

Mijn Lichaam, mijn zintuigen

Spel 1



15 minuten



individueel



groep

LVB

Doel

De cliënt is zich bewust van wat hij ziet en hoort.

Benodigheden en voorbereiding

- Stopwatch (op je telefoon)
- Eigen appartement, tuin of balkon of een andere rustige ruimte.

Instructie

- Dit spel bestaat uit drie onderdelen. Een ademhalingsoefening, een mindfulness-oefening gericht op kijken en een mindfulness-oefening gericht op horen. Je kan deze oefeningen achter elkaar doen of de mindfulness-oefeningen op twee verschillende momenten doen. Als je voor twee oefenmomenten kiest, herhaal dan de ademhalingsoefening voor de tweede mindfulness-oefening.

Ademhalingsoefening:

- Vraag de cliënt rechtop te gaan zitten of staan en de ogen dicht te doen.
- Vraag de cliënt één hand op de borst te leggen en één hand op de buik, laat de cliënt een paar keer rustig ademen.
- Daarna vraag je de cliënt om 4 tellen in te ademen door de neus en 4 tellen uit te ademen door de mond. Tel zelf mee in rustig tempo: In, twee, drie, vier – Uit, twee, drie, vier. Herhaal dit een paar keer.
- Bespreek de oefening na:
 - Hoe is het om zo te ademen? Prettig, of niet prettig?
 - Wat voelde prettig? Of juist niet prettig?
 - Wat gebeurt er met je buik als je inademt (vult zich op met lucht, wordt bol)?
 - Wat gebeurt er met je buik als je uitademt?
 - Als je inademt, voelt de lucht dan warm of koud?
 - Hoe voelt de lucht als je uitademt? Hetzelfde of anders?

Mindfulness-oefening kijken:

- Vraag de cliënt om een plek in de ruimte (bijvoorbeeld zijn appartement, balkon of tuin) te zoeken waar hij zich prettig voelt.
- Vraag de cliënt rechtop te gaan staan op deze plek en vraag dan om zijn ogen te richten op 1 punt wat prettig voor hem is.
- Zet de stopwatch op één minuut en laat de cliënt één minuut naar deze plek kijken (hij mag wel met zijn ogen knipperen als dat nodig is!)

Mijn Lichaam, mijn zintuigen

Spel 1

- Bespreek de oefening na:
 - Wat zag je?
 - Zag je nog nieuwe dingen? Wat viel je op?
 - Lukte het je om je ogen op 1 punt gericht te houden?
 - En hoe was dat? Werd je er rustig van, of juist niet, of anders?

Mindfulness-oefening horen:

- Vraag de cliënt rechtop te gaan zitten of staan en vraag hem zijn ogen dicht te doen.
- Vraag de cliënt te luisteren naar de geluiden uit de omgeving.
- Zet je stopwatch op één minuut en laat de cliënt 1 minuut luisteren naar de geluiden om hem heen.
- Bespreek de oefening na:
 - Hoe was het om 1 minuut te luisteren naar alle geluiden?
 - Wat hoorde je?
 - Wat viel je op?
 - Lukte het je om te blijven luisteren? Of dwaalden je gedachten na een poosje af?

Variatie

Rustig in- en uitademen en de adem voelen door de neus en de mond is ook al een ademhalingsoefening.

