

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 100 Contactoefening: hand in hand door de ruimte met de ogen dicht

**Doelstelling:** Concentratie, Contact, Leiden/volgen, Lichaamsbeleving, Non-verbale signalen, Starten, Vertrouwen

**Proces:** R / In / Mat0

**Werkvorm:** Fysiek

**Groepsgrootte:** maximaal 12

**Tijdsduur:** 15 minuten

#### Instructie

- Iedereen kiest een partner die hij al een beetje kent. Ze geven elkaar een hand, doen hun ogen dicht en gaan door de ruimte lopen.
- De begeleider geeft na ongeveer vijf minuten de volgende aanwijzingen:
  - 'Stop, sta stil.
  - Ga na wat er in je lichaam gebeurt.
  - Voel je contact via je hand of lijkt het alsof je alleen loopt?
  - Wat is de kwaliteit van dat contact?
  - Ga nu weer vijf minuten door met lopen. Zet bewust bij iedere stap je voeten op de grond. Voel de hand van je partner en kijk of er wat verandert aan je beleving.'
- Vervolgens een korte uitwisseling van ervaringen in de tweetallen.

#### Varianten

- Zoals hiervoor, met dit verschil dat een van de partners de leiding neemt en de ander volgt.
  - De begeleider geeft weer na ongeveer vijf minuten de volgende aanwijzingen:
    - 'Stop.
    - Wat gebeurt er nu in je lichaam?
    - Wat is er anders?
    - Hoe is het voor je om de ander te leiden of te volgen?
    - Ga nog even vijf minuten door terwijl je het contact met de hand bewust voelt.'
- In deze variant heeft de leidende partner zijn ogen open, de volgende partner laat zich met gesloten ogen meevoeren.
  - De leider kan experimenteren met verschillende wijzen van contact maken met de volger:
    - hij kan zijn partner heel vriendelijk leiden of met 'harde hand';
    - ook kan hij experimenteren met het wandeltempo.

#### Opmerking

Voor deze oefening is het van belang dat de ruimte groot is en alle obstakels uit de weg geruimd zijn.