



Nacht van de Nacht

Activiteiten voor Inspiratiebijeenkomst Nacht van de Nacht

Zintuigenwandeling.

We gaan naar buiten, waar we starten met een gedicht:

Nacht

De Nacht.

De nacht maakt wonderen,

De nacht is vol magie.

De nacht kan het laten donderen.

Je gebruikt je fantasie.

De nacht maakt dromen,

De nacht brengt rust.

De nacht maakt wensen uitkomen,

Je krijgt weer levenslust.

Maar als de zon weer opkomt,
En het licht verslaat de duisternis.

Dan denk je toch,

Dat je niks hebt gemist.

Maar de volgende nacht,
Komen je wensen weer uit. Je weet diep in je hart:

Vannacht... ga ik er weer tussenuit

Inleiding

De nacht staat bekend om de duistere kant. De zon verdwijnt en neemt vrijwel ongemerkt alle kleuren met zich mee, het roze van de rozen, het groen van alle grassprietjes, het geel van de zonnebloemen en het laatste goud van de haan op de toren. Alleen het grijs, in diverse tinten dat blijft over.

Met het donker wordt een deur geopend naar een andere wereld, minder afgebakend, minder strak omljnd. Het zicht speelt niet meer de eerste viool, plots horen we iets achter de struiken en zoeken we ons al tastend een weg. Wat weten wij van die duistere uren, die duisternis? Tijdens deze nacht gaan we de schoonheid van de nacht ontdekken. Om optimaal van deze schoonheid te kunnen genieten, hebben we onze zintuigen nodig.

In de nacht hebben we andere zintuigen nodig dan ons zicht om ons te oriënteren en voort te bewegen. Deze zintuigen gaan we gebruiken/oefenen. Dat doet ieder voor zich. Geef ieder ook de ruimte om dit alleen te doen. Laten we het praten tijdens de onderdelen beperken. Na de activiteit bespreken we, hoe ieder het heeft ervaren en wat jullie ervaringen zijn. Heb je wellicht een andere versie gedaan, vertel het ons.

Kennismaking

Eerst starten we met een kennismakingsrondje:

- Noem je naam, organisatie en
 - o maak de woordenketting af: Nacht.... Of ...nacht.
 - o Of zeg een gezegde rond het thema Nacht, donkerte.



Nacht van de Nacht

Venster op de nacht

Deze activiteit duurt ongeveer 15 minuten.

We starten met een venster op de nacht. Kijk je door een venster, dan wordt je blik begrensd, beperkt, kleiner gemaakt, en daardoor ga je dieper kijken, ingeperkt door de zintuigen. We gaan de zintuigen allemaal langs.

We blijven in de cirkel staan. Ga gemakkelijk staan, zet je voeten iets uit elkaar. Wiebel naar voren, op de bal van je voet, wiebel naar achteren, op de hak van je voet en kom in het midden tot stilstand.

Ik stel een aantal vragen, die je in jezelf beantwoord:

- Waar sta je op? Voelt het hard, zacht, warm, koud, droog, nat, hobbelig, of ..
- Voel je de wind? Van welke kant komt de wind, van voren, van achteren, van links of van rechts?
- Voel je geen wind, maak je vinger nat en steek die omhoog. Voel je het nu beter?
- Kijk om je heen, zie je iets bewegen?
- Welke kleuren zie je het meest om je heen?
- Wat kun je allemaal onderscheiden?
- Kijk naar de hemel. Zie je wolken? Welke kant gaan ze op? Zie je sterren? Zie je de maan?
- We doen een halve minuut de ogen dicht en luisteren naar geluiden heel dichtbij. Ik geef wanneer de tijd om is.
- We doen weer een halve minuut de ogen dicht een luisteren naar alle geluiden, van dichtbij tot heel ver weg. Ik geef weer aan wanneer de tijd om is.
- Welke dieren hoor je, welke geluiden van mensen, welk geluid hoorde je boven alles uit?
- Adem diep in en ruik goed. Ruik je iets? Is het lekker? Weet je wat het is?

Heb je een beeld gekregen van je omgeving?

Deze activiteit kun je ook liggend doen.

Verkennen van de nacht.

Deze activiteit duurt ruim 15 minuten.

Nu gaan we de nacht lopend verkennen.

Lopen en vooral *voelen* met je voeten, je mag op je blote voeten.

Wij lopen niet op onze gebruikelijke manier, dat is banjeren. We gebruiken de indianenloop: eerst je tenen wegzetten, dan het middendeel van je voet, dan de hak van je voet. Je maakt hierdoor veel minder geluid. Je tenen zijn het gevoeligste deel van je voet, je tenen zijn je tast-zintuigen. Licht er een takje, grassprietje, dan voel je dat met je tenen. Ter voorbereiding gaan we op één been staan. Enkels en voeten losschudden en dan heel langzaam je tenen, middenvoet, hak van de voet wegzetten en dan pas je gewicht op je voet zetten. Als je je tenen wegzet, voel je de grond. Dit doen we ook met de andere voet. Nu gaan we oefenen met het lopen.

