

**Kreatywne techniki pracy  
warsztatowo – terapeutycznej z grupą**

**Podręcznik instruktora**

Pod redakcją Racheli Molickiej

Kraków 2014

Spis treści:

<b>WSTĘP (RACHELA MOLICKA)</b> .....	<b>3</b>
<b>ROZDZIAŁ I</b>	
<b>PRACA Z CIAŁEM (JOANNA GANCZAREK)</b> .....	<b>5</b>
<b>ROZDZIAŁ II</b>	
<b>PRACA Z GŁOSEM (ELWIRA PIĄTEK)</b> .....	<b>33</b>
<b>ROZDZIAŁ III</b>	
<b>DRAMA (GABRIELA PIEREK)</b> .....	<b>53</b>
<b>NOTY BIOGRAFICZNE</b> .....	<b>71</b>



Rachela Molicka

## Wstęp

Każdy instruktor prowadzący zajęcia z grupami, a tym bardziej z grupami zagrożonymi społeczną marginalizacją prędej czy później, a zazwyczaj prędej, staje przed dylematem: Co tu jeszcze wymyślić, co zaproponować grupie? W takiej sytuacji przydaje się poradnik; zestaw ćwiczeń i technik, które można wykorzystać i użyć w pracy z grupami.

Nasz podręcznik ma właśnie służyć pomocą instruktorom, terapeutom, pedagogom i innym osobom, które prowadzą grupy rozwojowe, terapeutyczne, artystyczne.

Pierwsza jego część, którą właśnie oddajemy w Państwa ręce, składa się z trzech rozdziałów, skupiających się na pracy z różnymi obszarami i wykorzystującymi wiele kanałów komunikacji. Są to: Praca z ciałem, Praca z głosem, Drama. Każdy rozdział składa się z krótkiego wstępu, omawiającego dany obszar pracy, a następnie zestawu kilkudziesięciu ćwiczeń, gier i technik, które można zastosować w danym obszarze. Każde ćwiczenie zawiera nazwę, opis instrukcji wykonania, uwagi, jeśli takie występują, a przede wszystkim cel, w jakim się go wykonuje.

W pierwszym rozdziale pt. Praca z ciałem zostały przedstawione techniki pracy z ciałem w oparciu o model psychofizjologiczny, opracowanym przez zespół prof. Ruggierego. Model ten kładzie nacisk na relację pomiędzy fizjologią a procesami psychologicznymi. W tym

kontekście praca z ciałem oznacza pracę ze strukturą Ja wraz ze wszystkimi jej funkcjami, co dzieje się dzięki ucieleśnieniu, czyli zakorzenieniu funkcji psychologicznych w ciele. Z tego powodu praca z ciałem może prowadzić do zmian w obszarze przeżywania emocji, co ma szczególne znaczenie w pracy z osobami z utrudnionym kontaktem werbalnym, np. osobami niepełnosprawnymi intelektualnie w znacznym stopniu, nie słyszącymi itp. W ten sposób niejako poprzez ciało możemy dotrzeć do emocji i uczuć. Tak rozumiana praca z ciałem będzie zatem polegała na usuwaniu przeszkód w ekspresji emocjonalnej. Zestaw 51 ćwiczeń może być inspiracją do pracy każdego instruktora.

W drugim rozdziale pt. Praca z głosem, zostały przedstawione techniki i ćwiczenia, mające na celu kształtowanie głosu, jako narzędzia ekspresji mowy. Głos jest bowiem podstawowym narzędziem komunikacji w ogóle, ale także bardzo istotnym kanałem ekspresji emocji. Ćwiczenia w tym rozdziale skupiają się zatem na usprawnianiu aparatów mowy: oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego, oraz na rozwijaniu ekspresji mowy. Dzięki rozwojowi w tym obszarze uczestnicy nie tylko technicznie lepiej radzą sobie z własnym głosem, ale przede wszystkim stają się bardziej świadomymi odbiorcami i nadawcami komunikatów. Są zatem w stanie bardziej adekwatnie i dojrzałe porozumiewać się z otoczeniem.

