

Neutraliteitsdans rondom een paradox

Benodigd: twee vellen papier en een dikke stift & iemand die je door de oefening heen praat.

Noteer de twee polen elk op een vel papier. Zoek een plek in de ruimte, waarin je ook nog flink wat ruimte achter je hebt en leg de twee vellen papier voor je neer met een meter ertussen. Ga tussen de twee polen staan.

Spreektekst van de begeleider (rustig tempo en voldoende stilte na elke vraag):

Dit zijn de twee polen van jouw paradox/polariteit.

Ga eens staan op de pool waar je je op het eerste gevoel het meest toe aangetrokken voelt.

- *Hoe is het daar?*
- *Wat is in deze pool voor jou belangrijk?*
- *Wat doe of laat je hier?*
- *Wie in jouw achtergrond glimlacht als je hier gaat staan?*
- *Wat zijn voordelen van deze pool? En wat zijn nadelen?*
- *Wat is er nog meer op deze pool?*

Ga nu eens staan op de andere pool:

- *Hoe is het daar?*
- *Wat is in deze pool voor jou belangrijk?*
- *Wat doe of laat je hier?*
- *Wie in jouw achtergrond glimlacht mogelijk als je hier gaat staan?*
- *Wat zijn voordelen van deze pool? En wat zijn nadelen?*
- *Wat is er nog meer op deze pool?*

Nog een keer kort heen en weer. Ga nog even staan en kijk of er nog meer is wat bovenkomt op deze pool?

Ga nu in het midden staan. Welke pool weegt zwaarder, kan gaan over aantallen argumenten of de intensiteit van enkele ervan, ga daar staan. Dat is wat je gaat doen/van waaruit je gaat handelen. Kijk vanuit deze positie nog eens naar de andere pool. Wat is daar nog aan wijsheid dat je mee wilt nemen?

Doe nu eens een stap naar achteren. Kijk in gedachten eens naar jezelf hoe je je zojuist bewoog in deze polariteit.

Doe nog eens een stap naar achteren en kijk naar jezelf hoe je naar jezelf keek in hoe je je daarnet bewoog in deze polariteit.

En doe nog een laatste stap naar achteren en kijk naar jezelf hoe je naar jezelf kijkt die naar jezelf kijkt in hoe je je daarnet bewoog in deze polariteit

En ga maar weer lekker zitten.

Noteer wat je wilt vasthouden en wissel indien gewenst uit wat je hebt ervaren.