

MOZGÁS FELFEDEZÉS

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



2-20 fő



3 óra



testgyakorlat



beltéri / kültéri

CÉL

- A mozgással kapcsolatos (kinesztetikus) érzékeink, tudatosságunk fejlesztése.
- A képzelőerő bátorítása
- A társunkkal való játék előhívása

ESZKÖZÖK

- jó minőségű, közepes méretű léggömbök (páronként 1 db), művészi munkára alkalmas papír, olajpasztell kréták, matracok

ELŐKÉSZÜLETEK

Készíts elő egy vízzel telt léggömböt minden párnak a csoportból (két résztvevő); a léggömb félig legyen töltve kb. 1 kg súlyú vízmennyiséggel

* Mutasd be, mint facilitátor, hogyan helyezték majd a társuk testére a léggömböt a gyakorlat során

* Légy figyelmes, és vedd fel a földön hagyott léggömböket, elkerülve a vizes padlót és takarítást

*

BEVEZETÉS

Ez egy mozgásgyakorlat, a súly, a légzés és a tudatosság tánca egy vízzel telt léggömb segítségével. Ez lehetővé teszi a testünk számára, hogy a testi tapasztalás által inspirálódjon, és a gyakorlat végén a tapasztalat egy rajzban teljessédjön ki.

LÉPÉSEK

Kezdeként mutasd be a folyamat különböző állomásait egy résztvevővel.

1. (10 perc) A léggömb utazása társunk testén: Kérd meg a résztvevőket, hogy válasszanak párt maguknak: egyikük az adó (A), másikuk pedig a fogadó szerepét (B) tölti majd be.

'A': Szánj néhány percet, hogy "megérkezz" és kényelmesen helyezkedj el hason fekve.

'B': Óvatosan helyezd a vízzel teli léggömböt 'A' hátára.

'A': Figyeld meg, milyen érzés fogadni ezt a súlyt. Végy 3 mély lélegzetet, hogy alkalmazkodhass ehhez a többletsúlyhoz. 'B': Finoman gördítsd a léggömböt egy másik testtájékra. Ismételd meg ezt a folyamatot, a társad testének különböző területeire görgetve a léggömböt. 'A': kövesd a léggömb utazását, néhány mély lélegzetet véve minden új érintkezési területen, a léggömböt használd a karokon és lábakon is.

2. (5 perc) Mozgás a léggömb utazásával: 'A': Kezdd folyamatosan mozogni, ügyelve arra, hogy mindig legyen olyan felület a testeden, ahol a társad pihentetheti a léggömböt. 'B': Görgesd a léggömböt különböző testfelületekre. Végül gyengéden görgesd le a léggömböt 'A' testéről.

3. (5 perc) Szabad mozgás/megfigyelés: 'A': Kezdd el szabadon mozogni csukott szemmel. Engedve azoknak a hatásoknak, amelyeket a tapasztalat hagyott a tested memóriájában. 'B': figyeld meg mozgását és óvd társadat, hogy ne ütközzön bele se másba, se a falba

4. (5 perc) Mozgás együtt: 'A': Nyisd ki a szemed és folytasd a mozgást 'B': kapcsolódj be a mozdulatokba, mintha egy párbeszédbe elegendnél a társaddal a testeden keresztül

5. (5-7 perc) Visszajelző dialógus

'Oszd meg a társaddal, milyen volt számodra ez a tapasztalat

6. (30 perc) Cseréljétek szerepet és ismételjétek meg a gyakorlatot.

7. (20 perc) Készíts egy rajzot, amely kifejezi a tapasztalatodat.

8. (5 perc) Mutasd meg a rajzot a társadnak és mondd el, milyen erőforrásokat fedeztél fel a gyakorlat során.

9. Zárókör. Minden résztvevő bemutatja rajzát a csoportnak és megoszt néhány kulcsfontosságú tulajdonságot, amelyet felfedeztek magukban a tapasztalatot átélve.



MOZGÁS FELFEDEZÉS

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogyan érezted magad e tapasztalat során?
- Mit tanultál magadról az adó és a fogadó szerepében?
- Milyen erőforrásokat fedeztél fel, amelyek támogatják az ellenálló-képességed erősítését?

MEGJEGYZÉSEK:

Ez a gyakorlat a folytatása lehet a Víz-Lég Tánc c. gyakorlatnak. Fontos, hogy a résztvevők komfortosan érezzék magukat a testi érintkezéssel és azzal, hogy egy léggömböt helyezünk a testükre. Mint facilitátor légy figyelemmel arra, hogy a gyakorlat okot adhat a szexuális és érzelmi biztonság megsértésére. Mindig győződj meg róla, hogy a gyakorlat megfelelő a csoport számára, az érintés, intimitás és az egymás iránti tisztelet szempontjából is.