W trzecim rozdziale pt. Drama, zostały przedstawione gry i techniki dramowe, czyli rozwijania działania, testowania i ćwiczenia nowych zachowań w fikcyjnym świecie. Dzięki utożsamianiu się i identyfikacji z odgrywanymi postaciami w bezpiecznym środowisku, bez ponoszenia konsekwencji, uczestnicy uczą się rozumieć swoje zachowania, reakcje i postawy, a także zachowania, reakcje i postawy innych, nabywają także wprawy w testowaniu różnych zachowań. 41 ćwiczeń zawartych w tym rozdziale opierają się zatem na ćwiczeniu wchodzenia w role i łączeniu zachowania z emocjami.

Jak nietrudno zauważyć wiele z ćwiczeń i technik przedstawionych w jednym rozdziale może być podobnych do ćwiczeń i technik zawartych w innym rozdziale, np. ćwiczenie balon można wykorzystać w pracy z ciałem, ale także w pracy dramowej. Różne kanały komunikacji ze światem bowiem wzajemnie się przeplatają i wpływają na siebie; nasze ciało i to jak istnieje w przestrzeni jest powiązane z tym jak zaistniejemy w ćwiczeniach dramowych, czy jak wykorzystamy nasz głos. Wiele ćwiczeń pokrywa się za sobą, a różni je zwykle akcent, jaki jest położony na kształtowanie poszczególnych umiejętności.

Ćwiczenia i techniki zawarte w niniejszej publikacji mogą być stosowane w pracy z różnymi grupami osób: z osobami z różnymi niepełnosprawnościami, zaburzeniami, osobami starszymi, młodzieżą itd. Mogą być także stosowane w grupach typu rozwojowego, czy artystycznego, np. w grupach teatralnych, tanecznych, muzycznych. W stosowaniu ich przede wszystkim należy mieć na uwadze cel. Przed zaproponowaniem grupie, czy też pojedynczemu uczestnikowi konkretnej techniki warto zadać sobie najważniejsze pytanie: Po co to robię? Co chcę w ten sposób osiągnąć? Dlaczego właśnie w tym momencie proponuję to ćwiczenie? Być może po odpowiedzi na te pytania, okaże się, że ćwiczenie należy zmodyfikować lub dostosować do określonej osoby lub grupy.

W planach mamy wydanie drugiej części podręcznika, zawierającego techniki choreoterapeutyczne, teatralne oraz nawiązujące do psychodramy wg Moreno.

Mamy nadzieję, że podręcznik będzie dla Państwa ciekawym i inspirującym materiałem do pracy z różnymi grupami ludzi.



fot. arch.

Joanna Ganczarek

## Praca z ciałem

W niniejszym rozdziale przedstawione zostaną metody pracy z ciałem wykorzystywane podczas zajęć warsztatowych z różnymi grupami osób. Proponowane ćwiczenia pochodzą z różnych kontekstów edukacyjnych i terapeutycznych, łączy je natomiast sposób ich wykorzystania zgodny z modelem psychofizjologicznym opracowanym przez zespół prof. Ruggieriego (Ruggieri, 1997; 2001; 2011; Ruggieri, Fabrizio i Della Giovampaola, 2006).

Wspomniany model, będący w rzeczywistości meta-modelem, stanowi ciekawe spojrzenie na procesy obecne podczas działań arteterapeutycznych i umożliwia zrozumienie skuteczności pracy z ciałem w kontekście przemian osobowości. Przedrostek *meta* sugeruje, że opisywane podejście stanowi próbę syntezy różnorodnych orientacji teoretycznych będących u podstaw praktyki klinicznej w psychologii, przekładając je na język psychofizjologii. W oparciu o to proponuje również konkretne metody pracy terapeutycznej, które kładą szczególny nacisk na relację pomiędzy fizjologią a procesami psychologicznymi. Tę relację obrazuje schemat psychofizjologicznej struktury Ja, która widziana jest jako instancja koordynująca i jednocząca wszystkie poziomy funkcjonowania organizmu, począwszy od najprostszych fizjologicznych, poprzez mechanikę utrzymania postawy ciała i ruchu, aż po skomplikowane procesy psychologiczne, takie jak na przykład emocje i wyobrażenia. Praca z ciałem oznacza więc pracę ze strukturą Ja, a co za tym idzie, ze wszystkimi jego funkcjami, takimi, między innymi, jak budowa stabilnej tożsamości.

