

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

101 Openen en sluiten

Doelstelling: Contact, Inlevingsvermogen, Lichaamsbeleving

Proces: R / Ex / Mat+

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 20 minuten

Instructie

- Iedereen kiest een partner.
- Een van beiden neemt lichamelijk een zo gesloten mogelijke houding aan: helemaal in elkaar gedoken, en ook in gedachten van de buitenwereld afgesloten. De ander probeert hem daaruit te halen met louter fysieke kracht.
- Vervolgens wisselen van rol.
- Een van de twee neemt weer een zo gesloten mogelijke houding aan en sluit zich ook psychisch af van de buitenwereld: hij heeft geen enkele behoefte aan contact op welke manier dan ook. De ander probeert nu op allerlei manieren contact te maken met de 'geslotene'.
- Deze gaat er pas op in als hij het gevoel heeft dat er een werkelijke contactmogelijkheid in zit.
- Vervolgens wisselen van rol, en napraten in de tweetallen.

Variant

Een van de twee neemt een zo gesloten mogelijke houding aan en gaat na hoe hij zich in deze houding voelt. De partner opent hem heel langzaam en zachtjes. Hij probeert de ander zo groot mogelijk te maken, hem als het ware uit te spreiden over de grond. Als dit gebeurd is, blijven beiden even bij hun ervaring stilstaan alvorens van rol te wisselen.

Opmerkingen

- Het wisselen van rol is bij deze oefening heel belangrijk, omdat beide kanten hele verschillende ervaringen opleveren. Het is van belang dat er ruim de tijd wordt genomen om elkaar te bereiken. Stiltes en werkelijke aandacht voor elkaar zijn heel wezenlijk.
- Mogelijke evaluatievragen zijn de volgende:
 - voor de 'geslotene': Was het makkelijk/moeilijk om je gesloten te houden? Op welk lichaamsdeel zat je sterkste sluitingskracht? Kwam er wel of geen echt contact tot stand? Heb je als 'geslotene' werkelijk gewacht tot je echt contact voelde of heb je je al snel laten overhalen uit medelijden met de contactzoeker?;
 - voor beide rollen: Hoe werkte de 'opener'/'geslotene' op je in? Welke kant ervoer je het eerst? Heeft dit denk je invloed gehad op je tweede ervaring?