

ÉN, A TESTEM ÉS TENGELYEM-CSOPORTOS

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



2-20 fő



30 perc



beltéri



rajzolás | testgyakorlat

CÉL

TUDATOSSÁG/ÖNISMERET

- test és szellem egyensúlya
- tudatosság és önmagunk megismerése
- magaddal és másokkal való kapcsolat erősítése

ESZKÖZÖK



* papír
színek (kréták, tollak, festékek)
kényelmes ruházat



BEVEZETÉS

Ez egy lelki-testi relaxáció, amelyet álló pozícióban végzünk.

Ez egy hasznos gyakorlat a résztvevők számára, hogy figyeljenek saját szükségleteikre, illetve lehetővé tegyék a fizikai és szellemi energiaszintjük megújulását.

ELŐKÉSZÜLETEK

Találj csendes helyet, ahol a résztvevők komfortosan érzik magukat.
A folyamat végén, mindenkinek biztosítsd a lehetőséget arra, hogy megosszák érzéseiket és tapasztalataikat. Ha valaki nem érez erre késztetést, az is rendben van, akkor ne erőltessd.

LÉPÉSEK

1. Lágy és kedves hangon, mely mindenki számára hallható, kérd meg a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket. Ezután a következők szerint vezesd őket: "Végy egy mély lélegzetet. Vegyél még egy mély levegőt. Képzeld el egy színt, és hogy minden egyes lélegzetvétellel ez a szín lassan befesti az egész testedet. A fejedet, a nyakadat, a vállaidat, karjaidat, a kezeidet, a mellkasodat, a felsőttestedet, a hátadat, a derekadat, a combjaidat, a térdeidet, a lábaidat és a lábfejedet is."

2. Folytasd a következőképp: "Képzeld el, hogy minden egyes belélegzőkor nyugalom és béke járja át a tested, míg minden kilélegzőkor elengedsz minden feszültséget és fáradtságot."

3. Vezesd tovább a résztvevőidet: "Most képzeld el egy belső vonalat, amely a fejtetőtől indul, keresztül halad az egész testeden és pontosan a lábaid között eléri a talajt. Érezd ezt a vonalat, mint a testednek támaszt nyújtó erőt. Ez a vonal rugalmas és nem veszít az alakjából. Ez a tengelyed. Figyeld meg ezt a tengelyt alaposan: milyen színű? Miből készült? Mekkora ez a tengely?"

4. Zárásként mondd a következőket: "Most végy egy mély levegőt. Nyisd ki a szemed, fogj egy darab papírt és próbáld lerajzolni az elképzelt tengelyedet."

ÉN, A TESTEM ÉS TENGEYEM -

CSOPORTOS



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy éreztél magad a relaxáció során?
- Milyen érzések jelentek meg, mikor elképzelted a tengelyedet?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a kiegészítő-megelőzésben, az ellenálló-képességed fejlesztésében?

MEGJEGYZÉSEK:

Ez egy hasznos bevezető gyakorlat lehet olyan csoportfolyamatokhoz, amelyek fókuszában a mások szükségleteinek tiszteletben tartása, azokra való figyelem és a velük való interakció áll.

Használhatjuk zárógyakorlatként is olyan folyamatok végén, amelyek érzelmiileg intenzívek, mert e gyakorlat révén újra tudnak kapcsolódni önmagukhoz, ugyanakkor kellő távolságot tudnak tartani az érzéseiktől, és képesek tisztábban látni a történeteket. Ez a gyakorlat különféle módszereket ötvöz: a V. Ruggieri pszichofiziológus által kidolgozott bio egzisztencialista modell, J. H. Schultz autogén tréningjét, E. Jacobson progresszív izomrelaxáció technikáját és R. Desoille "éber álom" módszerét.