

Opis

Każdy z uczniów dostaje kartkę z konturem postaci ludzkiej. Będzie ona potrzebna za chwilę. Najpierw uczestnicy zamykają oczy. Spokojnym głosem przeprowadź wszystkich przez ćwiczenie.

Skontaktuj się teraz ze swoim ciałem, usiądź wygodnie, wyprostuj plecy i postaw obie stopy na ziemi. Weź 3 głębokie oddechy. Będziemy teraz wędrować uwagą przez całe ciało, zaczynając od stóp.

Poczuj swoje stopy, możesz poruszać palcami. Poczuj ziemię pod nimi. Teraz przenoś uwagę na kostki, łydki, uda – zobacz, czy jest tam jakieś napięcie. Następnie prześledź biodra, pośladki, dolną część pleców, brzuch – zobacz, czy jest wciągnięty, czy rozluźniony. Teraz przejdź uwagą do górnej części pleców i klatki piersiowej, sprawdź jaki jest Twój oddech. Poczuj teraz barki, ramiona i szyję, sprawdź, czy jest tam jakieś napięcie, możesz obracać głową na boki. Poczuj też swoją twarz, jaki jest na niej teraz wyraz, poczuj całą swoją głowę i jej ciężar. Poczuj raz jeszcze całe swoje ciało.

Teraz przypomnij sobie jakąś sytuację, w której czułeś/aś złość. Przypomnij sobie okoliczności tej sytuacji. Jak ta złość przejawiała się w Twoim ciele? Przemieszczała się czy może utknęła w jednym miejscu? Czy była gorąca, czy lodowata? Była twarda, czy miękka? Gdzie pojawiła się w ciele? Może czułeś/aś ją w nogach lub rękach? A może w gardle lub w brzuchu? Teraz zaznacz wybranym kolorem na ludziku, gdzie pojawiła się u Ciebie złość.

Ćwiczenie można wykonać dla jednej wybranej emocji lub powtórzyć jeszcze dla 2 kolejnych (np. radość, strach), a następnie omówić z grupą.