W jaki sposób się to dzieje?

Ucieleśnienie czy zakorzenienie funkcji psychologicznych w ciele oznacza udział informacji obwodowych w myśleniu i odczuwaniu. Na przykład, w subiektywnym odczuwaniu emocji znaczącą rolę odgrywają sygnały z układu neurowegetatywnego oraz informacje o poziomie napięcia mięśni (np. Ruggieri, 1988). Brak dopływu tych informacji do ośrodkowego układu nerwowego spowodowany zbyt niskim (hipotonia) lub zbyt wysokim (hipertonina lub przykurcz) poziomem napięcia mięśni powoduje zmniejszenie intensywności przeżywania emocji. Można zatem mówić w tym przypadku o mechanizmie inhibicji, tj. zablokowaniu dostępu do pewnych odczuć związanych z określonymi sytuacjami bodźcowymi. Poza wpływem na odczuwanie emocji, niewłaściwy poziom napięcia mięśni prowadzi również do wad postawy ciała oraz problemów z płynnością ruchu.

Z drugiej strony optymalny poziom napięcia mięśniowego nie tylko umożliwia utrzymanie równowagi oraz swobodne poruszanie się, lecz pozwala także na przeżywanie określonych emocji. Ponadto przyczynia się do poczucia własnego ciała i jego integralności oraz – w szerszym kontekście – poczucia istnienia i obecności oraz integralności własnej osoby.

Wspomniane sytuacje bodźcowe wywołujące emocje mogą być rzeczywiste tj. występować faktycznie w zewnętrznym otoczeniu, bądź też być wyłącznie wyobrażone. Niezależnie jednak od źródła pochodzenia pewnych wyobrażeń wiążą się one z aktywnością receptorów, np. oka w przypadku wyobraźni wzrokowej, lub mięśni w przypadku wyobraźni motorycznej (np. Ruggieri i Alfieri 1992; Kosslyn, Ganis i Thompson 2001). Z tego względu praca z ciałem może prowadzić nie tylko do zmian w przeżywaniu emocji, lecz również do zmian samych wyobrażeń, włączając te najbardziej rdzenne, gdyż związane z tożsamością (tj. autoreprezentacje).

Ćwiczenia przedstawione w niniejszym rozdziale bazują na świadomości powiązań pomiędzy fizjologią, emocjami i wyobraźnią. Z tego powodu część z nich opiera się na oddziaływaniu bezpośrednio na postawę ciała, a część na wizualizacjach. Ich umiejętne wykorzystanie może prowadzić do ważnych zmian w strukturze osobowości, pozwalając na nową organizację „bycia-w-świecie”. Mowa tu o takim przekształceniu postawy ciała, czucia, wyobraźni, które z jednej strony wpłynie na strukturę aktora, a z drugiej strony pozwoli na swobodne posługiwanie innymi środkami wyrazu (np. teatralnymi). Tak rozumiana praca z ciałem nie polega na narzucaniu ekspresji, lecz na analizie i usunięciu przeszkód, które uniemożliwiają

lub utrudniają samą ekspresję, mając zawsze na uwadze działanie ukierunkowane na wzmocnienie Ja.

Ćwiczenia:

### *1. Błękitna laguna*

Cel: Pobudzenie odczucia granic ciała. Zwrócenie uwagi na tematykę zależności i niezależności. Redukcja lęku i odczucie przyjemności.

Instrukcje: Uczestnik siada wygodnie. Za zadanie ma wyobrazenie sobie siebie na wyspie pełnej pachnących kwiatów w pogodny, słoneczny dzień i lagunę wypełnioną ciepłą, spokojną wodą. Na skraju laguny znajduje się niewielki, delikatny wodospad, pod który uczestnik może wejść i poczuć jak woda splywa obmywając twarz, szyję, ramiona, ręce, klatkę piersiową, plecy, brzuch, pośladki, nogi i stopy.

