

A SZELENCE ÉS TARTALMA

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



2-20 fő



2 óra



testgyakorlat



beltéri

ESZKÖZÖK

- puha matrac
- párnák
- takarók

CÉL

STABILITÁS ÉS NYUGALOM

- feszültségoldás az izmokból, ízületekből és inszalagokból
- a test kapcsolódásának, belső áramlásának és mozgékonyságának támogatása
- külső és belső tonalitás helyrebillentése

ELŐKÉSZÜLETEK

Helyezd el a matracokat, párnákat és a takarókat a szobában még mielőtt facilitáld, próbáld ki a gyakorlatot valakivel, amennyiben lehetséges bármely testgyakorlattal dolgozó folyamat érzelmeket mozgathat meg bennünk, ezért fontos, hogy a résztvevők bármely ponton megállhatnak, kikapcsolódhatnak a gyakorlatból, ha kényelmetlenül érzik magukat

* BEVEZETÉS

Ez egy páros testgyakorlat, melynek révén kiegyensúlyozottabbnak és nyugodtabbnak érezzük majd magunkat. A folyamat mozgással zárul, amely növeli tudatosságunkat hogy, mi is történt a testünkkel.

LÉPÉSEK

Kérj meg valakit a csoportból, hogy bemutasd, hogyan ringatjuk majd egymást a gyakorlat során. Ezt követően kérd meg a résztvevőket, hogy válasszanak párt maguknak: egyikük az adó (A), másikuk pedig a fogadó szerepét (B) tölti majd be. Menjetek a matracokhoz. 'B' helyezkedjen el hason fekvé kényelmesen a matracon, és csak lélegezzen nyugodtan. Használjon párnát vagy plédet, ha szüksége van rá, Ezalatt 'A' üljön nyugodtan 'B' egyik oldalán és csak figyelje meg 'B' légzésének mozgását. Ezt követően mindketten vegyenek 3 mély lélegezést az alhas-tájékukra irányítva azt. 'A' képzelje el, hogy mindkettejük karja és keze összekapcsolódik ezzel az alhas-tájékkal.

1. (10 perc) A: gyengéden helyezd mindkét kezéd B oldalára, a bordákra, ez a "szelence" gyakorlat során és:

Képzeld el, mintha 'B' teste egészen meg lenne töltve folyadékkal, ennek tudatában kezd el gyengéden ringatni őt, mozgásra ösztökélve a szelence tartalmát. A kezeid saját középpontodhoz kapcsolódjanak. Óvatosan lökd meg a szelence-testet, majd engedd el, anélkül, hogy levennéd róla kezeid, így lassan eljutva és szépen felépítve a ringató mozgulatsort. Fedezz fel különféle ritmusokat, adjatok egymásnak visszajelzést arról, mit éreztek, és változtassatok a mozgáson, ha szükségesnek találjátok.

Ezután helyezd át a kezedet a csipőcsont környékére, változatlanul a test oldalsó részén maradván, és ismételd meg a már ismert ringató mozulatokat. Ugyanezt ismételd meg 'B' testének másik oldalán is.

Aztán kérd meg a társadat, 'B'-t, hogy forduljon a hátára és ismételjétek meg az előbbi gyakorlatokat. Figyeld meg, hogyan mozog a partnered teste ide-oda a ringatás hatására. Majd engedd, hogy a mozgás teljesen lelassuljon, s végül megnyugodjon az előtted fekvő test. Vedd le a kezeid 'B'-ről és figyelj meg légzésének ritmusát.

2. (10 perc)

'B': Érzékeidet használva vedd észre, hogyan érzed most magad, miközben mozogsz. Mozdulj bátran, ahogy csak jól esik.

'A': Figyeld meg, hogy van-e bármi feszültség a testedben.

Találd meg a módját, hogy nyújtózás, pihentetés vagy valami egyéb mozulat révén feloldd ezt a feszültséget.

Majd légy csendes megfigyelője 'B' mozulatainak.

3. (10 perc) Dialógus a párossal: Milyen volt ez a tapasztalat számotokra, adni és fogadni a ringatást?

4. Facilitátorként kérd meg a párokat, hogy cseréljenek szerepet és ismételjék meg a gyakorlat lépéseit.

5. Végül, kérj meg mindenkit, hogy üljenek le egy zárókörbe, hogy megosszák

KIÉRTÉKELÉS:

Hogyan érzed magad a gyakorlatot követően?

Milyen változást vettél észre a közérzetedben (érzéseidben) és a mozgásodban miután fogadtad, illetve adtad a ringatást?

Hogyan lát el ez a gyakorlat erőforrásokkal, amelyek támogatják az ellenálló-képességed erősítését?

MEGJEGYZÉSEK: Ha valamelyik résztvevő kényelmetlenül érzi magát a testi érintéssel, akkor a Kötések Lazítása c. gyakorlattal is részt vehet a folyamatban.

A SZELENCE ÉS TARTALMA

