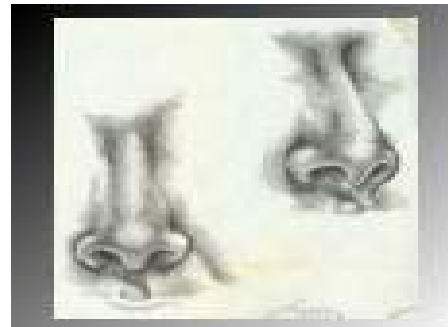
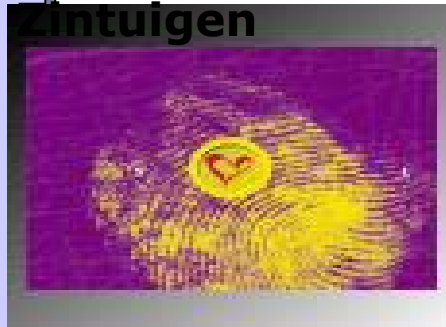


De Alchemie der Zintuigen

zintuigen



**Projectgroep
Zintuigen
COCD december 2003**

Ouverture

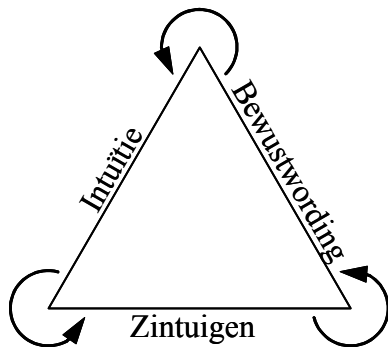
Creativiteit en zintuigen gaan hand in hand, al was het alleen al omdat de wereld tot ons komt via onze zintuigen en zij de intermediair zijn tussen onze ideeën en de wereld. Zintuigen zijn universeel

voor alle mensen én, paradoxaal genoeg, voor ieder mens heel persoonlijk. Ze zijn krachtig , intiem, dierbaar, tijdloos en divers. Hun vertrouwdheid en eigenheid maakt ze zeer geschikt om mensen snel en ver te verwijderen van hun vragen en problemen. Spelen met zintuigen is leuk en heeft een eigen magie. Gefascineerd kijken we naar de goochelaar en maar wat graag spelen we mee. En het is ook zo makkelijk, alles wat je nodig hebt is aanwezig. Een schatkist die je altijd bij je hebt en slechts de wens die schatkist te openen volstaat.

Mensen vertrouwen hun zintuigen eerder dan (andermans) ideeën of methodieken en dat maakt ze tot snel geaccepteerde 'tools'. Eén zintuigelijke waarneming zegt meer dan duizend woorden, verbonden als ze zijn met al onze associaties, ervaringen, inzichten en belevingen. Door hun algemene vertrouwdheid zijn ze niet snel een breekijzer maar eerder een krachtig smeedwerk.

Alchemie der zintuigen

Alchemie, de steen der wijzen, essentie der dingen, taal der tekens, het weten vanuit het hart. Maar wat is nu het weten van het hart.... en wat het verband met creativiteit en zintuigen?



Het geheim ligt in het heden. Door bewuster in het NU te zijn, want alleen in het NU kunnen we bij onze intuïtie komen. Daar waar beelden en impressies, meegevoerd door de zintuigen, ons doen uitstijgen boven onze (onbewuste) voor-oordelen. Waar onze eigen kleuring vervaagd en een grotere en rijkere wereld ontstaat. Bewust van onze omgeving én onszelf maakt de ratio plaats voor verwondering en krijgt intuïtie, ons innerlijk weten de kans háár antwoorden te geven. Hierdoor kunnen de zintuigen zich weer verder verdiepen. Niet in een cirkel, maar in een opwaartse spiraal die zichzelf versterkt.

Laten we eerst beginnen met een korte omschrijving van onze zintuigen en wat die in het algemeen voor ons betekenen.

Omschrijving per zintuig

Zien

Voor veel mensen zijn de ogen het zintuig waar we het meest van uitgaan. Er wordt ook wel gezegd "zien is geloven" en we zijn, vermoedelijk als enige zoogdier, in staat beelden te 'zien' die we zelf oproepen in onze geest en die (nog) geen werkelijkheid zijn. Zien kan dan ook (letterlijk) gebruikt worden voor visie (zien) vraagstukken, maar ook om gevoelens of ideeën uit te drukken die zich minder goed lenen voor woorden bijvoorbeeld. Denk bijvoorbeeld aan oefeningen met collages, tekeningen of beelddenken en visualisaties.

