

5.1 LEES HET ARTIKEL
Training 0: Er zijn

Doelstelling

Deze oefening traint je erin om er op je gemak te kunnen ZIJN.

Positie

Jij en een andere persoon zitten ongeveer een meter van elkaar af, tegenover elkaar, met je ogen dicht.



Instructies

Er wordt niet gesproken. Deze oefening wordt in stilte gedaan. Er zijn geen zenuwtrekkingen, er wordt niet bewogen of wat dan ook. Je moet er gewoon zitten en er ZIJN. Gewoonlijk zie je, wanneer je je ogen gesloten hebt, zwartheid of een gedeelte van het vertrek. WEES ER OP JE GEMAK.

Woordgebruik

Er wordt bij deze oefening heel weinig coachen gebruikt.

De coach zegt "Start" om de oefening te beginnen. De coach gebruikt "Dat was 't" om de oefening te beëindigen of om de student op een fout te wijzen. Bijvoorbeeld, als de student in slaap valt, zegt de coach: "Dat was 't. Je viel in slaap. Start."

Eindresultaat

De oefening wordt gedaan totdat je er op je gemak kunt ZIJN.