

Concreet
ervaren**Rots en water**

Weerstand geven en meebewegen

Voor jonge mensen is het belangrijk om tot een bepaalde groep te horen. Dit is nodig om een eigen identiteit te ontwikkelen. Groepsdynamiek kan echter soms best lastig zijn. Eigenbelang en het groepsbelang kunnen soms botsen maar ook de eigen waarden kunnen soms onder druk komen te staan. En wat doe je dan? Soms is het beter om mee te bewegen en soms om weerstand te geven aan de druk die er uitgeoefend wordt. Deel uitmaken van een groep hoeft tenslotte niet te betekenen dat je over je heen laat lopen. Onzekerheid maakt soms dat we net wat meer slikken van de ander om niet afgewezen te worden.

Stap 1

Oefeningen sterk staan.

Deze oefeningen worden aangeduid met de naam Rots en Water. Zo wordt geleerd dat je kan reageren door weerstand te geven aan de situatie (Rots) of door mee te bewegen (water).

Tips:

- Denk nergens aan
- Kijk naar één punt
- Span je buikspieren aan
- Beeld je in dat je voet of voeten aan de grond is/zijn vast geplakt

- * De gouden haan:
Ga op 1 been staan. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden. Waarom lukt het wel/niet?
- * Ademkracht:
Als je ademhaling hoog is dan ben je licht en kunnen mensen je makkelijk om duwen. Door je ademhaling naar beneden, naar je buik te brengen, sta je steviger en kun je jezelf heel zwaar maken. Je ademhaling breng je naar je buik door je buikspieren aan te spannen en je handen op je buik te leggen.
- * Oefening in tweetallen:
1 persoon gaat sterk staan, de ander probeert hem/haar omver te duwen. Lukt dit als je sterk staat (als rots)? En wat gebeurt er als je niet sterk staat (water)?
Bij koppels van (ongeveer) gelijk gewicht kan je ook elkaar proberen op te tillen. Lukt dit als je hoog ademhaalt? En als sterk staat met je ademhaling in je buik?

Stap 2:

Ga met elkaar in gesprek over weerstand geven en meebewegen.

Vragen die hierbij kunnen helpen zijn:

- In welke situaties vind je het belangrijk om mee te bewegen?
Waarom?
- Wanneer geef jij weerstand?
Waarom?
- Laat jij wel eens over je heen lopen?
Wat doe je dan?
- Heb je wel eens te veel/weinig weerstand gegeven dat je naderhand spijt kreeg?
Hoe heb je dat toen opgelost?
- Hoe vind je een balans tussen rots en water zijn?