

**Bron: Besseling A. (1999), *Theater vanuit het niets*, Uitgeverij IT&FB Amsterdam**

### **De beerput**

Doel: spanning kwijtraken

Omschrijving: Iedereen staat in een kring. In het midden is een hele diepe, denkbeeldige put. Iedereen begint met het losschudden van de handen, daarna de armen, schouders, voeten tot het hele lichaam is losgeschud. Daarna strijkt iedereen de 'losgeschudde' spanning van zijn eigen lichaam af en gooit het in de put. Hierbij worden ook geluiden gemaakt. Dit wordt vervolgens uitvergroot. Alle spanning en angst wordt met veel lawaai in de put gegooid.

### **Van 1 tot 20 tellen**

Doel:

- letten op elkaar
- positief omgaan met falen

Alle spelers staan in een kring. Er moet willekeurig door elkaar heen, van één tot twintig geteld worden. Zodra twee spelers gelijktijdig een getal noemen, wordt er overnieuw begonnen.

Opmerkingen: Wanneer twee mensen tegelijk een getal zeggen en er opnieuw moet worden begonnen, kan dat frustrerend werken. Wanneer men deze frustratie toelaat, zal het steeds moeilijker worden om de oefening te doen. Men wil sneller gaan, of allerlei trucjes bedenken. Concentratie en acceptatie van het feit dat het mis gaat is de enige manier om tot twintig te komen.

### **Observatierijen**

Twee rijen spelers staan tegenover elkaar. Rij A kijkt 30 seconden naar rij B.

Daarna draait rij A zich om. Rij B verandert iets aan zijn uiterlijk - de spelers halen hun blouse uit de broek of ze doen een horloge af. Daarna draait rij A zich weer om en moet raden wat er is veranderd.

## Kadootjes geven

Doel:

- accepteren en geven van fysieke aanboden
- creëren van een positieve sfeer

Omschrijving: Speler A geeft een kadootje aan speler B. Een kado met een duidelijke vorm, grootte en eventueel nog een andere eigenschap zoals gewicht (zonder dat A daarover nadenkt en precies weet wat het is). B accepteert, doet een handeling met het kado en benoemt wat het is. Hij eindigt door 'dank je wel' te zeggen. B accepteert het fysieke aanbod, het kado van A en mag het niet groter, kleiner of anders maken.

Opmerkingen: Om te voelen wat blokkeren doet, kan de oefening gedaan worden met de opdracht om elk kadootje concreet te benoemen en duidelijk te laten blijken dat het een belachelijk en stom kado is.

## Overlopen

Doel:

- concentratie
- in het moment zijn
- contact maken met medespelers
- overgeven aan de stroom (Als een speler niet met de stroom meegaat, stopt de oefening.)

Omschrijving: Alle spelers staan in een kring. Speler A zoekt oogcontact met een andere speler. Wanneer dit gebeurt, zegt deze speler: 'ja' en zoekt oogcontact met iemand anders, enzovoort.

Wanneer dit soepel en ontspannen gaat, wordt de oefening uitgebreid. Speler A loopt op het moment dat B 'ja' heeft gezegd, naar speler B om zijn plaats over te nemen. Speler B kan zijn plaats verlaten, doordat hij oogcontact zoekt en een 'ja' ontvangt van C. Speler C moet dan weer iemand vinden om diens plaats over te nemen, enzovoort.

Hierna kan het woord 'ja' vervangen worden door associaties. Als laatste versie kan de groep een verhaal vertellen. Op het moment dat een speler oogcontact maakt, neemt diegene het verhaal over.

De actie-versie werkt als volgt: in plaats van dat A wacht op het 'ja' van speler B, wijst A een speler B aan en zegt: 'jij' en loopt naar hem toe. Speler B doet hetzelfde. Dit begint langzaam, maar gaat steeds sneller. Blijf oogcontact benadrukken. Dit is een goede opwarming voor een wedstrijd. Het geeft een magisch gevoel van verbondenheid en concentratie omdat niemand meer tijd heeft om nog ergens over na te denken. Benadruk bij de variatie met een verhaal, dat het absoluut niet gaat om het verhaal, maar om doorgaan in de stroom.

## Blindlopen

Doel:

- vertrouwen opbouwen met medespelers
- jezelf laten leiden in plaats van alles zelf onder controle hebben
- concentratievermogen ontwikkelen
- gevoel krijgen voor waar de ander naartoe wil
- het gevaar opzoeken in plaats van vermijden

Omschrijving: Spelers worden verdeeld in tweetallen. A doet zijn ogen dicht, B pakt A bij de hand of bij de schouders en leidt hem de zaal rond. Na enige tijd wordt er gewisseld.

