

Opis

Uczestnicy wykonują ćwiczenie w parach.

W pierwszej części ćwiczenia jedna osoba z pary stoi w dowolnym miejscu sali, druga zbliża się do niej powoli. Zadaniem osoby stojącej bez ruchu jest wyciągnięcie ręki w znaku „stop”, gdy dystans pomiędzy nią a osobą z pary przestanie być komfortowy (dalsze zbliżanie się będzie oznaczać rosnący dyskomfort). Uczestnicy nie dotykają się, nie przytulają itp., nawet jeśli wykonują ćwiczenie z przyjacielem.

Powtarzamy ćwiczenie z odwróceniem ról. Następnie każdy z uczniów oklepuje swoje ciało – ręce, nogi, brzuch, szyję, głowę. Robi to tak, by poczuć ożywienie na jego powierzchni, skóra może być delikatnie zaczerwieniona, pobudzona.

Jeszcze raz w tych samych parach powtarzamy ćwiczenie z podchodzeniem.

Czy coś się zmieniło w drugim podejściu? Czy dystans zwiększył się lub zmniejszył? Jak myślicie, czemu tak się stało? Czy możemy poprzez ciało wpływać na swoje samopoczucie?