Gehoor

Gehoor brengt ons communicatie (en niet alleen het ijsbergtopje woorden), de geluiden van het leven om ons heen en natuurlijk de immense rijkdom van de muziek. Muziek is een fantastisch middel om te genieten, plezier te maken, stemming te beïnvloeden, groepsgedrag / groepsdynamiek te versterken en nog veel meer. Muziek kan ook het creatieve proces stroomlijnen. Denk aan muziek die beelden oproept, de deelnemers in beweging brengt of onbewust naar een eindpunt leidt.

Reuk

Reuk is misschien wel het zintuig dat ons het snelst ver weg (of liever terug) brengt. Meer dan enig ander zintuig kunnen geuren herinneringen oproepen naar ver vlogen jaren. Het delen van zulke herinneringen kan een uitstekend middel zijn om groepen te versterken. Reuk kan de "mood" beïnvloeden.

Smaak

Smaak biedt leuke manieren tot introductie en groepsdynamiek. Net als reuk brengt een smaak je soms ook direct in een andere cultuur. Interessant dat dezelfde kruiden in een andere cultuur thuis heel anders kunnen smaken. Experimenteer eens met snoepjes of maak gebruik van verschillende smaken als een geheel andere insteek voor een probleem: "smaakt als...".

Tast

Hoewel we er in het dagelijkse leven niet veel op letten is tast een belangrijk zintuig. Ideeën kunnen we van meerdere kanten bekijken, geluiden kunnen bedriegen, we accepteren dat wat we zien vertekend kan zijn,

maar wat we voelen is 'echt'. Zien is zeker niet het enige geloven. Buiten het gebruikelijke voelen van vormen en materialen kunnen we hier ook nog toevoegen het 'voelen' van geluiden, bijvoorbeeld de beat van de muziek. Tast brengt intimiteit en geborgenheid en kan groepen bij elkaar brengen.

Intuïtie

Wat is intuïtie? Vermoedelijk heeft iedereen daar zijn eigen gedachten over. Hier hebben we het omschreven als een innerlijk kompas, het 'weten' van het hart. Sommige mensen vertrouwen er blind op, anderen willen er niets van weten. Maar misschien is intuïtie wel zo omstreden omdat het niet in de gebruikelijke zin gevangen kan worden. Er naar zoeken is het verliezen want de ratio vindt alleen wat het vooraf definieert. Intuïtie is moeilijk direct inzetbaar in creatieve processen maar kan wel tevoorschijn komen doordat zintuigen en bewustwording zich versterken. Eenmaal aanwezig kan het verrassend nieuwe paden induiken.

Faciliteren met zintuigen

Zoals gezegd zijn onze zintuigen de intermediairs tussen ons en de wereld. En zonder in te gaan op de vraag in hoeverre het één het ander beïnvloedt willen we hier een korte beschrijving geven over de kracht en de waarde van het faciliteren met zintuigen.

Het Onderscheidende Verschil

Het is heerlijk om te faciliteren met zintuigen. Deelnemers vinden het ontzettend leuk. Als facilitator kun je er eindeloos mee variëren en fantastisch mee spelen. Het prikkelen van zintuigen leidt dan ook vaak in brainstorm sessies tot zinvolle en verrassende resultaten.

Wat maakt nu die zintuigen zo bruikbaar?

Waarin onderscheiden de technieken en interventies rondom zintuigen zich van andere manieren van werken?

Zintuiglijke ervaringen zijn:

- Krachtig, intens en direct.
- Goede doorbrekers, verrassend en leiden snel tot verwijdering.
- Halen mensen uit hun 'hoofd' (verstand) en brengen ze naar hun gevoel en intuïtie; dit geeft toegang tot een enorme database aan ervaringen, herinneringen, inzichten en (collectief) onderbewustzijn.
- Voor iedereen toegankelijk; iedereen heeft het, kan het en vindt het leuk.

•Pragmatisch, lekker doenerig en eenvoudig inzetbaar; mensen vinden het al snel vertrouwd, Het heeft daarmee een hoge toegevoegde waarde in brainstormsessies.

