



ZINTUIGENOEFFENING

Ik genoot mijn permacultuuropleiding bij Harald Wedig, een inspirerend man, die erg praktisch was ingesteld. Een onderdeel van de cursus was een zintuigenoefening die bedoeld was om niet onze ogen, maar onze andere zintuigen te gebruiken. Het effect hiervan is me altijd bijgebleven. Hieronder een kort verslag van wat ik mij er nog van herinner.

AUTEUR LUCRÈCE ROEGIERS

De opdracht

Harald gaf de opdracht ons te verdelen in groepjes van twee personen. Elk groepje kreeg een blinddoek. We kregen tweemaal vijftien minuten om rond te wandelen, waarbij telkens een van beiden geblinddoekt was. Van zodra de blinddoek aangebracht was, draaide de ziende partner de geblinddoekte enkele keren rond om de oriëntatie te verbreken. Daarna kon de geblinddoekte op stap gaan. Om ongeval-

len te vermijden moest de ziende de hand vasthouden van de geblinddoekte zonder te leiden, enkel vasthouden. We mochten niet praten. De geblinddoekte moest proberen zoveel mogelijk indrukken op te doen: geur, geluid, smaak, reliëf ... alles laten binnenkomen. We mochten een voorwerp meenemen dat ons bijzonder aansprak.

Na vijftien minuten gaf Harald met een fluitje het sein om de blinddoek te wisselen. Nog eens vijftien minuten later floot hij opnieuw om de blinddoeken af te nemen. Dan moest elk apart een rustig plekje opzoeken om de opgedane indrukken of gevoelens op een of andere manier te laten bezinken. Na een halfuur werd verzamelen geblazen en konden we onze ervaringen delen.

De ervaring

Iedereen was verrast door de vele indrukken die zo opgedaan werden. Je zintuigen worden veel meer gewaar dan wanneer je, zelfs aandachtig, rondkijkt. Sommigen, die af en toe toch hadden gepraat, stelden vast dat hun zintuigen dan veel minder opmerkten. Je ogen niet kunnen gebruiken gaf heel wat onzekerheid, maar omdat iemand je hand vasthield, kreeg je toch een iets zekerder gevoel. Concentratie op waarnemen en rustig en behoedzaam stapjes zetten leverden meer indrukken op dan oppervlakkig meedoen.

Bij de presentatie vertelde de ene een

verhaal bij het voorwerp dat was meegenomen, een andere had een tekening gemaakt van de indrukken of las een tekst. Het besluit was algemeen dat we te weinig attent rondkijken en meestal te veel in ons hoofd bezig zijn als we observeren. Het resultaat was heel verrijkend en stemde tot nadenken.

Ik heb toen mijn indrukken verwerkt in onderstaande tekst.

Impressie

*Autogeraas doorschreeuwt de lucht
nauwelijks een spleetje stilte
voor een vogel.*

*Met pas ontdekte ogen
in de zolen van mijn schoenen
vind ik mijn weg.*

*Verleden in steentjes
afgesleten of gebroken.*

*Droog en toch sporen van water
in mos, verterende berkenstammen,
uitgeholde diepten in het pad.*

*Vurige Marskracht: eiken,
bramen, brandnetels, grove den, vuursteen.
Onder de eik de geur
van levengevende humus.*

As 12 02 94