

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

123 Afstand en nabijheid

Doelstelling: Concentratie, Contact, Introspectie, Leiden/volgen, Lichaamsbeleving

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 20 minuten

Instructie

- Alle groepsleden kiezen een partner.
- Een van de twee neemt als eerste de rol op zich van experimentator, hier de 'werker' genoemd. De ander is als het ware zijn materiaal en helpt hem met zijn experiment. Deze wordt de 'helper' genoemd.
- De werkers gaan op ruime afstand van elkaar staan. De helpers op grote afstand tegenover de werkers.
- De werkers gaan nu hun helpers zonder woorden opdrachten geven, dus door middel van gebaren, zoals dichterbij komen, stilstaan, hard toelopen, achteruitgaan, achter de werker gaan staan. De werker blijft op zijn plek staan, als centraal punt.
- De bedoeling is dat de werker voelt wat er in zijn lichaam gebeurt bij al die verschillende vormen van contact. Tevens probeert hij zich bewust te zijn van opkomende gedachten en associaties. Het is belangrijk dat de werker allerlei variaties uitprobeert, er een beetje mee speelt.
- De helper voert zo veel mogelijk uit wat de werker hem vraagt te doen. Als dit eventueel te moeilijk voor hem is, kan hij weigeren. De werker geeft aan hoelang hij door wil gaan en wanneer hij genoeg heeft ervaren.
- Hierna volgt er even een korte uitwisseling van ervaringen in tweetallen en worden de rollen omgedraaid.

Opmerkingen

- Mogelijke evaluatievragen bij deze oefening zijn:
 - Hoe was het om zo bepalend te zijn?
 - Heb je het als werker vooral veilig gehouden?
 - Wat voor associaties had je op het moment dat het spannend was?
- Het houden van een tweede ronde met een andere partner kan bij oefeningen als deze heel zinvol zijn, omdat het extra materiaal oplevert. Zo kan men bijvoorbeeld nagaan of het verschil maakt om deze oefening met een man of met een vrouw te doen, of een bepaalde afstand meer in het algemeen prettig of onprettig aanvoelt of dat dit duidelijk afhangt van wie de helper is.