Of: Dezelfde oefening, maar B kiest een plek uit waarbij hij even stopt. B knijpt in de hand van A, waarna A zijn ogen opent gedurende drie seconden.

Of: A loopt en B begeleidt, maar wanneer iemand aan de kant een teken geeft wordt er zonder te stoppen gewisseld. A en B lopen allebei gewoon door, maar A doet zijn ogen open en B doet zijn ogen dicht.

Of: Speler A doet de ogen dicht en loopt. Speler B blijft vlak bij hem lopen, maar er is geen fysiek contact. Pas op het moment dat A ergens tegen aan dreigt te lopen, stuurt B hem bij. Ook hierbij kan eventueel naadloos gewisseld worden.

Of: A loopt rond, B begeleidt en zij ontmoeten begeleider C en blindloper D. B en C maken oogcontact met elkaar en wisselen om. B loopt na de wisseling dus met D verder en C begeleidt nu speler A.

Opmerkingen: Gebruik een nabespreking om spelers bewust te maken in hoeverre ze zich kunnen overgeven of willen blijven controleren.

## Vertrouwenscirkel

Doel: vertrouwen kweken

Omschrijving: Minimaal zes spelers staan in een cirkel. Eén speler staat in het midden. Hij doet zijn ogen dicht maakt van zichzelf 'een plank' en laat zichzelf omvallen. Zijn voeten blijven op dezelfde plek staan. De spelers in de cirkel vangen hem met zorg en concentratie op en duwen hem weer naar het midden terug waarop de plank/speler opnieuw een kant uitvalt. Zo gaat de plank/speler de cirkel rond en wordt van de ene naar de andere overgegeven.

## Fuik

Doel: zie vorige oefening

Omschrijving: Speler A staat in de ene hoek van de zaal, de rest van de groep staat in de tegenoverliggende hoek. Zij houden elkaars handen vast en vormen een soort fuik. A telt tot drie en rent zo hard hij durft van de ene hoek naar de andere, waarna hij wordt opgevangen in de groepsfuik.

### **Vangnet**

Doel: overgeven aan het gevoel om het diepe te springen

Omschrijving: Speler A staat op een stoel of een tafel. De rest van de groep gaat in twee rijen voor hem staan. Zij pakken elkaars polsen gekruisd en stevig beet zodat voor speler A een vangnet gevormd wordt. Speler A houdt de eerste keer zijn ogen open, later doet hij het met zijn ogen dicht. A of de groep zegt "3-2-1-val" en de speler laat zich voorover vallen in de gekruiste armen van de andere spelers.

Op allerlei manieren kan deze oefening uitgebreid worden, zodat de spelers kunnen experimenteren met het verleggen van hun grenzen. Men kan zich bijvoorbeeld achterover laten vallen of men kan zich vanaf een grotere hoogte laten vallen door op een ladder te gaan staan. Ook kunnen alle groepsleden zich verspreiden of zelfs de zaal verlaten. Speler A doet vervolgens zijn ogen dicht en telt met luide stem tot tien waarna hij zich laat vallen. In de tussentijd sluipt iedereen naderbij en stelt zich op. Een dramatisch muziekje in de tussentijd geeft een extra effect én zorgt ervoor dat A niet iedereen hoort aankomen. Wel is natuurlijk essentieel dat deze oefening uiteindelijk volledig veilig blijft. Er moet dus altijd iemand aan de kant blijven die op tijd 'STOP' kan roepen.

### **Uitlachen**

Doel: confronteren en omgaan met faalangst

Omschrijving: Twee spelers staan naast elkaar en kunnen elkaar ook vasthouden. De rest van de groep staat ervoor en beginnen de twee uit te lachen en naar bene-

den te halen. Alles waar spelers bang voor zijn tijdens het spelen, mag worden geroepen. Wanneer één van de twee dat aandurft, kan hij de ander een teken geven om weg te gaan en kan hij alleen gaan staan. Op een teken van de begeleider stopt het en geeft de groep de persoon een groepsomhelzing.

Opmerking: Blijf alert op het proces en stop op tijd aangezien de oefening confronterend kan zijn. Met zijn tweeën is minder eng dus daar wordt mee gestart. Spelers kunnen daarbij heel erg voelen hoeveel steun je aan elkaar kunt hebben. Coach spelers wanneer ze daar staan om te ontspannen en te benadrukken dat het een oefening is en geen realiteit. Stimuleer ze om de uitlachers te weerstaan en het plezier ervan op te zoeken, maar ook om gewoon te ondergaan hoe het voelt om dat waar je op het toneel vaak bang voor bent nu eens te voelen. Het is goed om te benadrukken dat dit gaat over irreële angsten. Uit angst om uitgelachen te worden onderdrukken we de meeste spontane ideeën. Maar in feite gebeurt er niets waar men écht bang voor hoeft te zijn.