

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

119 Elementen van de natuur

Doelstelling: Fantasie en creativiteit, Introspectie, Starten, Zelfexpressie

Proces: I / Ex / Mat+

Werkvorm: Drama

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 minuten

Instructie

- De groepsleden zitten in een kring, met hun ogen dicht en nemen even de tijd om rustig tot zichzelf te komen.
- De opdracht luidt nu om een element uit de natuur te kiezen dat ieder voor zich op dat moment het meest aanspreekt. Dit kan zijn: een boom, een plant, een bloem, een berg, een akker, de wind, het vuur, de regen, de zon, de maan.
- De begeleider kan de groep helpen door in een geleide fantasie de aandacht te richten op een aantal elementen van de natuur, bijvoorbeeld:
 - 'Ga naar een plek in de natuur die je aanspreekt.
 - Wat voor gebied is het? Vlak, heuvelachtig, zijn er bergen?
 - Hoe ziet de bodem eruit?
 - Is er begroeiing? Zo ja, wat voor soort begroeiing?
 - Zijn er dieren, diertjes?
 - Wat voor weer is het op dit moment? Is er wind, zijn er wolken, schijnt de zon of regent het misschien? Kies nu een van de elementen uit die je daar ziet of voelt. Dat element word je straks.'
- Als iedereen een element gekozen heeft, zoekt men een plek in de ruimte. Hier geeft men in de rol van het gekozen element dit element vorm. Men kan hierbij stoelen of andere dingen die voorhanden zijn, gebruiken. Een berg zal zich bijvoorbeeld hoog boven de rest willen plaatsen. Men neemt dan een bepaalde houding in, of maakt een constante beweging die bij het element past.
- Zo ontstaat een verzameling elementen. De begeleider loopt naar een willekeurige eerste toe en houdt een kort gesprekje met dit element. Welk element ben je? (als dit niet duidelijk is) Hoe is het om dit element te zijn? Wat is het dat het prettig/onprettig (of anderszins) maakt dit element te zijn? Hoe voelt dit element zich ten opzichte van de andere elementen?
- Hierna komt de eerste rolspeler uit zijn rol en loopt mee met de begeleider langs de andere elementen. Beiden bekijken het volgende element en stellen weer een aantal vragen.
- Op het laatst staat de hele groep bij het laatste element van de verzameling. Na het gesprekje wordt ook deze laatste rolspeler weer zichzelf.

Variant

In plaats van zich te richten op één element van de natuur is het ook mogelijk om een bepaalde plek in de natuur te kiezen. Ook hier kan de begeleider de groep helpen door het stellen van vragen om het beeld te helpen ontvouwen.