

# CSONT ÉRINTÉS

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



2-20 fő



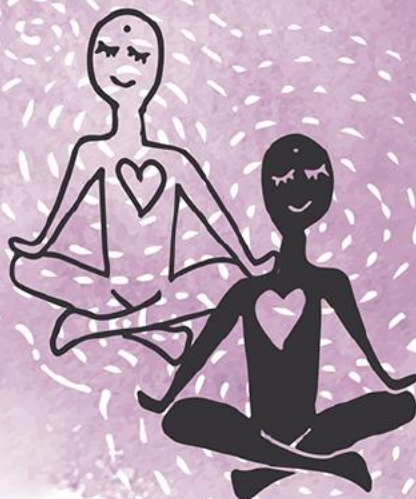
2 óra 30 perc



beltéri



testgyakorlat



## ESZKÖZÖK

- egy egyszerű kép az emberi csontvázról
- matrac, párnák, takarók

## CÉL

### A TEST-SZELLEM KAPCSOLATÁNAK FEJLESZTÉSE

- Tudatosság és önmeghatározás erősítése
- A mozgással kapcsolatos (kinesztetikus) érzékeink fejlesztése.
- Fizikai tudatosságunk támogatása a testünk felépítését illetően

## ELŐKÉSZÜLETEK

Fontos, hogy a résztvevők komfortosak legyenek a testi érintkezéssel és nyitottak arra, hogy az érintésen keresztül felfedezzék testüket.

Hasznos, ha először saját magadon tapintod ki a csontjaidat, mielőtt a társadét kezded követni.



## \* BEVEZETÉS

Ez egy testgyakorlat, amely a "csontok lekövetése" révén fejleszti a testi és szellemi tudatosságunkat.



# LÉPÉSEK

Mint facilitátor mutasd be a gyakorlatot röviden egy résztvevővel. Ezt követően kérd meg a résztvevőket, hogy válasszanak párt maguknak: egyikük az adó (A), másikuk pedig a fogadó szerepét (B) tölti majd be.

1. (40 perc) A szerepek:

A fogadó 'B' eldönti, hogy mely testtájékán szeretné, ha társa végigkövetné a csontjait - a fej és arc, kulcscsont, vállak, karok, kezek, bordák, térdek, bokák és lábfejek - azok a területek, ahol könnyedén tapinthatók a csontok. Ezután kényelmesen elhelyezkedik a matracon, akár ülve, akár fekvő helyzetben.

Az adó 'A' összedörzsöli a kezét, hogy felmelegítse a tenyereit, majd a minden egyes ujjbegyére nyomást gyakorol, úgy hogy azokat összeérinti a hüvelykujjával. Ezt egyszerre végzi mindkét kezén. Fontos, az érintés minősége a gyakorlat során, hogy minél inkább érezzük, amit tapintunk mint például csontot a csonton. Ennek érdekében a szemedet is becsukhatod, és engedd, hogy az ujjaid felfedezzék a csontok formáját és kontúrját, jobb és bal oldal közt egyensúlyozva.

2. (10 perc) A gyakorlat után a fogadó 'B' szabadon végezhet bármilyen mozgást, mozdulatot, megfigyelve bármily testi érzetet, amely felbukkan. Az adó 'A' csak megfigyelője társának, azonban dönthet úgy is, hogy ő is mozgásba kezd, hogy ily módon építse be az érintés tapasztalatát.

3. (10 perc) Oszd meg a tapasztalataidat a társaddal.

4. (40 perc) Facilitátorként kérd meg a párokat, hogy cseréljenek szerepet és ismételjék meg a gyakorlat lépéseit.

5. Mint facilitátor kérj meg mindenkit, hogy üljenek le egy zárókörbe, hogy megosszák élményeiket és értékeljék azokat.



## KIÉRTÉKELÉS:

- Mit vettél észre, te mit nyertél a csontkövetés során, amikor az adó szerepében voltál? És amikor a fogadó voltál?

- Melyik testrészed érzett leginkább készletét az érintésre?

- Melyik testtájékot választottad?

M- it gondolsz, hogy támogat ez a gyakorlat az ellenálló-képességed erősítésében és a kiégés-megelőzésben?

## MEGJEGYZÉSEK:

Ez a gyakorlat nagyon hasonló az egyéni tanulási folyamatok (SDL) között szereplő Csont Követés c. gyakorlathoz, és akár együttesen is alkalmazható, vagy kombinálható azzal.

Ha valamelyik résztvevő kényelmetlenül érzi magát a testi érintéssel, akkor a Csont Követés c. egyéni tanulási gyakorlattal részt vehet a folyamatban.

A csontok enyhén porózus (lyukacsos, üreges) szerkezetűek, ezért egy nyugodt és közvetlen érintés során elképzelheted, hogy ujjaid kissé belesüllyednek a csont felszínébe.