

# ÉN VAGYOK

Metodo Integrato Marchio Patti®  
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



5-30 fő



15 perc



testgyakorlat



beltéri/ kültéri



## CÉL

- EGYÉNI ÉS CSOPORTIDENTITÁS
- a mentális és fizikai állapotunkra vonatkozó tudatosság fejlesztése
- az egyéni és csoportos önmeghatározás erősítése
- relaxáció és energiánk visszanyerése

## BEVEZETÉS

\* Ez egy testtudatosság-gyakorlat, amely során hanghatásokat és mozdulatokat használunk. Ez remek móka lehet a résztvevőknek, éppen ezért egy lazító, feszültségoldó játékként vagy energizáló gyakorlatként is használhatjuk. Jól alkalmazható nyitó és/vagy zárógyakorlatként is.

## ESZKÖZÖK

nincs

## ELŐKÉSZÜLETEK

Ebben a gyakorlatban fontos, hogy a testrészeket a lábfejtől egészen a fejig sorrendben kövessük, megnevezve az egymáshoz kapcsolódó testrészeket. Ne ugorjunk át egyikről a másikra, ha az nem kapcsolódik közvetlenül az előzőhöz (pl. lábfejről ne mozduljunk deréktájra).

Bátorítsuk a hangok és mozdulatok felfedezését, anélkül hogy konkrét instrukciókkal látnánk el a résztvevőket. Engedjük őket kísérletezni.



## LÉPÉSEK

1. A résztvevőkkel együtt egy körben ülve, a facilitátor hangok és mozdulatok segítségével vezeti a csoportot ebben a testtudatosság játékban.

2. A testtudatosságot azzal indítjuk, hogy ezt mondjuk a résztvevőknek: "Gondoljunk a testünkre a talpunktól indulva, egészen a fejünkig." Mozgassuk a lábfejünket, milyen hangot tudok kiadni a talpammal? Most mozgassuk a lábainkat, milyen hangot tudok kiadni a lábaimmal?" És így tovább, megnevezve minden testrészt alulról felfelé sorrendben haladva.

3. Miután elértük a fejet, kérd meg a résztvevőket, hogy utánozzák a mozdulataidat, miközben ezt mondod: "Itt kezdődöm és itt végződöm." - közben megpaskolva először a lábfejedet/talpaidat, majd a fejedet és aztán fordítva újra elismételve a mondatot.

4. Ezen a ponton, mindenki feláll, te kezded mint facilitátor, és ezt mondod: "ÉN ...(név)...VAGYOK ITT KEZDŐDÖM ÉS ITT VÉGZŐDÖM. Hangosan kimondod a neved és megpaskolod először a lábfejedet, majd a fejed tetejét. A csoport pedig azt válaszolja TE ...(név)...VAGY. Majd mindenki egyesével megismétli ugyanezt, és a csoport mindig reagál rá."

ÉN VAGYOK



## KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad miközben ezt a gyakorlatot csináltad?
- Melyik testrészreddel szerettél a legjobban "játszani"?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiégés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

## MEGJEGYZÉSEK:

Változat: miután megnevezünk egy testrészt, társíthatunk egy hangszert is ahhoz a testtájékhöz, így minden alkalommal, amikor a facilitátor játszik az adott hangszeren, a résztvevőknek mozgatniuk kell az ahhoz kapcsolt testrészüket.

Ez a játék jól használható egy másik folyamat nyitó vagy zárógyakorlataként is. Remekül variálható a facilitátor kreativitásától és a célcsoporttól függően.

Jól módosítható és rugalmasan alkalmazható gyakorlat, amely különféle funkcióit kaphat ebből az alapkoncepcióból kiindulva, és attól függően, hogy milyen célokra szeretnénk használni, illetve, hogy facilitátorként milyen képességeink vannak.

