De Fool

The way of mindful Play

Introductie:	kennis maken met Play 'principes'
Playday	dag rondom Thema
Play Project	3 maanden traject

Zijn & Spelen

Vaak is er geen tijd om gewoonweg te Zijn in het moment en te laten gebeuren wat wil ontstaan. Vaak is het lastig om echt ruimte te maken voor jezelf. Maar het is juist deze 'lege' ruimte die uitnodigt om weer te voelen wat je nu ook al weer inspireert of plezier doet.

Spelen zoals kinderen dat doen, vol vertrouwen, spontaan en open, vol-ledig opgaan in wat IS, wanneer doe je dat nog? In het dagelijks leven is het vaak lastig om te genieten van het hier en Nu, niks te 'doen' en gehoor te geven aan spontane impulsen en invallen.

Fool-ing (around)

Tijdens Fool-ing leer je te *vertrouwen op je eigen impulsen* en hoe je deze in de *lege ruimte van het moment* kunt volgen. Je onderzoekt wat speelsheid en spel voor jou betekent en komt meer in contact met je eigen-wijsheid.

Je ontdekt dat (mogen) falen ruimte schept en dat er altijd iets nieuws is wat zich wil ontvouwen. Je leert jezelf toestaan waardeoordelen te relativeren, plannen te laten mislukken of veranderen en wat geweest is te laten. En je bevraagt de (innerlijke) regels die spontaniteit in de weg staan of welke regels jij juist nodig hebt om te kunnen rusten in het moment

Hierdoor komt meer ruimte voor mildheid en aanvaarding van wat Is en word je onbevangener en nieuwsgierig naar het volgende moment.

Onderweg ontdek je stap voor stap de rijkdom van je innerlijk 'koninkrijk', een verzameling archetypes, die elk hun eigen waarheid en kracht bezitten.

Free your inner Player...

Speler en Publiek

> Performance en theater bestaan bij gratie van de aanwezigheid van publiek. Het is juist in de relatie tussen Speler en Publiek dat ver-binding ontstaat. Een Fool is een Speler die zonder van tevoren bedacht script zichtbaar maakt wat gewoonlijk onzichtbaar blijft door radicaal eerlijk en kwetsbaar te zijn.

Als een Fool een open Publiek ontmoet dat deze kwetsbaarheid kan ontvangen, kan een gedeelde ervaring ontstaan. In Fool-ing staat de relatie tussen Speler en Publiek centraal. Beide onderzoeken in het moment zelf wat het betekent om mens te zijn en dat in al haar manifestaties aan het licht te brengen.

Zo wordt Fool-ing een manier om het leven in haar uniek zijn en diversiteit te vieren en weer in verbinding te komen met onze vrije aard.

Wat gaan we doen?

- *dansimprovisatie*
  - je maakt contact te maken met het hier en nu van je lijf.
  Wat is er aanwezig? Waar heeft je lichaam behoefte aan? Hoe kun je er voor zorgen dat je krijgt wat je nodig hebt?
- *mindfulness*
  - je oefent om met een open geest en open hart aanwezig te zijn bij wat zich in jezelf aandient
- *sharings* in de cirkel of met een partner
  - je spreekt je eigen waarheid van het moment uit en oefent je om open te luisteren
- *fysieke speloefeningen*, solo, in duo of met de hele groep
  - hoe kun je moeiteloos je eigen stroom volgen, wat houdt je tegen?
- specifieke *Fools-oefeningen*
  - je leert je innerlijke, vaak tegenstrijdige - 'stemmen' onderscheiden en op de vloer zetten
- *Open Space*
  - van moment tot moment deel je en laat je zien wat zich aandient, in dans, spel, woorden, stilte of op jouw eigen unieke manier. Solo en met anderen

Praktische Informatie

Waar:	LaCappella, Oude Velperweg 36a, Arnhem
Hoe lang:	Introductie: 3 uur Playday: hele dag PLAY Project: 3 maanden
Hoeveel:	Maximaal 8 personen
Bijdrage:	Introductie € 45 Playday € 75 PLAY Project € 295 (Minima: in overleg korting mogelijk)
Meer info:	Wil je meer weten over de Fool of de werkwijze? Zou je een individuele Fools sessie willen ervaren? Voel je welkom om contact op te nemen! info@beingmoved.nl of 06-41144516