Następnie zachęca się uczestnika do aktywnego ruchu: podniesienia ramion i poczucia wody przepływającej między palcami i po całym ciele oraz położenia się pod wodospadem. Jeśli uczestnik informuje o jakichś niedogodnościach, należy zasugerować użycie czegoś, co sprawi, że wyobrazenie jest przyjemne (np. materaca, jeśli czuje kamienie pod stopami itp.).

Pierwsza część wizualizacji odsyła do biernego poddawania się przyjemności, natomiast druga wymaga aktywnego poszukiwania przyjemnych doznań.

Po zakończeniu wizualizacji proponuje się wybudzenie, którego schemat jest identyczny dla wszystkich ćwiczeń: głęboki oddech, zaciśnięcie pięści, podniesienie ramion do góry, przeciąganie i na koniec otwarcie oczu.

Uwagi: Podczas wyobrażania sugeruje się zamknięcie oczu, lecz jeśli wzbudza to opór, należy pozostawić oczy otwarte. Jeśli uczestnik nie jest w stanie wyobrazić sobie tej sceny, można zasugerować użycie innego kanału zmysłowego proponując, na przykład, zwrócenie uwagi na granice ciała, wyobrażając sobie szum wody. Dodatkowo instruktor – za zgodą uczestnika – lub sam uczestnik może sygnalizować dotykiem kolejne części ciała.

## **2. *Oparcie dłoni na brzuchu***

Cel: Integracja klatki piersiowej i brzucha. Stosowane przy rozszczepieniach w ciągłości posturalnej w obrębie tych obszarów oraz tematyce łękowej.

Instrukcje: Uczestnik kładzie otwartą dłoń na wysokości swojej talii, w taki sposób, aby palec wskazujący znajdował się pod wyrostkiem mieczykowatym mostka (guzek na końcu mostka), a mały palec pod pępkiem. Trzymając dłoń, należy się skoncentrować na oddechu, który w jednym ruchu łączy te dwa obszary ciała.

## **3. *Kołyska***

Wariant 1:

Cel: Kontenerowanie i poprawa równowagi posturalnej. Przydatne w tematyce zależności-niezależności .

*Stymulacja ośrodków nerwowych odpowiedzialnych za utrzymanie równowagi poprzez rytmiczny ruch, rozluźnia mięśnie oraz powoduje równomierne rozłożenie napięcia pomiędzy różnymi częściami ciała. Doświadczenie to umożliwia również odczucie przyjemności związanej z oparciem na drugiej osobie.*

Instrukcje: Uczestnik przyjmuje skuloną pozycję na płaskiej płaszczyźnie (podłodze, stole itp.) opierając ciężar ciała na guzach kulszowych, a terapeuta jednym ramieniem obejmuje jego plecy, a drugim nogi. Następnie, wykonując rytmiczne oscylacje, delikatnie przechyla uczestnika do przodu i do tyłu.

Uwagi: Kołysanie jest doświadczeniem regresyjnym o tematyce symbiotycznej, która może leżeć u podstaw mechanizmów obronnych. Uczestnicy często demonstrują opór w postaci usztywnienia ciała lub bezwładności (opór bierny), czy też próby uchwycenia się terapeuty i kołysania się samemu (opór aktywny) w sposób niezależny od rytmu utworzonego przez terapeuta. W pierwszej sytuacji zadanie polega na stopniowym zachęcaniu uczestnika do oparcia się na terapeuta i wypracowaniu wspólnego rytmu.

Wariant 2:

Instrukcja: Uczestnik siada wygodnie na krześle i obejmuje dłońmi kolana. Stopy oparte na podłodze. Następnie podnosi pięty przy jednoczesnym zachowaniu tej samej odległości pomiędzy kolanami a ramionami. Podnosząc i opuszczając pięty, kołysze się na krześle.

#### ***4. Oparcie i granice***

Cel: Rozluźnienie, przeniesienie ciężaru ciała oraz wyznaczenie granic ciała. Pozwala na zwiększenie samoświadomości oraz własnej odrębności w stosunku do otoczenia.

