



## **Voelkriebels**

Geluiden vangen

Hopelijk is het je gelukt om afgelopen periode meer je ademhaling te voelen? Je hebt misschien gemerkt dat je ademhaling telkens anders is. Wanneer je in je bed ligt voelt hij anders dan wanneer je hebt gerend of wanneer je boos bent.

Misschien heb je ook al ontdekt dat je je ademhaling kunt sturen en kunt gebruiken om bijvoorbeeld rustiger te worden of te gebruiken bij het inslapen.

Van de Ademhaling stappen we over naar twee andere voelsprietten, namelijk die van onze oren.

### **Geluid**

Om geluiden goed te kunnen horen, en ook filteren, gebruik je twee soorten voelsprietten. Namelijk de voelsprietten die je naar buiten richt om het geluid op te vangen en de voelsprietten die je naar binnen richt om ervoor te zorgen dat het stil genoeg in jezelf is om alle geluiden goed te registreren.

### Oefening: De geluidenvanger

Deze oefening is erg leuk om met meerdere mensen te doen. Je hebt een timer of klok nodig om de tijd bij te houden.

- Ga rustig zitten, gebruik je ademhaling en laat het helemaal stil in jezelf worden. Zet de timer op één minuut en probeer zoveel mogelijk verschillende geluiden op te vangen. Onthoud deze. Wanneer de tijd verstreken is schrijf je de geluiden op en wisselt ze uit met de ander.
- Ga weer rustig zitten. Luister naar de geluiden en kies nu één geluid veraf waar je je helemaal op gaat richten. Lukt het je hier een minuut naar te luisteren? Neem ook eens een geluid heel dichtbij.

Geluiden vang je niet alleen met je oren. Je doet dit ook met heel je lichaam. Heb je wel eens voor een geluidsbox gestaan? Dan heb je niet alleen de muziek gehoord, maar ook gevoeld met je lichaam.

Op een simpele manier kun je stellen dat de lage geluiden meer met ons lichaam “geluisterd” kunnen worden dan de hogere geluiden.



Oefening: Hoog-laag

- Zoek op internet of een streaming-dienst muziek die meer hoog klinkt, meer hoge tonen heeft en een muziekje dat meer lage tonen heeft.
- Wat voor verschillen voel je wanneer je luistert naar deze verschillende muziekjes? Welke gedachten, gevoelens en emoties kun je bij de verschillende muziek bij jezelf voelen?

Alles maakt geluid, gelukkig kunnen wij mensen niet alles horen! Dit in tegenstelling tot dieren zoals bijvoorbeeld honden die veel meer geluiden waarnemen.

Naast dat mensen oren beperkt kunnen horen hebben we ook filters ingebouwd zodat we niet alles bewust horen.

Eigenlijk een soort interne oordoppen. Hoe deze oordoppen werken is bij iedereen verschillend. Bij jonge mensen werken ze anders dan bij oudere mensen. En wanneer je al een druk hoofd hebt, je misschien niet zo lekker in je vel steekt, kan het zijn dat je oren anders horen. Misschien heb je dan last van elk geluidje of ben je je minder bewust van de geluidswereld om je heen.

Oefening: Vertel een verhaal met geluiden

- Verzamel spullen uit huis die geluid maken. Denk aan keukenspullen, zakjes of kommetjes met water of pasta, deuren die open en dicht kunnen, je voetstappen, lepels en pannen.
- Neem nu een simpel (prenten)boek. Lees hardop voor, of laat je voorlezen en probeer geluiden te maken die het verhaal versterken en ondersteunen.

Ook je lichaam maakt geluid. Wat voor een geluiden kun je maken met je lichaam? Verzin met elkaar zo veel mogelijk geluiden en laat ze aan elkaar horen.

- Vertel nu een verhaal en gebruik de geluiden die je met je lichaam kunt maken.

Uitdaging:

Zelfs met een gewoon blanco papiertje kun je geluid maken. Verzin zo veel mogelijk geluiden die je door middel van het papier kan maken. Er zijn kinderen die wel 19 geluiden hebben ontdekt!

Richt je aandacht deze week eens meer op geluiden. Juist wanneer je gevoelig bent op je oren is het bewust worden van geluiden een goede oefening om te leren filteren. Vergeet niet je ademhaling te gebruiken om het in je stil te laten worden: zo kun je ook beter horen!



de Schildpad