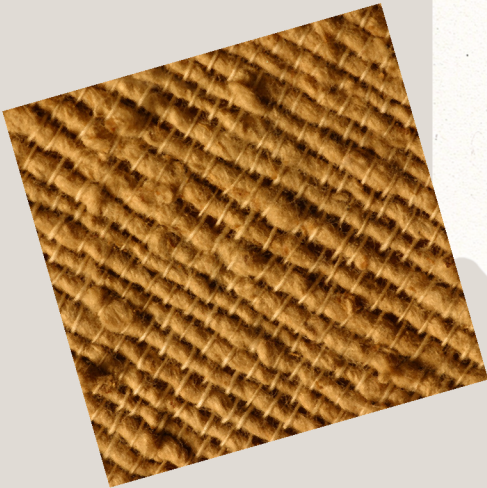


Textuur spel

ZWAAN RAAK AAN

Zeg: 'Hey zwaan, zoek 5 verschillende dingen en voel de textuur, hoe voelt het? Kun je iets vinden wat zacht is? en iets wat grof voelt?'



WAAROM HET WERKT?

Objecten aanraken en hun eigenschappen voelen en benoemen activeert de sensorische receptoren in de huid en deze receptoren sturen signalen naar het brein over de eigenschappen, zoals textuur, temperatuur en vorm. De somatosensory cortex in het brein wordt geactiveerd en shift de focus van stress naar de sensorische input die via signaaltjes binnenkomt en verwerkt moeten worden. Door op de structuur (en o.l.v. jouw rustige en kalme leiding) verstoort de stress reactie in het lijfje en promoot gronding. Gronden is een mindfulness techniek wat helpt de aandacht in het moment te brengen en dus niet meer naar wat zojuist gebeurde en het gevolg van daarvan (de stress). Het verlaagt de hartslag en de spierspanning.

The right people calm your nervous system