

Βιωματικό VII

Μάρω Γαλάνη (PhD)
ΕΕΠ ΤΕΠΕΚΕ πανεπιστημίου Πατρών

Παιχνίδι ονόματα «Πέτα στη λίμνη, πάρε ...»

Η ομάδα στέκεται σε κύκλο.

Ένα – ένα τα μέλη πηγαίνουν στο κέντρο του κύκλου όπου βρίσκεται μια φανταστική μαγική λίμνη

Πετούν στη λίμνη ένα βάρος τους και παίρνουν από τη λίμνη ότι χρειάζονται .

Δημιουργία duos

Ενώνουν τις κινήσεις τους ανά δύο (διπλανός/η στον κύκλο)

Άσκηση Eyes μεγάλο ναι & μεγάλο όχι σε ζευγάρια

- Στέκονται ανα δυο απέναντι με βλεμματική επαφή.
- Το ένα μέλος σκέφτεται μεγάλο ναι που λέει στη ζωή του και το άλλο & μεγάλο όχι.
- Το κάθε μέλος του duo επιχειρεί να υπερασπιστεί το ναι και όχι με λόγο (μόνο τις λέξεις ναι και όχι μπορούν να χρησιμοποιήσουν)
- Όταν ολοκληρωθεί η άσκηση συζητούν την εμπειρία και μιλούν για το ναι και όχι τους στα ζευγάρια

Δράση - θέαση

- Ανα δυο ζευγάρια ενώνονται σε τετράδες και επιλέγουν από τα δυο ναι και τα δυο όχι όποιο επιθυμούν για να δημιουργήσουν ένα «σκέτς»
- Προετοιμάζουν τη δράση τους
- Την παρουσιάζουν στα υπόλοιπα μέλη
- Συζήτηση

Warm down -feedback

- Η ομάδα σε κύκλο «χτυπά» ρυθμικά 6 «τέταρτα» δυο στους μηρούς , δυο στις παλάμες, δυο στα δάχτυλα
- στον 5^ο και 6^ο χτύπο (χτύποι στα δάχτυλα με χαμηλή ένταση) λένε δυο λέξεις για την εμπειρία της συνάντησης