Veelzijdig toepasbaar

Je zult merken dat de zintuigen niet alleen hun nut hebben als verwijderingstechniek op specifieke HKJ-vragen, maar daarnaast ook een sterke functie vervullen in het 'groepsgebeuren'. Zintuigen zijn dan ook uitstekend in te zetten bij de volgende vijf aspecten van een brainstormsessie:

1. Als specifieke verwijderende creatieve denktechnieken, gevolgd door een force-to-fit naar de aanvankelijke vraagstelling.
2. Om mensen in een heel andere context te brengen, een andere denkbedding of gewoon om even met iets anders bezig te laten zijn.
3. Bij productontwikkeling via alle zintuigen
4. Als energiser om beweging en energie in de groep te krijgen.
5. Het omgaan met groepsdynamiek, bijvoorbeeld bij opwarmers, kennismaking, weerstand of good-feeling in de groep.
6. Om mensen even in zichzelf te laten komen om hun inzichten te 'downloaden', zelf te 'force-to-fitten' of om de goede ideeën er uit te filteren.

Je zult zien dat als je eenmaal de kracht van zintuigen hebt ontdekt, je steeds meer toepassingsmogelijkheden gaat vinden. Het is een fascinerende zoektocht naar inspirerende en ongekende mogelijkheden. The more you see, the more you see there is to see!

Do's en Dont's voor Facilitators

In de projectgroep en in de crea-praktijk van de projectgroepdeelnemers is veel ervaring opgedaan met het inzetten van zintuiglijke prikkelingen op de zes zintuigen, "The proof of the pudding is in the eating". Vaak ging het verrassend goed, soms ook helemaal niet. De belangrijkste ervaringen hebben wij samengevat tot vijf do's en dont's. Doe er je voordeel mee en bouw voort op onze ervaringen en inzichten...

do's	dont's
Zorg voor bijzondere prikkelingen; maak het apart en verrassend; dat geeft pas echte verwijdering.	Pas op dat sterke individuele belevingen te veel aandacht opeisen binnen de sessie.
Laat mensen echt dingen doen of maken; haal het proces uit het verbale.	Maak het niet te gekunsteld of te ingewikkeld; eenvoud brengt je dicht bij de kern.
Beperk je bij createchnieken tot 1 zintuig; probeer geen zintuigen te vermengen, dit geeft verwarring.	Hou de ervaringen to-the-point; laat mensen niet afdwalen in hun verhalen; blijf de link leggen naar de vraag.
Werk in de crearoom 'stiekum' met meer zintuigen; gebruik muziek, geurtjes en lekkernijen die bij het moment passen.	Voorkom zintuiglijke prikkels die leiden tot negatieve belevingen.
Focus de mensen op scherp waarnemen; dat houdt mensen alert en betrokken, en doet een beroep op iemands intuïtie.	Twijfel niet of de mensen het wel leuk vinden; rondom zintuigen vinden mensen alles leuk.

Zintuigen in de toolkit

Elke facilitator heeft zo zijn eigen toolkit met favoriete dingetjes. Ten aanzien van de zes zintuigen kun je die eenvoudig aanvullen met de volgende attributen:

- Blinddoek (tast)
 - CD met opzweepende 'sexy' muziek (gehoor)
 - Zak met je favoriete kindersnoepjes (smaak)
 - Eau de toilette of potjes met keukenkruiden (geur)
 - Mondain tijdschrift met mooie inspirerende foto's (zicht)
- Zeker zo uitdagend is het om gebruik te maken van de aanwezige dingen in de ruimte of de omliggende natuur. Denk eens aan het voelen van de gordijnen, het ruiken aan de bloemen, het proeven van te lauwe koffie, het luisteren naar het krassen van de flip-overstiften of het kijken naar de structuur van het behang. Het zijn stuk voor stuk prachtige bronnen om via de zintuiglijke ervaring tot verrassende en krachtige bisociaties te komen.

Voor de fijnproever volgen hierachter een aantal crea-oefeningen met zintuigen.

Oefeningen met zintuigen zijn onderverdeeld in de volgende groepen:

- Divergeren
- Convergeren
- Groepsdynamiek
- Groepsenergy
- Sfeermaken

Divergeren

In de divergerende fase moet via verschillende vormen verwijderd worden van het probleem. Het gebruiken van zintuigen daarbij heeft zijn eigen specifieke kracht. Onderstaande oefeningen zijn voorbeelden van verwijderingstechnieken.



Geurassociatie

Vraag iedereen om de ogen te sluiten en geef ieder iets om te ruiken (bv. lavendel, mayonaise, zwitsal). Vraag wat ze met deze geur associëren. Gebruik één van de associaties voor een FtF.



Smaakassociatie

Blinddoek de deelnemers. Geef ze iets (lekkers!) om te proeven. Vraag ze om een aantal associaties bij de smaak op te schrijven. Kies een associatie die het meest ver verwijderd is om te gebruiken voor een FtF.



