

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

45 'Groepsademhaling' als uitgangspunt voor beweging

Doelstelling: Concentratie, Groepscohesie, Lichaamsbeleving, Starten

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Beweging

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 20 minuten

Instructie

- De groepsleden gaan zo op de grond liggen dat iedereen met zijn hoofd op de buik van een ander ligt en het hoofd van een ander op zijn eigen buik heeft (hier en daar komen armen en benen over elkaar heen te liggen).
- Iedereen begint met het observeren van zijn eigen ademhaling en vervolgens met het onderling afstemmen hiervan tot een gelijkmatige 'groepsademhaling'.
- De begeleider vraagt de groep hierna om op het ritme van de ademhaling te gaan bewegen. Eerst kleine bewegingen met de handen en de voeten, later met armen en benen voor zover die vrij kunnen bewegen. Het hoofd blijft nog op de buik van de ander liggen.
- Langzamerhand worden de bewegingen groter en komt men los van de ander. Iedereen beweegt zich door de ruimte op het ritme van de 'groepsademhaling'.
- Ten slotte zoekt men elkaar weer op en beweegt men zich weer naar de grond toe, totdat iedereen weer ligt.

Variant

De uitgangspositie is dezelfde als hiervoor beschreven. Van de hilariteit die deze positie in het begin zal opwekken, wordt gebruikgemaakt door de groepsleden te stimuleren hardop en ongebreideld te lachen. Naar alle waarschijnlijkheid is de groep binnen niet al te lange tijd omgetoverd in een schuddebuikende massa.

Opmerking

Het is van belang dat de begeleider ervoor waakt dat tijdens het groter worden van de bewegingen niet de ademhaling zo versterkt en verdiept wordt dat er duizeligheid gaat ontstaan.