

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 124 Non-verbale houdingen en hun invloed op het individu

**Doelstelling:** Concentratie, Contact, Groepscohesie, Introspectie, Lichaamsbeleving, Non-verbale signalen

**Proces:** I / In / Mat+

**Werkvorm:** Fysiek

**Groepsgrootte:** maximaal 10

**Tijdsduur:** 3 minuten per ronde

#### Instructie

- De groep vormt een kring op armafstand van elkaar. Eén groepslid gaat in het midden staan. De kringleden nemen achtereenvolgens op een sein van de begeleider de volgende vijf houdingen aan.
- Eerste houding: elkaars handen vasthouden. Degene in het midden neemt er de tijd voor om deze houding op zich in te laten werken en ook om na te gaan wat er in zijn lichaam gebeurt. Als hij voldoende heeft ervaren zegt hij: 'Ja.' Dit is het sein voor de kringleden om de volgende houding aan te nemen. Degene in het midden bepaalt dus zelf zijn tempo van ervaren.
- Tweede houding: de groepsleden laten elkaars handen los en lopen op de 'middenpersoon' toe. Vervolgens houden ze hun armen gestrekt boven het hoofd van deze persoon, zodat er een soort 'dakje' ontstaat.
- Derde houding: de kringleden draaien zich om en lopen naar buiten toe, zodat de kring weer groter wordt. Op ruime afstand van de middenpersoon blijft iedereen staan met zijn rug naar hem toegekeerd en de handen in de zakken/zij.
- Vierde houding: de groepsleden keren zich weer met de gezichten naar elkaar toe en iedereen maakt een afwerend gebaar naar de middenpersoon. De handen worden in 'stophouding' gehouden en de blik een beetje afgewend.
- Vijfde houding: de kringleden blijven op dezelfde plaats staan en spreiden hun armen schuin gericht naar de grond, met de handpalmen open naar het midden. Ze kijken naar de middenpersoon.
- Wanneer de persoon in het midden alle houdingen heeft ervaren, kiest hij één houding uit die hij nog een keer wil ervaren. (Dit kan de meest prettige zijn of juist de minst prettige om welke reden dan ook.)
- Als hij deze voldoende op zich in heeft laten werken, gaat hij terug naar zijn plek in de kring en gaat de volgende persoon in het midden staan.

#### Opmerking

- Het is van belang dat er tijdens de oefening niet gepraat wordt, zodat de persoon in het midden de houdingen ongestoord op zich in kan laten werken. Ook de wisseling van de middenpersoon gebeurt in stilte.
- Het is aan te raden deze oefening af te ronden met een nabespreking (in tweetallen of met de gehele groep), aangezien de oefening soms vrij heftige reacties kan oproepen.