

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

120 Schreeuwoefening

Doelstelling: Spontaniteit, Vitaliseren, Zelfexpressie

Proces: I / Ex / Mat+

Werkvorm: Drama, Verbaal

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 10 minuten

Instructie

- De groepsleden gaan in twee rijen tegenover elkaar staan, met de ruggen naar elkaar toe en met ongeveer één meter tussenruimte.
- Gedurende ongeveer een minuut krijgt iedereen de gelegenheid zich te concentreren op iemand aan wie hij een verschrikkelijke hekel heeft of met wie hij op dit moment een flinke ruzie heeft. Uiteraard mogen de gevoelens ook minder sterk zijn als deze extremen niet voorhanden zijn.
- Op een teken van de begeleider draait iedereen zich tegelijkertijd om en begint verbaal lucht te geven aan zijn agressie en boosheid tegen degene die tegenover hem staat alsóf daar degene staat op wie de agressie is gericht.
- Na ongeveer drie minuten stopt de begeleider het spektakel.
- Vervolgens kort napraten in de tweetallen.

Opmerking

Deze oefening is erg afhankelijk van de concentratie die de groepsleden kunnen opbrengen. In een geconcentreerde sfeer kan de oefening vrij heftige gevoelens oproepen. Als het niet lukt om zich goed te concentreren op een agressie opwekkende persoon, ontstaat gauw hilariteit over het dan loze geschreeuw, hetgeen overigens op zich wel bevrijdend kan werken.