

Opis

Uczestniczące osoby poruszają się po sali, zachowując od siebie równe odstęp. Nie chodzą „w kółko”, ale zmieniają kierunki cały czas, starając się równomiernie wypełnić przestrzeń.

Zaproś osoby uczestniczące do tego, aby zmieniały swój sposób poruszania się w zależności od podanej przez Ciebie sytuacji:

- spieszycie się na pociąg, który odjeżdża za 2 minuty, a peron jest zatłoczony;
- biegniecie na ważny egzamin, na który zaspaliście;
- powoli spacerujecie po pustej plaży o zachodzie słońca;
- wracacie do domu po ciężkim dniu w szkole, a czeka was kolejny wieczór wypełniony nauką i zarwana noc;
- idziecie spotkać się ze znajomymi w wolny od szkoły dzień;
- chodzicie po lesie i szukacie grzybów;
- idziecie w sobotni poranek kupić świeże pieczywo i wracacie z nim do domu, przed wami dzień pełen odpoczynku;
- spieszycie się na koncert ukochanego zespołu;
- spacerujecie po swoim ulubionym miejscu.

Po ćwiczeniu zachęć uczestników do rozmowy na temat ich doświadczenia: jak zmienił się ich poziom energii i napięcia podczas poszczególnych sytuacji? Omów ćwiczenia używając do tego macierzy Thayera.

