

Huiswerkopdracht

Dance like no one is watching!

Zoek een plekje in huis waar jij je prettig voelt. Met of zonder toeschouwers, dat is helemaal aan jou. Als je muziek nodig hebt, zet dit dan op. Uiteraard kan het ook zonder muziek.

Ga eens twee minuten het gevoel van stress dansen. Welke bewegingen horen daar voor jou bij. Welke woorden komen er in je op en welke gevoelens ontstaan daar weer uit.

Ervaar wat dit met je doet.

Daarna dans je twee minuten het tegenovergestelde van wat je stress geeft. Welke bewegingen komen er nu en welke woorden komen er hier in je op.

Ervaar wat dit met je doet.

Wissel de stress en het tegenovergestelde een paar keer af.

Schrijf de woorden/gevoelens die in je opkomen bij het niet - stress-dansen eens op. Welke gevoelens wil jij vaker voelen?

Vrij? Avontuurlijk? Creatief? Energiek?

En probeer eens te bedenken wat hier voor nodig zou zijn.

En misschien kun je al bedenken welk concreet klein stapje je zou kunnen zetten om hier naartoe te werken.