Instrukcja: Uczestnik może położyć się lub stać. Terapeuta dotyka głowę uczestnika i delikatnie naciska ją dłońmi, a następnie przenosi dotyk na pozostałe części ciała i opisuje swoje działania:

*„To jest twoja szyja, możesz ją wyprostować i zgiąć...Szyja podpira głowę, głowa może się na niej oprzeć...”* lub *„To jest twoje ramię...Możesz je napiąć i rozluźnić opierając na łóżku...”*.

Terapeuta zachęca do napinania i rozluźniania poszczególnych części ciała oraz do odczucia granic ciała w kontakcie z dłońmi terapeuty lub powierzchnią (np. leżanką), na której opiera się ciało.

Na zakończenie uczestnik wyobraża sobie kontury własnego ciała w postaci rysunku.

Uwagi: Jeśli dotyk terapeuty odczuwany jest jako zagrażający i/lub erotyczny, można zastosować inny wariant tej metody, w którym to uczestnik dotyka własnymi dłońmi – prowadzonymi przez dłonie terapeuty – poszczególne partie ciała.

#### ***5. Sprężyny***

Cel: zmniejszenie sztywności posturalnej i odczucie ciężaru ciała. Przydatne w problemach związanych z nadmierną sztywnością i napięciem (np. zaburzenia lękowe).

Instrukcja: Uczestnik stoi w miejscu, ze stopami ustawionymi na szerokość bioder oraz lekko ugiętymi kolanami. Jako wizualizację ułatwiającą odczucie elastyczności stawu biodrowego,

sugeruje się obraz sprężyn umieszczonych pomiędzy miednicą a nogami, które amortyzują kroki. Terapeuta zachęca uczestnika do delikatnego sprężynowania w górę i w dół, aż do momentu kiedy uczestnik odczuje elastyczność i rozluźnienie stawu.

Uwagi: W początkowej fazie większość osób ugina kolana, nie będąc w stanie poruszyć stawu biodrowego. Aby ułatwić zlokalizowanie stawu oraz uświadomić sobie jego zakresu ruchu można również podnieść nogę, odwieść do boku itp.

## **6. Chód pijanego**

Cel: zmniejszenie sztywności posturalnej i zwrócenie uwagi na stopy, jako podparcie całego ciała. Przydatne w problemach związanych z nadmierną sztywnością i napięciem (np. zaburzenia łękowe).

Instrukcja: Uczestnik ma za zadanie przemieszczać się po sali, wyobrażając sobie krok pijanego. Należy wspomnieć, iż nie chodzi tu o pokaz wirtuozerii aktorskiej, lecz o wyobrazenie sobie tego kroku i poddanie się swobodnemu, nieskoordynowanemu ruchowi, który charakteryzuje się ciągłym poszukiwaniem równowagi, wywołanym przemieszczaniem się środka ciężkości.

Uwagi: Ćwiczenie może czasem prowadzić do dezorganizacji. W przypadku utraty równowagi i koordynacji ruchów lub/i pojawienia się niepokoju i innych emocji u uczestnika należy rozważyć przerwanie ćwiczenia i pracę nad spójnością i stabilnością. Można zaproponować ćwiczenie oparcia na stopach (nr 28) z „oparciem części ciała/czerwoną nicią” (nr 9).

## **7. Oparcie w parach**

Cel: Przeniesienie ciężaru górnej partii ciała i rozluźnienie mięśni ramion, szyi i klatki piersiowej. Budowa zaufania do drugiej osoby.

Instrukcja: Terapeuta i uczestnik (lub dwóch uczestników) stają naprzeciw siebie. Uczestnik układa przedramiona na ugiętych rękach terapeuty, który obejmuje jego łokcie dłońmi. Aby

wyjaśnić na czym polega przeniesienie ciężaru ramion na ręce terapeuty, zachęca się uczestnika do podniesienia szczytów ramion do góry i opuszczenia ich: łokcie podnoszą się i opadają na dłonie terapeuty. Następnie uczestnik opiera swobodnie przedramiona na przedramionach terapeuty.

Doświadczenie to uzupełnia się delikatnym kołysaniem do boków, bez odrywania stóp od ziemi.

