

Wahadło



Cel

Uczestnicy mogą doświadczyć tego, jak działa ich układ nerwowy, który można porównać do wahadła. Reakcje przechodzą płynnie od stanu rozluźnienia (rozszerzenia) do stanu napięcia (zaciśnięcia) i z powrotem. Doświadczenie tej zmienności daje większą odporność na stres.

Wskazówki

Na koniec zapytaj uczestników, jak się czuli w tym ćwiczeniu. Język doznań z ciała nie jest trudny, ale współcześnie bardzo często pomijamy ten aspekt naszego funkcjonowania. Ćwiczenie służy zwiększeniu świadomości komunikatów, które wysyła nam ciało, przez co zwiększamy szansę na samoregulację.



Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”

Ćwiczenie inspirowane metodą Somatic Experiencing w pracy z traumą u dzieci i młodzieży.

