

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 80 Spelen met gezichtsuitdrukkingen

**Doelstelling:** Groepscohesie, Non-verbale signalen, Spontaniteit, Starten

**Proces:** G / Ex / Mat0

**Werkvorm:** Drama, Speels

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 15 minuten

#### Instructie

- De groepsleden zitten in een kring.
- Er wordt begonnen met een korte fysieke gezichtsopwarming, bijvoorbeeld als volgt:
  - de ogen, neus en mond zo ver mogelijk opensperren en zo dicht mogelijk samentrekken;
  - de mond openen en de onderkaak hierbij zover mogelijk laten zakken (zoals bij een goudvis) en op en neer bewegen: zijwaarts heen en weer, zover mogelijk naar voren en terug en in een cirkel draaien van boven naar beneden, waarbij de cirkels steeds groter worden;
  - twintig keer 'mamma'/'pappa' zo snel mogelijk achter elkaar uitspreken, waarbij de onderkaak zo ver mogelijk naar beneden moet gaan;
  - zo overdreven mogelijk gekke bekken trekken naar elkaar.
- Hierna begint de eigenlijke oefening.
- Een groepslid begint een gefronst gezicht te trekken en werpt dit dan af alsof het een masker is. Hij werpt het naar iemand anders toe, die dan direct zijn gezicht frons. Deze neemt het dan op zijn beurt weer af en gooit het weer naar iemand anders toe.
- De begeleider geeft intussen een ander groepslid de opdracht om nu een lachend gezicht te trekken en dit ook naar iemand anders toe te gooien.
- Nu gaan er dus een gefronst en een lachend gezicht de kring rond.
- Iemand kan nu tegelijk een frons en een lach ontvangen. Hij moet er snel één afgooien voor hij de ander kan overnemen.
- Als de groep met deze opdracht geen moeite heeft, kan hetzelfde gedaan worden met meer subtiele gezichtsuitdrukkingen.

#### Varianten

- De groepsleden gaan naast elkaar op een rij staan.
  - De eerste persoon richt zich naar degene die naast hem staat en laat een bepaalde gezichtsuitdrukking zien, bijvoorbeeld blijheid, verdriet, woede, angst, verliefdheid, irritatie, teleurstelling. De tweede persoon imiteert deze uitdrukking zo goed mogelijk en laat deze aan de derde persoon zien. Ten slotte wordt de laatste gezichtsuitdrukking van de rij vergeleken met de eerste. Wat zijn de verschillen?
  - Vervolgens sluit de eerste persoon achter aan de rij aan, zodat hij nu de laatste is.
- Een mogelijkheid om het spelen met het gezicht te combineren met aanraking, is de volgende opdracht in tweetallen: A doet zijn ogen dicht. B drukt met zijn gezicht een emotie uit en A probeert diens emotie te raden door B's gezicht te betasten.