



## NOF εγχειρίδιο No one Forgotten Πρακτική Hope Art 02

### Τίτλος: "EMPATHETIC POLES" (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ)

**Διάρκεια:** 60 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να παρατηρήσουμε πώς νιώθουμε όταν μας καθοδηγεί κάποιος άλλος, να συνειδητοποιήσουμε πόσα μπορούμε να δεχτούμε και να δώσουμε, να συνδεθούμε με το σώμα μας ως μέσο κατανόησης και όχι με το μυαλό μας. Πόσο εύκολα μπορούμε να δεχτούμε τα λάθη μας; Είμαστε πιο επιρρεπείς στο να μιλάμε παρά να ακούμε; Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τον καλλιτέχνη να καταλάβει ότι το σημείο συνάντησης βρίσκεται στην ίση ανταλλαγή και ισορροπία μέσα σε καθένα από τα ενεργειακά και δεκτικά στοιχεία, ισορροπία του ενεργητικού και του παθητικού, ισορροπία της κατάστασης του «μιλώ» με την κατάσταση του «ακούω». Αυτή η άσκηση εκπαιδεύει τα 2 ημισφαίρια του εγκεφάλου μας προκειμένου να λειτουργούν με πιο ισορροπημένο τρόπο.

**Βήμα 1:** Σχηματίστε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι έχει 2 σκουπόξυλα. Ένα για κάθε άτομο. Πετάμε το σκουπόξυλο ταυτόχρονα στο συνάδελφο μας. Στη συνέχεια αλλάζουμε χέρια, ρίχνουμε το σκουπόξυλο στο άλλο χέρι και στέλνουμε ξανά το σκουπόξυλο στο συνάδελφο. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να βρούμε τον κοινό μας ρυθμό χωρίς να χρειάζεται λεκτικός συντονισμός.\*

**Βήμα 2:** Στη συνέχεια σχηματίζουμε έναν κύκλο και ρίχνουμε το ραβδί στο συνάδελφο στα δεξιά μας, αφού ο εκπαιδευτής δώσει το σινιάλο ενώ ταυτόχρονα λαμβάνουμε το ραβδί από τον αριστερό μας συνάδελφο. Προσπαθούμε να καταφέρουμε να κάνουμε έναν γύρο χωρίς να ρίξει κάποιος το ραβδί του, χρησιμοποιώντας την περιφερειακή μας όραση. Επαναλαμβάνουμε μέχρι η ομάδα να βρει τον κοινό ρυθμό και να μπορέσει να «κινηθεί» ως ένα σώμα.\* Επαναλαμβάνουμε την άσκηση χωρίς το σινιάλο από τον προπονητή. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση αλλά προς την άλλη κατεύθυνση.

**Βήμα 3:** Αυτή η άσκηση έχει πολλά επίπεδα δυσκολίας. Παράδειγμα: ζευγάρια 2-2 με οδηγίες διασταύρωσης/χορογραφία κ.λπ.

**Απαιτούμενα υλικά:** κάθε συμμετέχων χρειάζεται τουλάχιστον ένα σκουπόξυλο

**Διαδικασία αναστοχασμού:** 20 λεπτά

**Σημαντικό:** Βασικές συνθήκες είναι η αναπνοή, το χαλαρό σώμα, τα σαγόνια και η λεκάνη.