

**NOF εγχειρίδιο No one Forgotten Πρακτική Hope Art 08****Τίτλος: “TOUCH AS DEEPER FEELING” (ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)****Διάρκεια:** 30 λεπτά

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση της αίσθησης της αφής. Σε κάθε θεατρική παράσταση όταν οι ηθοποιοί και άλλοι καλλιτέχνες αρχίζουν να εργάζονται, πρέπει να φτάσουν να γνωριστούν αλλά με πιο ουσιαστικό και ολιστικό τρόπο. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε μόνο με συνειδητή χρήση των αισθήσεων μας. Στην παρακάτω άσκηση εξετάζουμε τη σύνδεση μέσω της αίσθησης της αφής.

**Βήμα 1:** Σχηματίστε έναν κύκλο (είτε κάθεστε σε ένα τραπέζι είτε στο πάτωμα). Όλοι δίνουν τις παλάμες τους στους συναδέλφους στη δεξιά και την αριστερή τους πλευρά. Η αριστερή παλάμη βλέπει το ταβάνι, η δεξιά παλάμη προς το πάτωμα. Όλοι οι συμμετέχοντες κοιτάζονται στα μάτια.

**Βήμα 2:** Μετά από 3 λεπτά οι συμμετέχοντες κλείνουν τα μάτια τους. Επικεντρώνονται στο αόρατο δίκτυο που τους ενώνει μέσα από τις παλάμες.

Μένουμε εκεί για 3 λεπτά. Μοιραζόμαστε αυτά που παρατηρούμε.

1. Στο σώμα (πχ, ζέσταμα / εφίδρωση / τρέμουλο / αίσθημα κρύου κ.λπ.)
2. Πιθανά συναισθήματα που προκύπτουν
3. Πιθανές σκέψεις που σχηματίζονται

**Διαδικασία αναστοχασμού:** 10 λεπτά

**Σημαντικό:** Η επίγνωση εστιάζεται στις παλάμες παρατηρώντας τη διαφοροποίηση στα σώματα ενώ αυτό το ρεύμα διαπερνά τους πάντες και ρέει από το ένα άτομο στο άλλο μέσω της αίσθησης της αφής και συγκεκριμένα με τη χρήση της παλάμης.

- Οι παλάμες είναι σημεία στο ανθρώπινο σώμα όπου η ενέργεια ρέει μέσα και έξω ευκολότερα. Το κλειδί είναι να στείλουμε την επίγνωσή μας στο σώμα μας και να διατηρήσουμε μια ήρεμη αναπνοή.
- Έτσι αρχίζουμε να γνωρίζουμε τη «συλλογική ψυχή» της καλλιτεχνικής ομάδας.