

# KRISTÁLYTÁNC

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5-10 fő



1 óra



beltéri / kültéri



művészeti  
önkifejezés



tánc

## CÉL

- A KAPCSOLÓDÁS A CSOPORTBAN
- érzelmi kötődés/kapcsolódás
- egyéni identitás a csoportban
- a csoporton belüli kapcsolatok tudatosítása

## BEVEZETÉS

Ez a gyakorlat a táncot és a színházi módszert ötvözi fotográfiával, utóbbi mint a kifejezési módja szerepel és egyben a reflexió eszköze is.

A gyakorlat funkciója, hogy erősítse a résztvevők közötti kapcsolatokat: egyrészt nonverbális kommunikáción, másrészt egymás szemlélésén, megfigyelésén keresztül, illetve saját magunk és mások személyes terének elismerése és elfogadása által. E tapasztalat által a csoporttagok tudatosíthatják, milyen kapcsolatok lelhetők fel a csoporton belül és felismerhetik a visszatérő viselkedésmintákat is. Ezen túl, egyéni szinten arról is tanulhatnak a résztvevők, hogy általában milyen kapcsolatot alakítanak ki a környezetükkel.

## ESZKÖZÖK

- zenelejátszó és zene
- projektor és számítógép
- mozgásra alkalmas, kényelmes ruházat

## ELŐKÉSZÜLETEK

- A tér, ahol megvalósítjuk a gyakorlatot csendes, nyugodt helyen legyen, és elég tágas ahhoz, hogy mindenki szabadon mozoghasson.
- Készíts elő projektort és számítógépet, a

# LÉPÉSEK

1. Facilitátorként kérd meg a résztvevőket, hogy szóródjanak szét a térben és vegyenek fel egy kényelmes pozíciót, amelyből megfigyelhetik társaikat, helyzetüket a térben, valamint vegyék észre az üres tereket is. Ezután kérd meg őket, hogy csukják be szemüket és hangolódjanak önmagukra a légzésükön keresztül, megfigyelve van-e valamilyen feszültség a testükben, izmaikban. Ezután egy vezetett relaxáción keresztül, háttérzenét használva, juttasd el a csoportot egy nyugalmi állapotba.

2. Továbbra is kapcsolódva a zenéhez, mindenki kezdjen el mozogni a térben, keresztezzék egymás útját más résztvevőkkel, kísérletezzenek különféle mozgási stílusokkal.

3. Mikor úgy érzik, hogy alkalmas a pillanat, az egyik résztvevő mozdulatlaná dermed, mint egy jégkristály-szobor. Miközben mindvégig kapcsolatban maradnak a zenével és egymás mozdulataival, fokozatosan minden résztvevő "kiegészíti" a szobrot, úgy hogy legalább egy testrészük érintkezik valaki mással. A pozíciót addig tartják, míg mindenki bekapcsolódik, és felveszi saját testhelyzetét. A végeredmény egyetlen szobor, amelyet az egész csoport alkot. Készíts egy képet a szoborról.

4. Aztán, egyesével spontán módon, minden résztvevő felolvad a szoborcsoportból, és ismét táncba kezd. Egészen addig, míg valaki más meg nem áll és egy újabb hatalmas jégkristály-szobor formálódik, amit ismét lefényképezünk. A folyamat addig tart, amíg a zene szól.

5. A végén, vetítsd le a fényképeket, azok fejlődési sorrendjében. Erre használd a projektort és egy nagy falfelületet. Kérd meg a résztvevőket, hogy figyeljék meg magukat és másokat, valamint a csoport egészét is a képeken. Az eredmény az egyéni képek megfigyelésének egy közös megbeszélése.

6. Végezetül, a résztvevők kis csoportokban osztják meg élményeiket a folyamatról.

## KIÉRTÉKELÉS:

- Mit tapasztaltál a másokkal való testi kontaktus során?
- Mit éreztél, látva a csoport-szobrokról készült képeket?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegész-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

Ilyen típusú gyakorlat erős érzelmi hatást válthat ki az egyes résztvevőkből, illetve a csoport egészéből is. Éppen ezért nagyon fontos, hogy jól ismerjük a csoportot, annak belső működését és a szükségleteit.

