

APRIRE LE MEMBRANE

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®
www.alivearts.org



30 min



Indoors | Outdoors



lavoro corporeo

2 - 20 partecipanti

OBIETTIVO

- COOPERAZIONE CREATIVA NEL LAVORO CON IL CORPO
- Rilasciare la tensione dai muscoli e dalle articolazioni
- Praticare una relazione vincente

MATERIALI

nessuno

INTRODUZIONE

Questa è un'attività di lavoro corporeo creativo di cooperazione a coppie per aprire le membrane, rilasciare le tensioni e stendere i muscoli.



PREPARAZIONE

Il facilitatore dovrebbe assicurarsi che i partecipanti siano:

- in coppia con qualcuno di peso e altezza simili non abbiano lesioni o debolezze nel loro corpo siano in grado di toccare e sostenere il peso dell'altro
- a piedi nudi se all'interno e che il terreno sia solido e piano se all'esterno, in modo che i partecipanti non scivolino

Il facilitatore deve essere disponibile a sostenere i partecipanti, se necessario, mentre sperimentano l'esercizio

3 FASI

Prima il facilitatore dimostra l'esercizio con un partecipante, poi tutti formano delle coppie, distribuite nello spazio:

1. Stare schiena contro schiena con i piedi alla larghezza delle spalle. Entrambi i partecipanti si appoggiano l'uno all'altro. Poi esplorate un semplice scambio avanti e indietro del vostro peso. Una volta che vi sentite sicuri con questo scambio e vi fidate l'uno dell'altro, esplorate come potete approfondire il contatto, come andare a terra e risalire, senza usare le braccia.

2. Entrambi i partner tengono le braccia dell'altro appena sopra i polsi. Con le gambe un po' più larghe di prima, spostate i vostri piedi leggermente, lontano dal vostro partner. Abbassate il vostro centro di gravità finché non dipendete l'uno dall'altro per bilanciare il vostro peso. Esplorate diversi modi di allungarvi reciprocamente mantenendo il contrappeso del vostro peso usando il peso del vostro partner attraverso l'appoggio. Essere in continuo dialogo in modo da lavorare insieme per soddisfare reciprocamente i bisogni dei vostri corpi per un allungamento profondo e soddisfacente.

3. Condivisione in coppia dell'esperienza.

4. Condivisione in un cerchio tra tutti i partecipanti per riflettere sull'esperienza.

RIFLESSIONE

- Com'è stato cooperare?
- Cosa hai imparato su te stesso / sul tuo partner?
- Come può questo esercizio aiutarti in relazione al burnout e alla resilienza personale o di gruppo?

COMMENTI

Variazione: i partecipanti possono scegliere di avere un'esplorazione più libera. Questa attività permette uno stiramento delle membrane più profonde in modi che il corpo non può fare senza un contrappeso che bilanci.

! APRIRE LE MEMBRANE !!

