Zure Smaak

Bewustwordingsoefening met betrekking tot visualisatie

Doelgroep:	Deelnemers MK	
Tenue:	nvt	Duur: max 10 minuten
Dag	1	
Locatie:	Leslokaal	
Voorbereiding werkvorm en benodigde hulpmiddelen:	• PPT	
Aantal Trainers	2x trainer MK	
Doelstellingen: Welk effect wil je bereiken?	De deelnemer: • Ervaart door deze werkvorm de fysiologische reactie van het lichaam op verbeelding met gebruik van alle zintuigen; • Krijgt inzicht in de werking van visualisatie en welke lichamelijke reacties dit kan oproepen; • Raakt in staat om deze lichamelijke reacties bij visualisatie te vertalen naar energiebalans en mindset; De trainer: • Gebruikt de werkvorm om de koppeling te maken naar de theorie en wat visualisatie doet met de fysiologische processen in lichaam en geest; • Maakt expliciet duidelijk dat visualisatie betrekking heeft op het beïnvloeden en trainen van het eigen systeem (lichaam en geest) en dat het niet verward moet worden met beeldvorming over de omgeving;	

Inhoud Werkvorm

- De deelnemers zitten in half open carré
- Vraag de deelnemers de ogen te sluiten en zich te focussen op de ademhaling, let op: Vaak is dit het eerste moment dat mensen hun ogen sluiten binnen de training en een dergelijke oefening gaan doen. Houd er rekening mee dat mensen kunnen gaan lachen of onzeker reageren. Dergelijke reacties kunnen het resultaat van de oefening verstoren. Door geen energie te stoppen in het lachen stopt het vaak vanzelf.
- Indien alle deelnemers zitten en stil zijn start je het verhaal (of een vergelijkbare variant):
  'Je zit op dit moment thuis in je woonkamer op de bank. Je ziet je meubels, de omgeving, wellicht andere mensen in je woning en eventueel je huisdier. Je krijgt dorst en besluit op te staan en richting de keuken te lopen om wat drinken in te schenken. Je loopt door je woning richting de keuken naar de koelkast. Je doet de koelkast open en ziet het lampje aanspringen. Tegelijkertijd voel je een frisse luchtstroom langs je gezicht door de kou die uit de koelkast komt. Uit de deur pak je een pak of fles frisdrank. Uit de keukenkast pak je een glas en zet dit op het aanrecht. Je draait het pak of de fles open en schenkt het glas vol.Je ruikt de frisdrank, je hoort en ziet de bruisende belletjes van het koolzuur en Je voelt wat druppels op je hand komen. Als het glas vol is zet je het pak of de fles terug in de koelkast. In de koelkast zie je een citroen en besluit hier wat van in je drinken te doen. Je haalt de citroen uit de koelkast, je voelt de vorm, hij is zacht en koud. Je pakt een bordje uit de kast en legt de citroen hierop, uit de la pak je een mes en begint de citroen op te snijden. Terwijl je het mes in de citroen zet loopt het sap eruit en springen er wat spetters in je gezicht. Je

ruikt de typerende citroengeur. Als je de citroen hebt opgesneden doe je twee partjes in je glas en je besluit een partje te pakken en deze doe je in je mond. Je proeft direct de zure smaak en begint op het partje te kauwen. Je voelt het citroensap prikkelen in je mond tot achter in je keel. Doe je ogen maar open……'

- Vraag vervolgens aan de deelnemers wie er extra speeksel heeft aangemaakt en vraag door hoe dat komt;
- Vraag of er andere ervaringen zijn of zaken die specifiek zijn blijven hangen in de visualisatie?
- Vraag of er mensen zijn die niet in staat waren om te visualiseren?
- Ga vervolgens door met de video 'visualisatie'

Aandachtspunten:

Hou er rekening mee dat deze oefening voor sommige deelnemers ongemakkelijk voelt. Vaak helpt het om eerst te introduceren dat we een oefening gaan doen waarbij men de ogen gaat sluiten om de informatie goed op te kunnen nemen.