

“EU SUNT”

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



15 min



indoor sau outdoor

Număr de
participanți
5-30



Bodywork

SCOP

IDENTITATE INDIVIDUALĂ ȘI DE GRUP

- creșterea gradului de conștientizare mentală și a senzațiilor fizice
- întărirea identității individului și a grupului
- relaxare și recuperarea energiei

PREGĂTIRE

În această activitate este important ca facilitatorul să numească părțile corpului în ordine, de la picioare la cap, denumind părțile unite între ele, fără să sară de la o parte a corpului la alta, care nu este atașată de cea menționată anterior (de exemplu, trecând de la picioare la pelvis). De asemenea, este important ca el/ea să încurajeze explorarea activă a sunetului și a propriilor mișcări în participanți, prin a nu oferi instrucțiuni specifice, ci invitând participanții la explorare/descoperire.

INTRO

Aceasta este o activitate de conștientizare/ explorare a corpului folosind sunetul și mișcarea. Activitatea este foarte distractivă, astfel poate fi utilizată ca și un joc cu scopul de a revigora și a elibera de tensiune participanții. Este tipul de activitate care poate fi folosită la deschiderea și/sau închiderea oricărei experiențe într-un grup.

MATERIALE

- nimic

PASI

1. Așezați într-un cerc, facilitatorul invită participanții la un joc de conștientizare a corpului, folosind sunetul și mișcarea.

2. Facilitatorul ghidează această conștientizare a corpului îndrumând participanții: „Haideți să ne îndreptăm atenția spre corpul nostru, începând de la picioare și terminând cu capul nostru. Mișcându-ne tălpile ne gândim: ce sunet ar dori să scoată tălpile mele? Mișcându-ne picioarele ne gândim: ce sunet ar dori să scoată picioarele mele?” Și așa mai departe, denumind toate părțile corpului în ordine, de jos în sus.

3. Ajungând la cap, facilitatorul cere participanților să-l imite, spunând: „Încep aici și termin aici”, atingând mai întâi picioarele, apoi capul, și vice versa.

4. În acest moment, rând pe rând, toată lumea se ridică în picioare, începând cu facilitatorul, spunând „EU SUNT ..., ÎNCEP AICI ȘI TERMIN AICI”, pronunțându-și numele și atingându-și mai întâi picioarele și apoi capul. Restul grupului va striga „EȘTI ...”, rostind numele persoanei.



REFLECȚIE

Cum te-ai simțit în timpul acestei activități?
Cu ce parte a corpului ți-a plăcut să te „joci” cel mai mult?
Cum credeți că această activitate ar putea sprijini dezvoltarea rezilienței?

OBSERVAȚII

Variantă: Când numește o parte a corpului, facilitatorul poate asocia sunetul unui instrument muzical cu partea respectivă, astfel încât, de fiecare dată când facilitatorul cântă la unul din instrumente, participanții mișcă partea corespunzătoare a corpului. Acest tip de activitate poate fi folosită la deschiderea și/sau închiderea oricărei experiențe într-un grup. Aceasta este o activitate flexibilă și ușor adaptabilă și poate avea funcții diferite pornind de la aceleași concepte de bază, în funcție de obiectivele și abilitățile specifice ale facilitatorului.

„EU SUNT”

