

HEENREIS

'De Wolvengrom!'

Ga staan. In een kring
Zorg dat je niemand raakt, dat je een beetje ruimte om je heen hebt.

Deze oefening doe je voor jezelf
Laat de anderen, het hier, maar even los.

Doe je ogen dicht.
Adem een keer diep in.
En weer uit.
Ik neem je mee op een reis

Je staat in de natuur
Op een plek waar jij je fijn voelt.
Je voelt de wind een beetje om je heen
Het licht danst over het veld

Plant je benen, benen?
uh poten.. stevig op de grond
Voel de aarde onder je poten
Beweeg je linkervoorpoot een beetje, rol even met je spieren
Voel ook je rechtersvoorpoot, span je spieren aan.

Schud je kop,
Langzaam heen en weer
Heen en weer

Voel je haren, ik bedoel je vacht...
Voel de beweging door je haren
Heen en weer

Schud je hele lijf een beetje los, eerst langzaam
En dan iets sneller

alsof je uit het water komt
en je je vacht wil drogen
Schud alles om je heen maar nat!

Kijk, met je ogen dicht, om je heen
Wat zie je?
De plek waar je bent?

Kan je ver kijken?
Naar de horizon
En daarachter?
Zie je iets verdachts.. iets bewegen?

Wat zie je vlak voor je?
Wat is het kleinste wat je ziet?
Adem rustig in en uit.

Adem rustig in en uit.
In door je neus
Uit door je mond
Heel diep in....
Grom een beetje als je uitademt.

Doe je oren open...
Spits ze...
Luister klein, heel klein, heel dicht bij jezelf

Maak je luisteren groter
hoor ook de geluiden ver weg

Luister nu weer dichtbij
in jou
Hoor de kleine geluidjes om je heen
Hoor de anderen die bij je staan.

Voel de anderen om je heen
Voel dat je samen staat
Samen op jouw plek in de natuur

Adem samen, als één groep.
Een adem in
Diep
Dieper dan je in dagen hebt gedaan,
hou m vast
En uit, tot je bijna leeg bent en wegwaait in de wind

En dan nog een keer, samen
De diepste adem
In
Hou het even vast.
En uit....

Voel je hart bonken in je borst
Voel het dier in je
Een beetje grommen brommen

Tintelen.

Voel je diereninstinct

Grom nog wat harder...

Voel hoe je geworteld bent

je achterpoten wiebelen

en je weet

dat deze plek jouw plek is

Waar je kracht in je groeit.

En door je stroomt, als het water

Zet je poten nog eens stevig neer.

Doe je ogen open.

Wees nog even stil en kijk elkaar aan.

Grom samen...

We staan op het punt om te beginnen.

Voelen jullie het?

Wij zijn de WIJ.

WIJ ZIJN DE WIJ.

Nu is het aan ons.