

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

69 De aardingsoefening: basispositie van het staan

Doelstelling: Lichaamsbeleving, Starten

Proces: I / In / Mat0

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 minuten

Variant

'Buig vanuit de basispositie de knieën zo diep als je kunt zonder de hielen van de grond te laten komen, dat wil zeggen: breng het bovenlichaam wat naar voren. Ga door tot de bovenbenen horizontaal zijn en blijf zo staan. Als de pijn te erg wordt, kom je weer langzaam omhoog tot de basispositie.'

Opmerkingen

- De bedoeling van dit soort oefeningen is om het gevoel in benen en voeten lossere te maken, waardoor het contact met de grond sterker wordt ervaren. Het kan zinvol zijn om het moment waarop men zich ongemakkelijk gaat voelen, waarop men pijn ervaart, nog even aan te houden voordat men zijn gewicht verplaatst. Een manier daarvoor is om 'de pijn in te ademen' in plaats van zich tegen de pijn te verzetten. Dit wil zeggen dat men zich voorstelt dat de inademing naar de pijnplek toegaat en de uitademing ervandaan (de begeleider kan stimuleren dat er geluid gemaakt wordt op de uitademing).
- Lang volhouden betekent meer pijn en in het algemeen verdieping van de gevoelsprocessen. Dit soort oefeningen is echter geen uithoudingstest! Het heeft geen zin om de pijn zo hoog op te laten lopen dat er alleen maar verzet is. Deze oefeningen kunnen ook gezien worden als hulpmiddelen om gevoel te krijgen voor de eigen grenzen. Wanneer forceer je jezelf en wanneer blijf je nog bij jezelf? Het is belangrijk dat de begeleider dit laatste benadrukt. Het is de bedoeling dat iedereen zijn eigen grenzen aftast en er geen wedstrijdje van maakt.