

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

112 Spiegelen van beweging

Doelstelling: Concentratie, Leiden/volgen, Samenwerken, Starten

Proces: R / Ex / Mat0

Werkvorm: Beweging, Drama

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 20 à 25 minuten

Instructie

- De groepsleden gaan in paren tegenover elkaar staan en maken uit wie A en wie B is.
- A is degene die voor de spiegel staat. B is zijn spiegelbeeld dat iedere beweging nabootst.
- A begint bewegingen met zijn handen te maken en B volgt met zijn handen deze bewegingen zo exact mogelijk. (Zeker in het begin is het van belang dat het tempo van verandering niet te hoog ligt.)
- Na circa drie minuten werken beiden naar een afsluiting en wisselen van rol.
- Vervolgens wordt de oefening nogmaals gedaan. Nu is er echter geen duidelijke rolverdeling van wie leider is en wie volger. Het gaat hier om een ongestructureerde afwisseling van initiatief, zodat er een soort 'handendans' ontstaat.

Varianten

- In plaats van met de handen kan dit alles ook met de voeten gebeuren.
- In plaats van het accent op een bepaald lichaamsdeel te leggen, kan er ook vanuit het gehele lichaam gewerkt worden.
- Als variatie is het mogelijk de opdracht uit te breiden met een ruimtelijk aspect. In plaats van op één plek te blijven staan, gaat A zich nu ook door de ruimte begeven alsof er midden in de ruimte een enorme spiegel staat. B volgt deze bewegingen langs de spiegel. Het behoort ook tot de mogelijkheden dat A contact maakt met een ander die voor de spiegel staat. De spiegelbeelden volgen dit contact dan ook.
- Bij de bewegingen kunnen ook geluiden gemaakt worden, die de partner tevens moet imiteren.
- Na enkele spiegelvarianties gegeven te hebben, is het ook mogelijk het 'spiegelen' los te laten en een vervolgoopdracht te geven, waarbij B nu niet exact de bewegingen van A volgt, maar andere bewegingen laat ontstaan die naar zijn gevoel passen bij de bewegingen die A maakt. Hetzelfde is ook mogelijk met juist contrasterende bewegingen.

Opmerkingen

- Het gaat er bij deze oefening niet om dat A uitprobeert in hoeverre B mee kan gaan, door steeds ingewikkeldere trucs uit te voeren. Het gaat om een subtiele samenwerking zonder woorden. Praten tijdens de oefening verbreekt dan ook de concentratie.
- Het werken met bijvoorbeeld verschillende tempo's, verschillende afstanden tot de spiegel en het variëren in de grootte van de bewegingen kunnen toevoegingen zijn aan de oorspronkelijke opdracht.