

A (MAGAS) FÁK TÁNCA

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



2-20 fő



3 óra



testgyakorlat



beltéri

CÉL

MOZDULAT-ALKOTÁS

- kapcsolódás a természettel és a fa-elemmel
- erőforrások felfedezése a személyes fejlődés érdekében
- játék és felfedezés a természettel és a társaimmal

ELŐKÉSZÜLETEK

Facilitátorként válassz egy alkalmas helyszínt a természetben, ahol fák is vannak, és határozd meg hol húzódnak a gyakorlat során használt terület határai.

A résztvevők hozzák magukkal a tollat és jegyzetfüzetet, a papírt és a színeseket valamint a vizes kulacsukat.

* BEVEZETÉS

A Magasak kifejezés arra utal, ahogy Amerika őslakos emberei hívják a fákat.

A Magasakat bölcs felmenőknek tekintik, akik méltók tiszteletünkre és csodálatunkra. Amikor időt töltünk a természetben és tiszteletteljes, törődő módon vagyunk jelen, a Természet meghálálja ezt, üzen nekünk és gyógyító energiákban részesít.

Ez egy gyönyörű módja annak, hogy kreatívan kapcsolódjunk a természet erejével és azzal, amit a természet viszonzásképp hoz, illetve kínál fel az életünkbe.



ESZKÖZÖK

- A3 méretű papír
- színes kréták, filcek, festékek stb.
- toll és jegyzetfüzet
- egy palack víz
- mozgásra alkalmas kényelmes viselet

LÉPÉSEK

1. (30 perc) FELFEDEZÉS: kérd meg a résztvevőket, hogy menjenek ki, fedezzék fel a tájat és válasszák ki azt a fát, amelyet közelebről szeretnének megismerni.

Ha megtalálták a fájukat, add a következő iránymutatást nekik:

- fedezd fel a fát mind az 5 érzékeden keresztül
- szánj időt bizonyos tevékenységekre: pihenés, mozgás, rajzolás, (fára) masszázs, írás
- a fáddal való kapcsolatból és a vele együtt töltött időből inspirálódva készíts egy rajzot, és a jegyzetfüzetedbe is írd arról, ami benned van mielőtt búcsút mondasz a fádnek, Köszönd meg és fejezd ki háládat a tapasztalatért és hogy időt szakítottál önmagadra.

(15 perc) áthangolódás, szünet és a résztvevők visszatérése a terembe

2. (20 perc) KREATÍV MOZGÁS - kérd meg a résztvevőket arra, hogy kezdjenek el szabadon mozogni. Ez a mozgás a fával megélt tapasztalat emlékeire nyugodjék. A rajzok és íráskok jól használhatók itt, inspirálhatják a táncot. Hívd meg a résztvevőket, hogy jegyezzék meg, van-e bármilyen mozdulat, taglejtés, hang, ritmus vagy éppen a mozdulat minősége, amely ismétlődik, újra előbukkan a táncban s amely visszaidézi és megőrökíti a fával való tapasztalatot.

E nyitott felfedezés utolsó 5 percében a résztvevők arra kapnak meghívást, hogy alkossanak egy rövid mozdulatsort, melyre könnyedén emlékezni fognak és meg tudják ismételni.

3. (10-15 perc) MEGOSZTÁS PÁROKBAN VAGY TRIÓKBAN - a résztvevők egy-két társukkal alkossanak kiscsoportokat és osszák meg egymással alkotásaikat: a mozdulatsorokat, a rajzokat és írásokat. (egyenként 5 perc)

4. (45 perc) KÖZÖS ALKOTÁS - az egyéni megosztásokat követően és az alkotásokat mint forrásokat felhasználva, a duók, illetve triók közösen hozzanak létre egy maximum 5 perc terjedelmű mozdulatsort/táncot/egyéb előadást, játékot

5. MEGOSZTÁS - Minden trió/duó bemutatja az alkotását és a csoport rövid visszajelzést ad. Majd hívd egy zárókörbe a csoportot, ahol személyes élményeiket és megélésüket oszthatják meg egymással a résztvevők.

KIÉRTÉKEELÉS:

Milyen volt megalkotni a saját kreatív munkádat a fával való tapasztalatod alapján? Hogy élted meg ezt egyénileg, illetve a csoportban?

Mit tanultál ebből a folyamatból?

Az átélt megosztások mely eleme támogatja az ellenálló-képességed erősítését?

MEGJEGYZÉSEK:

Mivel ez egy hosszú folyamat, fontos, hogy a gyakorlat során kellő mennyiségű folyadékot igyanak a résztvevők a kiszáradás és a rosszullétek elkerülése érdekében.

A (MAGAS) FÁK
TÁNCÁ

