten en reflecteer pas na afloop, wanneer je weer op een stoel zit. 'Wat betekenen die grote stappen in relatie tot de andere stappen?'
5. Is het einde een punt of meer een richting? Waar is dit?
6. Ben je nog niet op het eindpunt? Ga dan op het aangewezen eindpunt staan om te ervaren hoe het is. Hoe kijk je naar de afgelegde weg vanaf het eindpunt? Is het eindpunt een einde of tegelijk een start voor iets nieuws? Wat is de meest logische kijkrichting vanaf het eindpunt? Wat ligt er daarvoor en - achter?

Kies voor deze oefening een kleine en veilige setting, bijvoorbeeld een intervisiegroep of een coaching-context. Naarmate je er meer behendigheid in krijgt, kun je deze techniek ook gebruiken in presentaties of bij het plannen van projecten. Bijvoorbeeld door de verschillende fasen of stappen van je project in de vorm van A4-tjes op de grond leggen en onderzoeken. Experimenteer en ervaar!