

Oogcontact in beweging

Energizer

1

DOEL

- Interactie tussen deelnemers bevorderen
- Bewustzijn van lichaam vergroten
- Oogcontact en verbinding versterken
- Veilig contact maken in groep

2

BENODIGDHEDEN

- De deelnemers verspreiden zich in de ruimte zodat er geen lege zones zijn en iedereen vrij kan bewegen.
- Duur 10 minuten

3

BESCHRIJVING

1. De begeleider vraagt de deelnemers om in een rustig, ontspannen tempo door de ruimte te lopen.

2. Tijdens het lopen gelden volgende instructies:

- Wees je bewust van je lichaam
- Loop in rechte lijnen
- Houd je armen ontspannen langs je romp
- Verander regelmatig van richting
- Loop niet tegen elkaar aan
- Maak oogcontact

3. Wanneer de groep comfortabel beweegt in hetzelfde tempo, voegt de begeleider een nieuwe opdracht toe: "Als je de ogen van iemand ontmoet, ga je naar elkaar toe. Ga dicht bij elkaar staan, kijk elkaar enkele seconden in de ogen. Stel jezelf om de beurt voor met: 'Mijn naam is ...' Nadat jullie beide je naam hebben gezegd, zucht samen, glimlach en ga verder."

4. Wanneer iedereen minstens één of meerdere keren contact heeft gemaakt, roept de begeleider de groep samen in een kring.

4

REFLECTIE

Kort houden en alleen gebruiken indien het nodig is:

- Ben ik me in het dagelijks leven zo bewust van mijn lichaam en beweging?
- Hoe voelde het om oogcontact te maken met iemand die je minder goed kent?
- Hoe voelde het om dicht bij iemand te staan in stilte?
- Wat deed die gezamenlijke zucht met de sfeer?
- Wanneer voelde je echte verbinding?

5

TIP EN BRON

<https://www.stop-polarization.eu>