

Instrukcja

W ćwiczeniu powinno wziąć udział co najmniej 8 osób (uczestników zajęć) oraz 1 lub 2 osoby prowadzące.

Prowadzący zachęca, aby na ochotników zgłosiły się 1-2 osoby (w zależności od liczby uczestników warsztatu), które podegrają jakąś emocję, najlepiej złość. Pozostałe osoby w grupie będą podgrywać ciało i staną obok siebie w kręgu.

Zadaniem osób podgrywających emocje jest stanąć w środku kręgu i wydostać się na zewnątrz (czyli wyjść z kręgu). Zadaniem „ciała” jest nie pozwolić „emocjom” wyjść na zewnątrz. Osoby będące „ciałem” starają się nie wypuścić emocji, ale też z uważnością słuchają swojej intuicji i tego, co podpowiada im ich własne ciało.

Emocje mogą używać wszystkich sposobów, strategii, aby się wydostać, oprócz zachowań intencjonalnie robiących krzywdę tj. bicie, szarpanie (przemoc fizyczna). Dopuszczalne jest naciskanie, przepychanie. Prowadzący wyraźnie komunikuje start ćwiczenia, jednocześnie oznajmiając grupie, że będzie dbać o bezpieczeństwo. Kiedy grupa zajęta jest wykonaniem ćwiczenia, prowadząca/y wykonuje kilka czynności. Mogą być spektakularne, np. przełożenie plecaka/torby w jakieś inne miejsce, wykonanie podskoku lub przysiadu itp., czynność nie ma znaczenia. Ćwiczenie kończy się, gdy emocjom uda się wyjść na zewnątrz.



Więcej na
taszansa.pl

