

## SPELLEN

Ten slotte gaan we enkele spellen spelen, sjamanisme heeft een doel, maar kan ook leuk zijn! Deze spellen zullen je helpen om je rechter en linker hersenhelft te ontwikkelen.

Al deze spellen zijn bedoeld om te spelen tijdens momenten dat je niets anders te doen hebt.

Veel plezier ermee.

### Linkshandig schrijven

Als je linkshandig bent gebruik dan je rechterhand, jij bent waarschijnlijk al een intuïtief, poëtisch en grappig persoon. Maar ook jij kunt hiervan leren:

Probeer gewoon met je “verkeerde” hand te schrijven totdat je redelijk kunt lezen wat je geschreven hebt. Andere manieren om hiermee te experimenteren is dingen te doen met je “verkeerde” hand die je normaal met je goede hand doet, zoals je haar kammen, je thee roeren, melk inschenken, eten en dergelijke kleine dingen. Let op jezelf terwijl je dit doet zo objectief mogelijk. Hoeveel weerstand kom je tegen? Hoe moeilijk is het om je dominante hand onder controle te houden en te voorkomen dat deze ingrijpt?

### Linkshandig tekenen

Bewapen jezelf met een potlood of pen en tekenblok en ga op je gemak zitten.

In plaats van tevoren te besluiten wat je gaat tekenen ontspan je en laat je gedachten ontspannen en laat je “verkeerde” hand gewoon doen wat hij wil. Probeer je bewustzijn niet te richten op wat je hand doet en laat het gewoon gebeuren. Het kan helpen als je je geest bezig houdt met andere dingen dan het tekenen, denk bijvoorbeeld aan vogels en dieren enz. laat je geest dit interpreteren zoals hij wil.

Dat is alles. Noteer wat er gebeurt en waar je gedachten heen zweven.

### Blinde waarneming en handigheid

Hiervoor heb je iets nodig om mee te werken. Een Turkse liefdesring, bestaande uit een aantal in elkaar passende ringen, die maar op één manier in elkaar passen zou hiervoor perfect zijn.

Als je niet aan zo'n ring kunt komen dan probeer iets vergelijkbaars te vinden.

Laat de onderdelen voor je uit elkaar vallen en probeer ze blindelings weer in elkaar te zetten.

Als dit niet lukt probeer dan eenvoudige niet gevaarlijke taken blind uit te voeren. Zoals de kat voeren, doe een DVD in de DVD speler en zet hem aan, probeer blind te typen enz. Open een lade en voel, probeer blindelings te raden wat erin zit. Probeer dit niet met een lade die scherpe messen bevat!!!!

Oefen met eenvoudige en ongevaarlijke dingen en ontdek dat je in ontspannen toestand meer bewust wordt van alles zonder ze te zien. Je zult ontdekken dat kijken naar wat je doet meer een gewoonte is dan wat ook.

We zijn zo gewend aan kijken naar wat we doen, dat we het gevoel hebben het niet te kunnen als we niet kijken. Experimenteer en je zult je gevoel hiervoor ontdekken en blind waarnemen ontwikkeld zich snel.

### **Horen zonder vooroordeel**

Dit spel is nog eenvoudiger, het kan gespeeld worden telkens als je een minuutje niets te doen hebt, ga gewoon achterover zitten en luister naar de geluiden om je heen.

Een ongelooflijke hoeveelheid informatie gaat voortdurend aan ons voorbij. Meestal is het oninteressant, maar onze hersenen zijn gewend aan het negeren van de massa informatie en het is belangrijk om onze hersenen opnieuw te trainen hierin. Om selectiever om te gaan met de informatie die we negeren.

Probeer te onderscheiden waar ene geluid vandaan komt en waardoor het ontstaat – is dat iemand die spijkers inslaat met een hamer ver weg of iemand die op een deur klopt dichtbij?

Ben je buiten in de tuin of in de vrije natuur, probeer dan het geluid van vogels te scheiden van andere geluiden rondom je heen. Je zult niet meteen elke vogel apart kunnen onderscheiden, maar het is een goede manier om te beginnen, ontdek dat verschillende geluiden verschillende oorsprongen hebben.

### **Smaakzintuig**

Als je eet, probeer dan de verschillende smaken waar te nemen van wat je eet. Het lijkt misschien belachelijk voor sommige mensen, immers als je kool eet verwacht je ook kool te proeven. Probeer dit; let op wat er werkelijk gebeurt in je mond als je kool eet, en wordt je bewust van het grote assortiment aan smaken waaruit de smaak van kool bestaat.

Het gaat allemaal om aandacht, iets wat veel mensen gewoon niet doen, voor alles wat je eet.

Als je een gerecht eet waarin meerdere voedingsmiddelen zijn verwerkt, bijvoorbeeld curry of stoofpot, probeer dan de verschillende ingrediënten te onderscheiden en de verschillende kruiden die erin verwerkt zijn.

### **Vind een cent**

Als je gaat winkelen of gewoon tussen mensen rondloopt probeer dan een cent te vinden.

Het gaat hier om aandacht boven alle andere dingen die je ziet, hoort, ruikt. Dat brengt ons in een ander interessant gebied.

Als je er een vindt en dat doe je gegarandeerd, zul je merken dat je steeds meer geld gaat vinden waar je ook gaat. Hoe kunnen we dit fenomeen verklaren? Ben je gewoon meer gericht op het vinden van munten? Zorg jij ervoor dat het gebeurt? Manifesteer je geld op straat door jou intentie geld te vinden waar je ook gaat?

Dit is iets waarop we terug komen tijdens de cursus en we zullen zien of we een echte verklaring kunnen vinden voor dit verschijnsel.

### **Gezichten in de wolken**

Het laatste spelletje waarmee we ons bezig houden is het vinden van gezichten en andere interessante voorstellingen in de wolken.

Het is een excellent spel van waarnemen, waarbij je waarneming verschuift, dat verrassende effecten oplevert. Staar naar de wolken en kijk of je gezichten of andere figuren kunt zien.

De dynamiek hiervan is dezelfde als het vinden van munten, maar maakt je bewust van de holografische natuur van de wereld om ons heen en hoe we hier betekenis aan kunnen ontleen.

©Shaman's Home