

# Lotusblomman

## DELTAGARE

2-20 pers

## MATERIAL

Eventuellt en bild på en lotusblomma.

## TIDSÅTGÅNG

5-10 min

## SÅ HÄR GÅR DET TILL



### SAMLAS

Sätt er i en cirkel med benen utsträckta mot mitten. Förklara att ni är en lotusblomma.



### ÖPPNA & STÄNG

"Vad gör en blomma på morgonen?" Sträck på ryggen och lyft armarna för att ÖPPNA lotusblomman.

"Vad gör en blomma på natten?" Sänk armarna, böj ryggen och huvudet framåt för att STÄNGA lotusblomman.



### ANDAS

Be alla blunda och ta ett djupt andetag. Be dem att lägga märke till hur de mår just nu.



### DELA

'Fråga: "Känner du dig som en ÖPPEN eller STÄNGD lotusblomma?" Räkna till tre och be alla visa med kroppen om de känner sig som en ÖPPEN eller STÄNGD lotusblomma.

## TIPS TILL FACILITATORN

- Uppmuntra alla att vara uppriktiga med hur de känner sig och att acceptera detta. Påminn om att det inte finns något rätt eller fel svar när en pratar utifrån sin egen upplevelse.
- Uppmuntra alla att anpassa rörelserna till sin fysiska förmåga. Övningen kan även göras stående och med handen istället för kroppen.
- REFLEKTERA: Vad lade du märke till om gruppens kroppsspråk, gester och mimik?