

Wartości w ciele

Czas trwania: 40 minut

Cel:

Planowanie realizacji celu ze wsparciem intuicji, serca i ciała

Ćwiczenie polega na doświadczaniu ruchu spontanicznego pod wpływem muzyki. W tym ćwiczeniu potrzebne jest skupienie, cisza oraz przestrzeń do ruchu. Ważne jest, by zadbać o komfortowe warunki dla uczestników przez cały czas trwania ćwiczenia i by wszelkie zakłócenia nie przeszkodziły w byciu w kontakcie ze sobą i przemyśleniach. Uczestnicy nie muszą umieć tańczyć.

Materiały:

Płyta „Duszy gra”, odtwarzacz muzyki, kartki oznaczone kolorami wartości wg Graves'a, zał_WWC

Struktura:

1. Uczestnicy wybierają cel, z którym chcą pracować.
2. Pytania do utworów:
 - wersja a): Uczestnicy zapisują pytania, które będą filtrem przy słuchaniu utworów
 - wersja b): Przygotuj 7 kartek A4 z załącznikiem dla każdego uczestnika, w którym wypisane są pytania dla Uczestników. Oznacz je kolorami odpowiadającymi wartościami Graves'a. Ułóż je w kolejności odpowiadającej utworom na płycie.
 - wersja c): Wypisz na flipcharcie wszystkie pytania, by Uczestnicy mieli je podczas trwania ćwiczenia przed oczami. Odpowiedzi będą mogli zapisywać w zeszycie lub na pustych kartkach A4 oznaczonych kolorami odpowiadającymi wartościami Graves'a.
3. Poinstruj Uczestników, że po każdym utworze mają zapisać rzeczy, które pojawiły się pod wpływem doświadczania muzyki. Pomocne będą dla nich pytania
4. Pytania do każdego utworu:
 - Poczuj jak doświadczasz ruchu. Czy ten utwór ułatwia Ci poruszanie się, czy raczej blokuje i utrudnia Ci ruch?
 - Doświadcz tego, co odczuwasz. Czy wykonując ruchy, w tym utworze odczuwasz wysiłek, czy raczej lekkość?
 - Które Twoje partie ciała uruchamiają się jako pierwsze w tym utworze? Co to dla Ciebie znaczy?
 - Gdzie odczuwasz energię w ciele? Co to dla Ciebie znaczy?
 - Z czym w tym utworze kojarzą Ci się Twoje ruchy? Co Ci przypominają?
 - Co Ci podpowiada ciało w kontekście realizacji Twojego celu, gdy spontanicznie poruszasz się w tym utworze?
 - W jaki sposób ułatwia Ci dojście do celu dany ruch, którego doświadczasz?
5. Wyraźnie zaznacz, że po zakończeniu danego utworu Uczestnicy mają wziąć kolejną kartkę, tak, by każdy utwór opisywali na nowej.
6. Przekaż Uczestnikom następującą instrukcję: Wsłuchaj się w muzykę, która płynie. Uruchom swoje ciało i pozwól mu się spontanicznie poruszać i tańczyć tak, jak poniosą je dźwięki, Uwolnij się z umysłu i głowy, wyłącz je. Tutaj nie ma schematów ani kroków. Staraj się ruszać i tańczyć sercem, duszą i intuicją. Wyłącz umysł, poczuć emocje. Dotrzyj do swojego centrum. Doświadcz siebie i swojej prawdy o sobie. Skontaktuj się z tym, co jest ukryte głęboko w tobie. Oddaj się temu z radością- wtedy poczujesz, że umysł traci swoją zdolność kontroli, a ciałem zaczyna kierować serce, Możesz zamknąć oczy.
7. Odtwórz płytę. Obserwuj grupę. Możesz ograniczyć czas trwania utworów i skrócić je. Po każdym zrób przerwę tak, by uczestnicy zdążyli zapisać to, czego doświadczali.

Omówienie

1. Jakie prawidłowości zauważyli Uczestnicy?
2. Jakie refleksje mają Uczestnicy?
3. Co ważnego wynika z tego ćwiczenia dla Uczestnika?
4. Co odkryli Uczestnicy w trakcie wykonywania ćwiczenia? Jakie to ma dla nich znaczenie?

Możliwe opcje:

Omówienie można wykonać w grupach 3-4 osobowych tak, aby Uczestnicy dzielili się między sobą swoimi przemyśleniami, a na koniec zebrać wnioski z grup.

Utwór numer

1. Poczuj jak doświadczasz ruchu. Czy ten utwór ułatwia Ci poruszanie się, czy raczej blokuje i utrudnia Ci ruch?
2. Doświadcz tego, co odczuwasz. Czy wykonując ruchy, w tym utworze odczuwasz wysiłek, czy raczej lekkość?
3. Które Twoje partie ciała uruchamiają się jako pierwsze w tym utworze? Co to dla Ciebie znaczy?
4. Gdzie odczuwasz energię w ciele? Co to dla Ciebie znaczy?
5. Z czym w tym utworze kojarzą Ci się Twoje ruchy? Co Ci przypominają?
6. Co Ci podpowiada ciało w kontekście realizacji Twojego celu, gdy spontanicznie poruszasz się w tym utworze?