Geleide Fantasie

Doe met de deelnemers een geleide fantasie naar een favoriete plek. Vraag: Wat zie je, wat valt je op? Je opent er iets. Wat zit er in? Laat de deelnemers gebruiken wat ze gezien hebben om nieuwe ideeën te verzinnen. Eerst voor zichzelf. Daarna delen.



Kleien

Geef de deelnemers een homp klei en blinddoek ze. Vraag ze van klei iets te maken dat uitdrukking geeft aan het probleem. Bijvoorbeeld, hoe ze zich onder het probleem voelen. Laat ze vervolgens elkaars resultaat bekijken en vertellen wat hen feitelijk opvalt. Dit moet zonder oordeel gezegd worden (bijvoorbeeld 'het is puntig' of 'het hangt over naar één kant'). Gebruik één van de opvallendheden voor een FtF.



Geluiden van Vroeger

Vraag alle deelnemers iets mee te nemen dat een geluid maakt dat hen aan vroeger doet denken. Vraag ze dit bij jou in te leveren en vervolgens

de ogen te sluiten. Je laat verschillende geluiden horen. Vraag de deelnemers of ze bij het geluid een positieve herinnering hebben aan vroeger. Zo ja, laat ze dan een aantal kenmerken van die herinnering opschrijven. Gebruik de kenmerken voor een FtF.

Convergentie

Tijdens de convergentie is het van belang dat deelnemers keuzes maken. Hieronder een aantal zintuigelijke mogelijkheden om de deelnemers te ondersteunen bij het keuzeproces.



Feelsgood

Selecteer de ideeën waar je intuïtief iets mee hebt. Plak hier hartjes op.



Opportunist

Verplaats je terug naar je pubertijd, toen je de hele wereld nog wilde verbeteren en vond dat de volwassenen er een potje van maakten. Kies vanuit dat opportunistische gevoel de meest aansprekende ideeën.



Keuzemuziek

Zet een muziekje op dat binnen 10 minuten naar een climax toewerkt met een duidelijke cadans erin. Liefst moet het tempo van die cadans nog versnellen. Laat mensen binnen de tijd van dit muziekje stickeren.



Is Toeval Toevallig?

Gooi alle ideeën in de lucht. De ideeën die leesbaar neervallen gaan door. Dit kan herhaalt worden tot je de hoeveelheid ideeën overhebt die je uit wilt werken.



Groepsmassage

Ga in duo's zitten. De één gaat de ander masseren. Droom weg, ontspan je, laat je gedachten gaan. Gebruik het gevoel dat je nu hebt om keuzes te maken.

Groepsdynamiek

De dynamiek in de groep is van groot belang om een goed creatief proces te kunnen krijgen.

Loopt het proces onderling soepel?
Durven mensen zich te uiten?
Vertrouwt men elkaar?

Oefeningen hieronder kunnen gebruikt worden als interventie om het groepsproces weer de goede richting op te krijgen.



Karikatuur

In een karikatuur (tekening of houding) weergeven wat jij vindt dat er op dat moment in de groep gebeurt.

Resultaat:

Het gevoel in de groep in beeld en daarmee bespreekbaar.



Falling Circle

Ga in een kring staan, eerst schouder aan schouder. Persoon in het midden met een blinddoek. Als deze persoon er klaar voor is laat hij zich een kant opvallen. Door de groep wordt hij zo verschillende kanten opgeduwd als een soort duikelmantje. Doorgaan tot het voor de persoon in het midden totale ontspanning is.

Resultaat:

Gevoel van vertrouwen is enorm versterkt.



Blind Voelen

Iedereen door elkaar lopen, geblinddoekt. Als je tegen iemand aankomt ga je voelen wie je tegenover je hebt.

Resultaat:

Onderlinge band versterkt.



Muziekstuk Maken

Maak samen een muziekstuk met zelf meegebrachte instrumenten. Wie neemt de leiding? Wie loopt er in zijn eentje te freaken? Hoe reageert men op elkaar? Komt iedereen evenwichtig aan bod? En wat is evenwichtig in deze groep?

Resultaat:

Bewust van het eigen groepsproces.



Favoriete Snoepjes

Vraag deelnemers van tevoren hun favoriete snoepjes mee te nemen om gedurende de workshop op te eten. In het begin kun je hiermee de kennismaking doen. Bijvoorbeeld: Ik ben als dit snoepje want...

Resultaat:

Onderlinge band versterkt.

