

## NOF εγχειρίδιο No one Forgotten Πρακτική Hope Art 05

### Τίτλος: "BODY SPEECH AND LIMITATIONS (ΕΚΦΡΑΣΗ)

**Διάρκεια:** 60 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι έκφρασης και σύνδεσης με τους άλλους, και όχι απλώς μια διανοητική ή λεκτική έκφραση. Με αυτή τη δραστηριότητα βοηθάμε το σώμα να συντονιστεί ξανά με την εσωτερική σοφία που φέρει και παίρνει τον πρωταγωνιστικό ρόλο στην επικοινωνία. Αυτό οδηγεί σε μια βαθύτερη σύνδεση που υπερβαίνει κατά πολύ την απλή επικοινωνία και συνήθως περιορίζεται από τη χρήση λέξεων.

**Βήμα 1:** Σχηματίστε ζευγάρια. Οι συνάδελφοι κοιτάζουν ο ένας τον άλλον και ο εκπαιδευτής τους ορίζει ως Α και Β. Ο Α προτείνει μια κίνηση σε σχέση με το άτομο Β. Στη συνέχεια ο Β, χρησιμοποιώντας ορθάνοιχτες αισθήσεις, «λαμβάνει» την κίνηση και μετά από 15 δευτερόλεπτα, απαντά με τη δική του κίνηση σύμφωνα στην αίσθηση που έλαβε. Οι συμμετέχοντες παρατηρούν τα συναισθήματά τους, την ένταση, τους περιορισμούς, τις αμφιβολίες τους κ.λπ. Κάθε ζευγάρι μοιράζεται την εμπειρία με όλη την ομάδα.

**Βήμα 2:** Η άσκηση έχει πολλά επίπεδα δυσκολίας: Η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί με 4 συμμετέχοντες (2 ζευγάρια). Ο εκπαιδευτής μπορεί να επιλέξει συνεργάτες που ήδη δουλεύουν μαζί μια σκηνή και να τους ζητήσει να παίξουν τη σκηνή χωρίς λόγια, χρησιμοποιώντας μόνο με το σώμα τους. (\*)

**Βήμα 3:** Τα ζευγάρια μοιράζονται την εμπειρία τους με την ομάδα όσον αφορά την αυτοπαρατήρηση (συναισθήματα, σκέψεις κ.λπ.). Η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί με όλη την ομάδα ως προθέρμανση. Σε αυτήν την περίπτωση, η σειρά με την οποία κάποιος προτείνει μια κίνηση δεν καθορίζεται από τον εκπαιδευτή, αλλά μέσα από τη σύνδεση της ομάδας, χρησιμοποιώντας την επίγνωση των αισθήσεων και το ρεύμα της «συλλογικής ψυχής» της ομάδας.

**Διαδικασία αναστοχασμού:** 20 λεπτά

**Σημαντικό:** (\*) Είναι απαραίτητο να τονιστεί από τον εκπαιδευτή ότι η κίνηση δεν πρέπει να περιγράφει τη σκηνή.

Η κίνηση πρέπει να είναι σωματική, να ανταποκρίνεται στο πλαίσιο του ρόλου χωρίς να γίνεται περιγραφική.