

POHÁR VÍZ

Élménypedagógia



12-14 fő



30-60 perc



szabadtéri | beltéri

CÉL

TUDATOSSÁG

pihenés - relaxáció

test-szellem fókusz/egyensúlya

ELŐKÉSZÜLETEK

Ez a gyakorlat kint és bent egyaránt megvalósítható nagyon kevés előkészülettel.



ESZKÖZÖK

poharak minden résztvevőnek
vízvételi lehetőség

papír
tollak

BEVEZETÉS

Ebben a folyamatban egy pohár vizet használunk az életünk kincsének metaforájaként: amit olykor újratölthetünk, de előfordul, hogy nem, így hát óvnunk kell -

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Minden résztvevő kap egy vízzel színültig telt poharat. Kérd meg őket, hogy sétáljanak 10 percen keresztül a pohárral a kezükben. Óvatosan kell mozogniuk anélkül, hogy kiloccsantanák a vizet, majd a megbeszélte időre vissza kell jönniük. Nem probléma, ha kilötytyentik a vizet, de minden egyes alkalommal, amikor ez történik, vissza kell jönniük hozzád, hogy újratöltsék a poharukat és folytathassák a sétát. A víz azonnali visszajelzést ad minden egyes megmozdulásukról, szóval különös figyelemmel kell viseltetniük iránta.

2. (7 perc) A résztvevők elkezdnek sétálni. Kérd meg őket, hogy figyeljék meg a mozdulataikat, gondolataikat és az érzéseiket a séta során, és azt is, hogyan változik a fókuszuk a folyamat közben. Adhatsz tippeket is nekik, például, hogy vegyenek néhány mély lélegzetet, mielőtt ismét nekiindulnak a sétának.

3. (3 perc) Az utolsó 3 percben már nem töltjük újra a poharakat, hiába önti ki valaki a vizet.

4. Kérd meg az összes résztvevőt, hogy üljenek le egy nagy körbe a poharukban megmaradt vízzel. Majd tedd fel a következő kérdést: "Hogyan látod most a pohár vizedet?" Mindenki írja le a válaszát egy papírra és tegye maga mögé.

5. Ezen a ponton kérd meg a résztvevőket, hogy osszák meg a többiekkel a papírra írt válaszaikat és értékeljék a gyakorlatból szerzett tapasztalataikat.

KIÉRTÉKELÉS:

Hogyan változtak meg a mozdulataid, gondolataid és érzéseid a gyakorlat során?
Mennyire vagy elégedett azzal a vízmennyiséggel, ami végül a poharadban maradt?
Mit gondolsz, hogyan támogatja ez a folyamat az ellenálló-képességed erősítését és a kiegésző-megelőzést?

MEGJEGYZÉSEK:

Ha a csoport nagylétszámú, akkor 2-3 kisebb 6-8 fős csoportra is oszthatod őket.

POHÁR VÍZ