

# MEMBRÁNOK LAZÍTÁSA

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



2-20 fő



30 perc



testgyakorlat



szabadtéri/ beltéri

## ESZKÖZÖK

nincs

## BEVEZETÉS

Ez a folyamat egy kreatív testgyakorlat-együttműködés, melyet párokban végzünk. Általa elérhetjük a testünkben lévő a kötőszöveti hárttyák (membránok) ellazítását, feloldhatjuk a testünkben lévő feszültséget és nyújtásra is alkalmas.

## CÉL

- KREATÍV TESTGYAKORLAT - EGYÜTTMŰKÖDÉS
- feszültség oldása az izmokban és ízületekben
- nyertes-nyertes (win-win) kapcsolat gyakorlása

## ELŐKÉSZÜLETEK

- \* Győződj meg róla (mint facilitátor), hogy a résztvevők:
    - hasonló magasságú és súlyú párt választanak maguknak a gyakorlat során
    - senkinek nincs sérülése, illetve senki sem gyengélkedik
  - \* mindenki rendben van azzal, ha mások megérintik és elbírják egymás súlyát
  - odabent mezítláb vannak, ha pedig a szabadban végzitek a gyakorlatot, akkor a föld egyenletes, kemény, így nem fognak elcsúszni vagy elesni
- Legyél elérhető a résztvevők számára amikor kísérleteznek a gyakorlattal

# LÉPÉSEK

Először te, mint facilitátor egy résztvevővel mutasd be a gyakorlatot. Majd ezt követően minden pár szóródjon szét a térben:

**1.** Álljatok háttal egymásnak, a lábak kis terpeszben, vállszélességben legyenek egymástól. Dőljetek egymásnak mindketten. Kezdjétek el egymás súlyát felfedezni azáltal, hogy előre-hátra mozdultok, így fogadva a társatok súlyát, illetve átadva a saját súlyotokat. Amikor mindketten úgy érzitek, hogy magabiztosak vagytok ebben a súlycserélésében, és kialakult a társatok iránti bizalom, próbáljatok ki egy nagyobb kihívást a kapcsolódásokban. Például guggoljatok le egyszerre, majd álljatok fel anélkül, hogy karjaitokkal segítenétek egymást.

**2.** Ezután mindkét kezetekkel fogjátok meg egymás karját a csukló felett. Picit nagyobb terpeszben álljatok, mint az előző gyakorlat során, és kezdjétek el óvatosan hátrálni. Addig süllyeszd súlypontodat, míg azt nem érzed, hogy egészen egymástól függ az egyensúlyotok. Játsszatok azzal, hogy különböző módon kölcsönösen húzzátok egymást, mialatt változatlanul ellentartotok a súlyotokkal és ezzel egyidejűleg pedig a partneretek testúlyát használjátok támaszként. Folyamatosan kommunikáljatok egymással, annak érdekében, hogy mindketten biztos támaszai legyetek a másíknak, és hogy a testetek egy kiadás és jóleső nyújtásban részesüljön.

**3.** Osszátok meg egymással, milyen volt ez a gyakorlat számotokra.

**4.** Ezt követően hívd össze a résztvevőket egy körbe, hogy mindenki értékelhesse és megoszthassa az élményeit.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Milyen volt együttműködni a társaddal a gyakorlat során?
- Mit tanultál magadról és mit a párodról?
- Mit gondolsz, hogyan tud ez gyakorlat támogatni a kiegészés-megelőzésben, illetve a személyes valamint a csoportos ellenálló-képesség erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

- Változat: a résztvevők maguk választhatják meg, hogy mit szeretnének felfedezni a gyakorlat során, és szabadon kísérletezhetnek a mozdulatokkal
- Ez a gyakorlat segíti, hogy a testünkben mélyebben található kötőszöveti hárták (membránok) ellazulhassanak, ezt a testünk nem lenne képes az ellensúlyozás nélkül elérni.

MEMBRÁNOK LAZÍTÁSA!

