

Spiegelbeweging

Energizer

1

DOEL

- Afstemmen op de ander
- Non-verbale communicatie versterken
- Vertrouwen en verbondenheid bevorderen
- Bewust worden van leiden en volgen

3

BESCHRIJVING

1. Wanneer de begeleider het startsein geeft, begint A langzaam te bewegen.
2. B heeft de taak om elke beweging van A zo nauwkeurig mogelijk te spiegelen.
3. Stap voor stap breidt A de beweging uit:
 - Meer lichaamsdelen betrekken
 - Complexere bewegingen maken
 - Het tempo verhogen
 - Zich verplaatsen in de ruimte
4. Na enkele minuten wisselen de rollen. B wordt leider, A wordt spiegel.
5. Uitbreiding (voor gevorderden): Het koppel start opnieuw, maar nu proberen ze zonder te praten spontaan van leider te wisselen. Er wordt niet afgesproken wie leidt — dit gebeurt intuïtief.

De begeleider ziet erop toe dat er niet gesproken wordt.

Zachte muziek kan helpen om focus en sfeer te ondersteunen.

2

BENODIGDHEDEN

- De deelnemers vormen koppels en spreken af wie “A” en wie “B” is.
- Elk koppel neemt voldoende ruimte in zodat ze vrij kunnen bewegen zonder anderen te storen.
- Duur 10 minuten

4

REFLECTIE

Kort houden en alleen gebruiken indien het nodig is:

- Hoe voelde het om te spiegelen?
- Hoe voelde het om gespiegeld te worden?
- Wat was makkelijker: leiden of volgen? Waarom?
- Als leider: hield je rekening met de ander of nam je het over?
- Als spiegel: stond je open of voelde je weerstand?

5

TIP EN BRON

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