Voel je het verschil in verschillende ondergrond, verschil in hoogtes? Verandert dit lopen je ervaring van de omgeving? Hoe ervaar je dit? Merk je dat je weer gaat banjeren, let dan weer even op je manier van lopen, daarna weer op je omgeving.

Lopen en *ruiken*. Loop langs de beplanting en kneus een blaadje, wrijf een blaadje fijn, pak iets van de grond. Zoek eens een ruikende plant/bloem. Als je dieren wilt benaderen, tegen de wind of met de wind mee?

Lopen en *zien*. We gaan lopen als prooidieren en vervolgens als roofdieren. Prooidieren, reeën, konijnen, muizen moeten overleven in de nacht, hebben dus een breed blikveld nodig, zo'n 150 graden. Hoe doen we dit? Je kijkt naar voren en blijft naar voren kijken, niet je hoofd bewegen. Streck je armen voor je uit, en ga met je armen naar de zijkant tot je nog net je handen kunt zien. Zie je ze niet meer, dan ga je een stukje terug. Dit is je blikveld. Zo kijkt een prooidier, probeer



Nacht van de Nacht

de totale breedte te blijven zien. Ga maar eens rondlopen. Wat ervaar je: niet focussen, zachte ogen houden. Hoe loop je?

Nu gaan we lopen als een roofdier: een roofdier, een uil kijkt doelgericht, gefocust en dus geen brede blik. We focussen door het kijken door wc-rolletjes of door je handen tot rolletjes te maken.

We wisselen af: lopend als prooidieren en als roofdieren, die beiden moeten overleven in de nacht.

De hemelogen

Deze activiteit duurt ruim 15 minuten, inclusief gedicht.

We gaan ons meer richten op de hemel. De bomen vormen een etage tussen ons en de hemel. Eerst gaan we de bomen beter bekijken, dat doen we met onze vingers. Je vingers zijn de tast-zintuigen in de handen. We gaan in tweetallen aan de slag. Eén van de twee doet een blinddoek om, de ander is de begeleider die naar een boom begeleid . Verken de boom op de tast. Denkt de ene de boom te kunnen herkennen, begeleid de ene naar een andere plek, doe de blinddoek af en zoek 'je verkende boom'.

Vervolgens wissel je.

Dan is het zover ons op de hemel te gaan richten. Daarvoor gebruiken we hemelogen. Hemelogen kan een spiegelje zijn of een cd.

Ook hier ga je in tweetallen aan de slag. De een krijgt een hemeloog, een spiegel/cd en wordt begeleid door de ander. Je loopt op de rand van de spiegel/kruin van de boom. Plaats het hemeloog op een voor jezelf plezierige hoogte: dit kan op borsthoogte zijn of onder je neus. Je loopt over de rand van de spiegel van de boom. In je hemeloog zie je voor de helft de lucht en voor de andere helft de boom. Hoe neemt de boom de ruimte in en hoe richt de boom zich in de lucht. Ga het maar eens ervaren, kijk naar vormen, structuren, kleurschakeringen, hoe zou dit in de nacht zijn met allemaal sterren. Daar word je stil van...

Vervolgens wissel je.

Boombeschrijving, door Hans Andreus

Bomen zijn werkelijk.
Hun bladeren praten werkelijk
met woorden veelzeggend en letterloos.

Hun toppen zingen.
Hun stammen zwijgen
hoorbaar.

Hun wortels houden
van de aarde.

Bij een boom
staande moet ik wel
ademen als een boom.

Naar een boom
ziende zie ik
hemel en aarde in elkanders
armen.

Want een boom,
een boom is een bruiloft.



Nacht van de Nacht

Eigen plekje

Dit afsluitende onderdeel duurt ongeveer 15 minuten. Hou in de gaten dat de deelnemers een plekje hebben gevonden en laat ze echt 5 minuten op hun plekje zitten.

Je gaat nu de Oerr-uitdaging aan. Nog maar enkele honderden jaren geleden, woonden de mensen niet in huizen, maar zochten ze 's avonds een plekje om te overnachten, in de buitenlucht. Vannacht blijf je hier overnachten, je gaat een plekje zoeken waar je je veilig voelt en waar je de nacht veilig kunt doorkomen, zonder opgemerkt te worden door roofdieren. Zet al je zintuigen in om dit veilige plekje te vinden. Alle zintuigen zijn net geoefend, neem alle ervaringen mee om dit veilige plekje te vinden.

Is er een plekje waar je graag heen zou gaan nu? Doe dat dan: zoek hier in de buurt een plekje waar jij je veilig en fijn voelt. Daar ga je liggen of zitten en probeer een te worden met de omgeving, graaf je een beetje in. Probeer met al je zintuigen de nacht om je heen te beleven en te ervaren. Net zoals we vanavond hebben gedaan. Je gaat bv. goed luisteren naar datgene wat je om je heen hoort, of je spant je ogen in. Gebruik je geur. Is er ook iets te ruiken en te proeven? Tast met je handen, voeten, benen, gezicht je omgeving af. We blijven 5 minuten zitten.

Ik fluit als het zover is om uit je schuilplekje tevoorschijn te komen.

Ter afsluiting zijn er verschillende verhalen, over de teunisbloem, over de nacht....