

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 73 Zintuiglijk ervaren van de omgeving

**Doelstelling:** Concentratie, Contact, Lichaamsbeleving, Non-verbale signalen, Starten

**Proces:** I / In / Mat0

**Werkvorm:** Fysiek

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 20 minuten

#### Instructie

- 'Loop door de ruimte zonder contact te maken met wie of wat dan ook. Doe je ogen dicht. Verken nu met de rest van je zintuigen (gehoor, reuk, tast en zo je wilt smaak) de omgeving en alles wat zich erin bevindt. Neem er rustig de tijd voor. Bepaal nu zelf het moment waarop je stil blijft staan op een plek in de ruimte waar je je lekker voelt en houd je ogen gesloten. Richt je aandacht op het contact van je voeten met de vloer.
- Verlaat nu je plek (nog steeds met de ogen dicht) en de eerste persoon die je nu aanraakt, wordt je partner. Ga de ander niet betasten om erachter te komen wie het is, maar leg alleen de handpalmen tegen elkaar aan. Hoe is dat contact? Laat nu met jullie handen bewegingen ontstaan. Alles is mogelijk. Het enige wat gevraagd wordt, is dat het contact van de handen niet verbroken wordt.
- Laat langzaam elkaars handen los en houd je ogen nog even dicht om alles even te laten bezinken.'

#### Opmerkingen

- Deze oefening is meer geschikt voor een groep met een zekere mate van onderlinge vertrouwdheid dan voor een groep die net begint. Het vereist nogal wat om zo lang de ogen dicht te blijven houden. Een sfeer van veiligheid en vertrouwdheid is hiervoor nodig. Mocht iemand het er toch benauwd van krijgen, dan is het goed als hij even zijn blik naar de grond richt om tot rust te komen (als neutraal punt) om zo het oogcontact met de omgeving minimaal te houden en een zo groot mogelijk effect van de oefening te behouden.
- Het tweede bewegingsgedeelte zou ook ondersteund kunnen worden door muziek of door gerichte opdrachten van de begeleider, bijvoorbeeld: handcontact maken met een bepaalde intentie, zoals lief, agressief, speels.
- Mogelijke evaluatievragen zijn:
  - Welke zintuigen heb je gebruikt?
  - Ervoer je de ruimte anders dan met je ogen open? Wat was het verschil?
  - Wat ervoer je aan je partner in het handcontact?