

TEST ABC

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



1-20 fő



30-50 perc



beltéri



testgyakorlat



ESZKÖZÖK

háttérzene

CÉL

TESTTUDAT

- új mozgásformák és -lehetőségek kipróbálásának ösztönzése
- kreatív gondolkodás támogatása a testünkkel kapcsolatban
- konfliktuskezelési eszköz a testünk számára

ELŐKÉSZÜLETEK

Tanácsold a résztvevőknek, hogy azokat a mozdulatokat és mozgásformákat válasszák, amikkel komfortosan érzik magukat. A gyakorlat csukott szemmel is végezhető.

* BEVEZETÉS

- * Ez egy, a testünk felfedezését támogató gyakorlat, amely arra bátorítja a résztvevőket, hogy érdeklődjenek testük mozgása iránt és hogy feltárja, hogy a mozgáslehetőségek mily széles skáláját rejtik magukban. Lehet ez egy jó bemelegítő gyakorlat is, mely főként az ízületekre fókuszál.



LÉPÉSEK

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy szóródjanak szét egy nagy körben úgy, hogy tudjanak a karjukkal és lábukkal szabadon mozogni anélkül, hogy megérintenék a mellettük állókat. Majd a háttérzenét bekapcsolva, mindenki vegyen néhány mély lélegzetet és figyelmüket irányítsák a testükre.

2. Ezt követően kérd meg a résztvevőket, hogy képzeljék el, hogy az egész testük egy ABC. Minden egyes testrész és ízület egy betű a Test ABC-ből. Fedezd fel a mozgáslehetőségek teljes skáláját az összes testrészed számára. A mozdulatnak nem kell nagyra lennie, "a kevesebb több", minthogy ez a rész arról szól, hogy megolajozzuk az ízületeinket, miközben egyhelyben maradunk:

- (2 perc) Kezdd az ujjbegyeiddel és fedezd milyen mozdulatokat tudsz végezni velük. Figyelj azokra az ízületekre, amelyek dolgoznak ezekben a mozdulatokban.
- (2 perc minden testrésze) Vidd tovább a mozgás-felfedezést a csuklódra, a könyöködre, a vállaidra, aztán a nyakadra, fejedre, bordáidra, hasadra, derekadra, csípődre, a combjaidra, térdreidre, a lábad térd alatti részére (sípcsont és vádli), majd a bokáidra és végül a lábfejedre.

3. (15 perc) Ha készen vagy, olvaszd mozdulataidat egy szabad táncba keresztül-kasul a térben, egyszerre mozdítva valamennyi testrészedet. Mozdulataiddal köszöntsd a többi táncost is a Test ABC táncodon keresztül.

4. Facilitátorként hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy bármit megoszthassanak az átélt tapasztalatból és hogy kiértékeljék a gyakorlatot.



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogyan érezted magad a gyakorlat egyes részei során?
- Mit fedeztél fel a testedről és mozgásoddall/mozduataidal kapcsolatban?
- Mit gondolsz, hogyan támogatja ez a gyakorlat a kiegész-megelőzést és az ellenálló-képességed erősítését?

MEGJEGYZÉSEK:

Változat 1: Kezdd a gyakorlatot a talajról indulva, csukott szemmel. A mozgás-felfedezés kiindulópontja a lábfejed legyen.

Változat 2: Oszd a résztvevőket két csoportra a térben, majd mindenki talál magának egy párt a másik csoportból és úgy mozgatja a testrészeit, mintha egy párbeszédet folytatna a társával.

Választhatsz, hogy engeded-e, hogy a partnered befolyásolja a mozdulataidat avagy sem. A végén oszd meg a partnerreddel, mit tapasztaltál a gyakorlat során.

TEST ABC