

SZÉL ÉS LEVÉL

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



2-20 fő



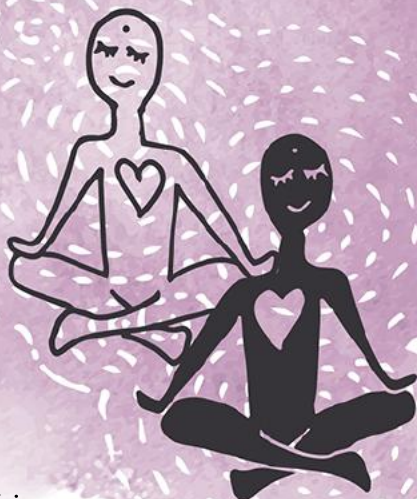
30-60 perc



beltéri/szabadtéri



testgyakorlat



CÉL

KAPCSOLATÉPÍTŐ - JÁTÉK

- kreatív mozgás
- tudatosság a mozgás érzékelésével kapcsolatosan
- spontán döntéshozatal

ESZKÖZÖK

- kényelmes ruházat

ELŐKÉSZÜLETEK

Gondoskodj mozgásra alkalmas, tiszta térről (szabadtéren vagy bent egyaránt).

* A facilitátorok először bemutatják a gyakorlatot, aztán figyelik a csoportot. Ha valaki nem érzi magát komfortosan a testi kontaktussal, a szél és levél szerepet felfedezheti egy elképzelt partner révén is.

BEVEZETÉS

Ez egy párban végzendő mozgásos gyakorlat, amely a kapcsolódás különféle aspektusait segít gyakorolni, a figyelemben, a játékon és a kreativitáson keresztül.

LÉPÉSEK

SZÉL ÉS LEVÉL

Kérd meg a résztvevőket, hogy válasszanak párt, és döntsék el, hogy melyikük lesz az, aki elsőként mozog ("A" szerep) és ki lesz, aki impulzusokat ad majd ("B" szerep). Kérd meg a résztvevőket, hogy:

- Minden "A" szerepben lévő: Csukd be a szemed és képzelj el egy levelet a fán!
- Minden "B" szerepben lévő: Tartsd nyitva a szemed és képzelj el, hogy te vagy a szél, amely a fa ágai közt mozog!
- "A&B": Végy néhány mély lélegzetet, hogy önmagadra hangolódj, kapcsolódj középpontodhoz! Állj laza testtartásban, a lábak vállszélességben egymástól, és tartsd a lábakat és vállakat egyaránt ellazított pozícióban!

1. (5 perc) Most a következőket kérd a résztvevőktől:

"B": Adj egy "gyengéd érintés" impulzust a kezdeddel végig a társad ("A") karján, mintha te lennél a szél a fák ágai közt!

"A": Reagálj erre a impulzusra a karod mozgásával, inspirálódva a kapott impulzus minőségével, sebességével és stílusával! Légy figyelmes, és ne válaszolj több mozgással, mint amennyit az impulzus sugallt!

"B": Mikor a társad ("A") ismét mozdulatlaná vált, találj újabb kreatív módot arra, hogy különféle impulzusokat adj "gyengéd érintésen" keresztül! Légy egyértelmű és egyszerre egy testrészen csak egyetlen impulzust adj a párodnak. Mielőtt belekezdenél az újabb érintésbe, mindig várd meg, míg a társad befejezi a mozdulatát az általad adott impulzusra.

2. (10 perc) Kérd meg a párokat, hogy közösen dolgozzanak a szél-levél táncukon a térben immár szabadon mozogva:

"A": Nyisd ki a szemed, ahogy lassanként szabadabban kezdesz mozogni!

"B": Légy figyelmes, és a párod biztonságára ügyelve add az újabb impulzusokat!

"A&B": Elevenítsétek meg a szél és a levél táncát kreatív mozgásjátékokkal! (3-5 perc)

3. (5 perc) Ezt követően ekként vezesd tovább a folyamatot:

"A": Mozogj szabadon a kapott érintések által inspirálva!

"B": Figyeld meg, csak légy jelen ezzel támogatva párododat a mozgásban!

"A": Lassan fejezd be a táncodat!

4. Cseréljenek szerepet a párok, anélkül, hogy bármilyen dialógus történne az eddig tapasztaltakról.

5. (10 perc) Összátok meg a tapasztalataitokat a Szél-Levél táncról!



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során - a táncos, vagy az impulzust adó szerepben?
- Mit vettél észre, mit tanultál magadról egyik és másik szerepben?
- Hogyan tud ez a gyakorlat támogatni téged a kiegészés-megelőzésben, az ellenálló-képességed erősítésében az élet más területein?

MEGJEGYZÉSEK:

Mivel ez egy mozgás- és érintés alapú gyakorlat, fontos, hogy a résztvevők komfortosan érezzék magukat benne.

Az érintés minősége gyengéd kell, hogy legyen (mintha egy "ecsettel" érintenénk a másikat), azonban ne legyen se túl erős, se túlságosan finom, így a partner érezheti, követheti az érintés egyértelmű irányát.