Groepsenergie

Bij de verschillende fases van het creatieve proces hoort een bepaalde energie in de groep. In de divergentie fase is het van belang om een hoog

en positief energieniveau te hebben dat alle kanten op gaat. In de convergerende fase is het juist van belang om de energie op een gemiddeld niveau te hebben en een hoge concentratie. Tegen het einde van een workshop is het prettig om mensen op een redelijk normaal energieniveau de deur uit te laten gaan. Onderstaande oefeningen helpen als interventie om de groepsenergie op het juiste niveau te krijgen.



Lig en Luistermuziek

Zet rustige, onspannende muziek op. Doe eventueel nog bewust een ontspanningsoefening.

Resultaat:

Cooldown.



Balonnen Orkest

Geef iedereen een ballon om op te blazen. Geef een paar voorbeelden van geluiden die gemaakt kunnen worden. Laat iedereen proberen om zelf verschillende geluiden te maken met de ballon. Organiseer een orkest door mensen in te delen met verschillende geluiden en dirigeer dit orkest. Mogelijke variaties: sommige geluidsgroepen korter en langer laten, harder en zachter, sneller en langzamer. Meerdere groepen tegelijk. Afwisselen.

Resultaat:

Energie hoog, lekker los.



Massagepolonaise of Pizza Maken

Ga in een kring staan, waarbij ieder met de neus naar de persoon links van hem gaat staan. Je gaat nu pizza maken op elkaars rug. Deeg kneden, uitrollen en weer kneden. Mooie grote cirkel maken. Saus er op. Vleeswaren er op. Champignons enz. Tot slot geraspte kaas er over en zacht in de over duwen.

Resultaat:

Energie verhoogt, groepsband versterkt.



Collage of Tekening

Maak een collage of tekening van alles wat je graag vast wilt houden of mee wilt nemen

Resultaat:

Energie naar normaal peil, download.



Cirkelstoel

Laat de groep een kring maken, schouder aan schouder. Laat ze allemaal een kwartslag naar links draaien. Vervolgens moet de kring zo verkleind

worden dat ze neus aan rug staan. Vraag ze nu heel langzaam te gaan zitten. Ze komen op elkaars schoot terecht. Concentratie hoog, groepsgevoel versterkt.

Sfeer Maken

De sfeer in de crearoom is behoorlijk van invloed op de stemming en het energieniveau van de groep. Zintuigen kunnen goed gebruikt worden om de sfeer in de crearoom te beïnvloeden. Je kunt de sfeer aanpassen bij de verschillende fases van het proces.



Lekkere Muziek

Muziek is sterk sfeerbepalend bij binnenkomst, in de pauzes, bij een energiser en bij het afsluiten. Ook bij de ondersteuning van createchnieken kan muziek een versterkend effect hebben. Gebruik muziek die je zelf graag hoort als je in een café op zondagochtend koffie drinkt en een krantje leest. Lounge-muziek, lichtklassiek en serene muziek doen het altijd goed.



Geur

Geuren kunnen een bepaalde 'mood' stimuleren, bijvoorbeeld ontspannen: Zwitsal, lavendel, vanille, opwekkend: citroen, limoen, dennengeur. Verder zijn vertrouwde geuren uit je jeugd of geuren van bijvoorbeeld vers brood, versgebakken appeltaart of versgemaaid gras ook van invloed op een positief gevoel. Natuurlijk is het een uitdaging om een eigen parfum te maken wat de juiste sfeer creëert. Er bestaan bijvoorbeeld parfumeursetjes voor kinderen.



Schoonheid van de Natuur

Laat op een scherm mooie natuurbeelden elkaar afwisselen. Of laat mensen van buiten bladeren, takken etc. meenemen om er een mooie collage van te maken.



Lekker Smikkelen en Smullen

Zet een schaal met lekkere snoepjes en/of koekjes in de zaal. Of laat mensen hun favoriete snoepjes uitdelen aan de deelnemers. Pak af en toe een moment waarop je de mensen heel bewust laat proeven en genieten van wat ze eten. Vertel elkaar wat je er zo lekker aan vindt. Snack- en lunchpauzes zijn ook uitstekend geschikt voor deze smikkel-ervaringen.

Finale?

Deze pagina's geven de huidige stand van speelsheid en begrip zoals deze door de werkgroep zintuigen wordt uitgedragen. Intuïtief weten we dat dit nog slechts het begin is, de entree tot een immense speeltuin. We willen een ieder dan ook uitnodigen dit terrein te verkennen en te blijven verkennen. Sta niet te lang stil bij het eerste klimrek, het ware feest moet nog beginnen.

En zoals een oud Chinees gezegde ons leert: "Een reis van duizend mijlen begint met een enkele stap". Bezint dus niet voor U begint.

Goede reis en geef het stokje door...