

## NOF εγχειρίδιο No one Forgotten Πρακτική Hope Art 06

### Τίτλος: "TONE OF VOICE SOUL MEETING" (ΕΚΦΡΑΣΗ & ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)

**Διάρκεια:** 30 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι να μας μιλήσει σε μια νέα προοπτική ανθρώπινης σύνδεσης με βάση τον τόνο της φωνής μας. Όταν μιλάμε για έκφραση, μπορούμε να εννοούμε πολλά διαφορετικά πράγματα. Στην προσέγγισή μας, προτείνουμε εκπαίδευση σε τρία διαφορετικά πεδία έκφρασης. **Ομιλία** με χρήση λέξεων, που σχετίζεται περισσότερο με τις δεξιότητες της γενναιοδωρίας και της ευαλωτότητας. Η **έκφραση του σώματος** ως μέσο ανθρώπινης σύνδεσης και αλληλεπίδρασης. Ο **τόνος της φωνής** ως κύριο όχημα σύνδεσης. Μερικές φορές το πιο σημαντικό δεν είναι αυτό που λέμε, αλλά αυτό που λαμβάνουν οι άλλοι ακούγοντας τον ήχο της φωνής μας. Η φωνή δεν είναι τίποτα άλλο παρά το αποτύπωμα της ψυχής μας και του μοναδικού μας πνεύματος.

**Βήμα 1:** Σχηματίστε ζευγάρια. Οι συνάδελφοι στέκονται σε απόσταση 3 μέτρων χωρίς να κοιτάζονται. Μετά το σήμα του εκπαιδευτή, οι συμμετέχοντες αρχίζουν να χρησιμοποιούν τη φωνή τους (ένα Ο που σχηματίζεται στη βάση του λάρυγγα και όχι στα χείλη). Χωρίς οδηγίες από τον εκπαιδευτή, το ζευγάρι αποφασίζει μαζί πότε θα γυρίσει και θα κοιτάξει ο ένας τον άλλον και μετά, πότε θα ανοίξει τα μάτια του.

**Βήμα 2:** Η σύνδεση τώρα ενισχύεται μέσω οπτικής επαφής και φωνητικού συντονισμού. Στη συνέχεια, το ζευγάρι, χωρίς καμία κατεύθυνση από τον εκπαιδευτή, αρχίζει να βαδίζει ο ένας προς τον άλλο, χωρίς να χάσει την οπτική επαφή και τον συντονισμό της φωνής. Όταν φτάνουν ο ένας στον άλλο, απλώνουν τις παλάμες τους.

**Βήμα 3:** Η δεξιά παλάμη βλέπει προς το πάτωμα, ενώ η αριστερή προς το ταβάνι. Μετά αρχίζουν να κρατούν ο ένας τις παλάμες του άλλου. Τώρα η σύνδεση ενισχύεται ακόμη περισσότερο προσθέτοντας την αίσθηση της αφής. Τα ζευγάρια μένουν σε αυτή τη θέση, διατηρώντας τα 3 μονοπάτια της σύνδεσης, μέσω φωνής/ματιών/αφής, χωρίς χρονικό όριο. Η άσκηση ολοκληρώνεται με κοινή απόφαση των συμμετεχόντων (φυσικά χωρίς καμία λεκτική επικοινωνία) όταν νιώσουν ότι η σύνδεση έχει επιτευχθεί στο μέγιστο δυνατό βαθμό.

**Βήμα 4:** Κάθε ζευγάρι μοιράζεται την «εμπειρία σύνδεσης» με όλη την ομάδα.

**Διαδικασία αναστοχασμού:** 20 λεπτά