

OGLINDA

Educație experiențială



2- 20 pers.

indoor | outdoor



30 min.



mișcare | exprimarea artei



SCOP

EXPRIMARE PRIN MIȘCARE

- construirea de rapoarte
- conducere și urmărire
- improvizare

MATERIALE

Muzică în fundal

PREGĂTIRE

- Curățați o zonă largă înăuntru sau în aer liber
- Setează dispozitivul, care va asigura muzica de fundal
- Alegeți o muzică care să susțină exprimarea prin mișcare
- Dacă participanții sunt timizi, facilitatorul poate sugera să fie atenți la mișcarea anumitor părți specifice ale corpului.

INTRO

- Scopul acestei activități este să experimentați cum e să interpretezi postura și mimica din comportamentul altcuiva.

PASI

1. Participanții sunt organizați aleator în perechi și sunt rugați să stea față în față dar fără să se privească direct în ochi. Aceasta înseamnă să-l vezi pe celălalt printr-o focalizare mai ușoară/dispersată, pentru a fi conștient de întregul spațiu pe care îl ocupă persoana respectivă. Tot exercițiul trebuie făcut în liniște cu muzică de fundal.

2. (5 min) În cazul fiecărei perechi unul începe mișcările, în timp ce celălalt îl copiază exact, parcă ar fi imaginea din oglindă al celuilalt.

3. (5 min) Partenerii sunt rugați să schimbe rolurile.

4. (5 min) În acest moment sunt rugați să se pună în ambele roluri în același timp, deci să facă un flux de "urmărire și conducere".

5. Facilitatorul strânge grupul într-un cerc și împărtășesc și reflectează asupra experienței.

OGLINDA

REFLECȚIE

- Care dintre cele trei părți ale activității ai preferat-o cel mai mult și de ce?
- Ce sentimente ai avut în timpul activității?
- Cum este această activitate folositoare pentru a construi reziliența?

OBSERVAȚII

- Activitatea poate fi foarte bine folosită dacă membrii grupului se cunosc deja relativ bine.
- Alegerea muzicii potrivite este o parte foarte importantă a activității: dacă alegeți muzică pop bine cunoscută de participanți, aceștia se angajează mai bine pentru că este ceva cu ce ei sunt deja familiarizați.
- Dacă muzica este mai de fundal de tip meditativ, atunci atenția este focalizată și mai mult pe cei doi participanți și asta poate fi mai puțin confortabil pentru unii participanți, depinde cât de mulți participanți sunt familiari cu explorația mișcării.