

Opdrachten bij Natuuratelier 3

Deze opdrachten die je kunt doen in de natuur nodigen uit tot reflectie, het ervaren van contact met de natuur en het laten stromen van je creativiteit. Je kunt ze alleen doen tijdens een wandeling, of met een groepje. Ze zijn ook heel geschikt om met kinderen te doen.



Sfeer

Ga naar een plek in de natuur die jij prettig vindt. Neem papier mee en iets om mee te schrijven. Zoek een plek waar je rustig kunt zitten en sluit je ogen. Concentreer je eerst op jezelf. Hoe zit je erbij? Ben je onrustig? Of juist ontspannen? Voel je ademhaling en volg die een tijdje met je aandacht. Het kan zijn dat er allerlei gedachten bij je opkomen. Merk op wat jou op dit moment bezighoudt.

Breng je aandacht naar je lichaam en voel het contact met de aarde. Richt vervolgens je aandacht op wat je hoort en voelt om je heen. Wat valt je op? Laat de omgeving op je inwerken. Is er iets van een sfeer die je opvalt? Probeer jezelf als het ware af te stemmen op de plek waar je nu bent. Hoe resoneert dit met jou op dit moment? Het kan zijn dat je iets van je eigen stemming herkent in je omgeving, maar het kan juist ook heel anders zijn.

Probeer in woorden en zinnen op te schrijven wat je waarneemt zowel in jezelf, in je omgeving als jouw reactie op de omgeving. Welke gevoelens roept de sfeer bij jou op? Wat zegt dit over jezelf en je eigen situatie?

Zoek al schrijvende een vorm die past bij wat je voelt en wilt uitdrukken. Het kan een gedicht zijn of een stuk proza.

Vormen

Voor deze opdracht heb je (kleur)potloden en papier nodig. Wandel een eind door de natuur en kijk welke grote en kleine vormen je opvallen. Kies een van de vormen die je aanspreken en probeer deze na te tekenen. Kijk of je de beweging van de vorm kunt voelen in je hand tijdens het tekenen. Lukt het je om het karakter van de vorm goed weer te geven?

Wat spreekt jou zo aan in deze vorm? Wat drukt de vorm voor jou uit? Welke associaties heb je bij deze vorm? Wellicht roept de vorm bepaalde herinneringen bij je op. Wat vertelt de vorm jou over het proces in de natuur dat tot deze vorm heeft geleid? Maak daar eventueel aantekeningen van voor jezelf.

Land art

Zoek allerlei schatten uit de natuur bij elkaar, stenen, bladeren, takjes, etc. en maak daarmee een nieuwe vorm. Is er een bepaalde kwaliteit die jij in je vorm wilt uitdrukken? Creëren is een soort spelen. Je kunt spelen met kleuren, met licht en donker en met de vormen van de dingen die je gevonden hebt. Je kunt iets grappigs maken, iets dat de aandacht trekt, iets dat juist opgaat in de omgeving. Het kan voor jou een symbool zijn of gewoon iets moois.

Maak er eventueel een foto van voor je weer naar huis gaat.