

TÜKÖR

Élménypedagógia



2-20 fő



szabadtéri | beltéri



30 perc



művészi önkifejezés,
mozgás



CÉL

- ÖNKIFEJEZÉS MOZGÁSON KERESZTÜL
- rapportépítés
- vezetés és követés
- improvizáció

BEVEZETÉS

Ennek a gyakorlatnak a célja, hogy megtapasztaljuk, hogyan is értelmezzük a különböző testhelyzeteket, testtartást és a mimikát valaki más viselkedésében.



ESZKÖZÖK

háttérzene

ELŐKÉSZÜLETEK

Találj egy tiszta és nagy teret kint vagy bent.

Állítsd be a zenelejátszáshoz szükséges eszközöket, úgy hogy minden résztvevő hallja majd a zenét.

Válassz egy olyan zenét, amire jól és könnyedén lehet mozogni.

Ha a résztvevők túlságosan szégyenlősek, hogy szabadon táncoljanak, akkor segíts nekik azzal, hogy egy-egy testrészre koncentrálnak mozogjanak.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. A résztvevők véletlenszerűen párokban rendeződnek és egymással szemben állva laza szemkontaktust vesznek fel. Ez azt jelenti, hogy nem fókuszálnak kimondottan a másikra, sokkal inkább azt a teret fogadjuk be, amit a társunk elfoglal az egész lényével. A gyakorlatot teljes csendben végezzük, egyedül a háttérzene szól.
2. E(5 perc) A pár egyik te tagja elkezd vezetni a mozdulatokat, a másik pedig mintha egy tükör lenne követi azokat.
3. (5 perc) A pár tagjai szerepet cserélnek és folytatják a gyakorlatot.
4. (5 perc) Ezen a ponton kérd meg a résztvevőket, hogy egyszerre alakítsák mindkét szerepet annak érdekében, hogy kialakuljon az egybeolvadt követés és vezetés folyamatos tánc.
5. Hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy megoszthassák és kiértékelhessék a gyakorlatból szerzett tapasztalatukat.

TÜKÖR

MEGJEGYZÉSEK:

Ez a gyakorlat akkor használható igazán jól, ha a csoport tagjai már elég jól ismerik egymást. A megfelelő zene kiválasztása fontos része a gyakorlatnak: a népszerű számok - slágerek - általában jól működnek, mert ezekhez könnyebben tudnak kapcsolódni a résztvevők, mivel többnyire mindenki ismeri és szereti őket.

Ha a zene inkább lágy háttérzene, akkor a fókusz erőteljesen a két emberre irányul, és ez néhány résztvevőnek kényelmetlen lehet. Sok függ attól, hogy a csoport mennyire nyitott a mozgással való kísérletezésre.

KIÉRTÉKELÉS:

- A gyakorlat három fázisa közül, melyik tetszett neked a legjobban?
- Milyen érzéseid voltak a folyamat során?
- Mit gondolsz, hogyan támogatta ez a folyamat az ellenálló-képesség erősítését és a kiegész-megelőzést?