

12 Heilige Nachten



Een blauwdruk oefening

Deel 1, buiten

Maak een wandeling in het bos, op het strand of in het parkje achter je huis. Daarna volgt de oefening dus leg alvast een schriftje of iets dergelijks klaar, en een fijne pen! Lees voor je gaat lopen eerst de aanwijzingen hieronder maar wacht nog even met het lezen van de volgende pagina...

Wandel wat rond en neem de omgeving waar; probeer niet teveel te denken maar zet wel je zintuigen open. Ervaar kijkend, luisterend en ruikend wat je aan natuur beleeft en neem er zoveel tijd voor als je nodig hebt.

Zoek dan een 'voorwerp' dat je kunt plukken of oprapen en neem dit mee naar huis. Kies iets wat je verwondert of waar je benieuwd naar bent. Bij thuiskomst leg je het voorwerp op tafel en neem je de schrijfoefening door, deze duurt uiterlijk een uur, maar korter kan ook!



Blauwdruk van een van de paviljoens op de Wereldtentoonstelling van Chicago 1893
Artist: Peter Joseph Weber (Architect)
Title: World's Columbian Exposition Cluett



ACADEMIE VOOR
GEESTESWETENSCHAPPEN



Een blauwdruk oefening

Deel 2, binnen

Op naar een zingevend 2025!

Aarde-element

Beschrijf het voorwerp feitelijk en zintuiglijk: geur, kleur, temperatuur, maat, gewicht, structuur, hardheid, oppervlak enz. Ga als een onderzoeker te werk, tot je geen details meer kunt vinden. Streef niet naar mooie zinnen, laat je pen gewoon lopen...



Water-element

Nu ben je meer de bioloog die het leven erichter zoekt, of onder water naar onzichtbare processen speurt. Welke energie merk je op, zit of zat er leven in het voorwerp, kun je sapstromen of creatieve processen beschrijven, welke tijdlijn ontdek je?



Lucht-element

Neem 'in- / uitademend' waar en beschrijf een polariteit of tweestrijd t.o.v. het voorwerp. Wat trok je aan, wat stootte je af? Ervaar je een kracht én een valkuil in jezelf, alsof er een 'hoge prijs' werd betaald maar ook winst is behaald? Hoe is het met je sym- én antipathie?



Vuur-element

Wat maakte dat je dit voorwerp koos? Waar staat het voor? Waar raakt het aan je levensloop? Wat wil het over jou vertellen?

Schrijf lekker vlot door totdat je pen staakt. Geef om dit onderdeel af te sluiten een titel aan (de vondst van) je voorwerp



Kwintessens:

je bent nu op 4 lagen aan het werk geweest. Maak om de oefening te voltooien de onderstaande zinnen af:

Ik ben de mens die...

Ik ben onderweg naar...

Ik word gesteund

door...

Annette Filippo



ACADEMIE VOOR
GEESTESWETENSCHAPPEN