Uwagi: Podczas wykonywania tego ćwiczenia łatwo zauważyć, że problemy z oparciem ramion (podnoszenie lub aktywny nacisk) nie wynikają tylko i wyłącznie z mechaniki górnej połowy ciała, lecz także ze sztywności w obrębie kolan, stawu biodrowego i łydek.

### **8. Poduszka, oparcie na siedząco**

Cel: Uświadomienie zwyczajowego sposobu oparcia i kontaktu; odciążenie i wyprostowanie kręgosłupa.

Instrukcja: Uczestnik siada na krześle i wyobraża sobie dmuchany materacyk lub poduszkę pod pośladkami, która pęcznieje, a następnie staje się płaska, jakby uchodziło z niej powietrze. Innymi słowy, uczestnik aktywnie (w wyobraźni) zmniejsza i zwiększa nacisk na powierzchnię podparcia. Delikatny ruch w górę i w dół umożliwia elastyczne przeniesienie ciężaru ciała oraz eksperymentowanie z własnym nawykowym sposobem oparcia (nacisk, zawieszenie, dynamiczne podparcie).

Uwagi: Często osoby rozpoczynają ruch od ramion, co należy skorygować, sugerując skupienie uwagi na kręgosłupie. Należy zwrócić uwagę, by tułów opierał się na guzach kulszowych, a nie kości krzyżowej. Właściwe podparcie pozwala na wyprostowanie kręgosłupa i przeniesieniu ciężaru.

## **9. Czerwona nić, oparcie części ciała**

Cel: Redukcja napięć antygrawitacyjnych oraz uelastycznienie połączeń pomiędzy różnymi częściami ciała; integracja ciała oraz różnych procesów psychologicznych (np. procesów poznawczych i emocjonalnych).

Instrukcja: Uczestnik staje w wygodnej pozycji, ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Prowadzący wymienia nazwy poszczególnych części ciała i ich oparcie w następujący sposób:

*„Twoja głowa opiera się na szyi. Głowa i szyja opierają się na tułowiu, głowa, szyja i tułów opierają się na biodrach. Wyobraź sobie biodra jako miskę zawierającą i podtrzymującą tułów, szyję i głowę...” itd.*

Na zakończenie podawana jest wizualizacja: *„Wyobraź sobie czerwoną nić, na którą nawleczone są głowa, szyja, tułów, ramiona, dłonie, biodra itd.”*

Uwagi: Przy zwiększonej sztywności połączeń stawowych, można dodatkowo zasugerować napięcie i następujące rozluźnienie danej części ciała, którą „przyjmuje”, „obejmuje” obszar znajdujący się poniżej.

## **10. Oparcie części ciała na strukturze zewnętrznej**

Cel: Równomierne rozłożenie ciężaru ciała. Rozluźnienie i redukcja napięcia.

Instrukcja: Uczestnik podpira na ławce, krześle lub innej strukturze łopatką, głowę, pośladki, tak, aby móc przenieść ciężar ciała. Następnie zachęca się do „zrzucenia ciężaru”, rozluźnienia i poczucia siły grawitacji.

Poddanie się sile grawitacji wydłuża włókna mięśniowe, które później, na drodze odruchowej, kurczą się, prowadząc do wzrostu napięcia. Jest to mechanizm tak zwanego odbicia tonicznego, mającego znaczenie w utrzymaniu wyprostowanej postawy ciała.

Dla lepszego wyobrażenia sobie tego odruchu można zasugerować na przykład obraz odbijającej się piłki.

## ***11. Oparcie podbródka***

Cel: Przywrócenie optymalnego napięcia w obrębie szczęki. Przydatne w tematyce gniewu i agresji.

Instrukcja: Terapeuta sugeruje oparcie podbródka na własnej dłoni, innej strukturze podparcia, lub wyobrażenie sobie takiego podparcia i rozluźnienie szczęki i ust poprzez oddanie ciężaru głowy.

Uwagi: Doświadczenie to dotyka często tematów związanych z agresją, złością, dlatego podczas jego wykonywania zdarza się odczuć chwilowe rozluźnienie i odczucie ulgi, po którym może pojawić się wybuch płaczu lub gniewu.

## ***12. Oparcie łopatek***

Cel: Przywrócenie optymalnego napięcia w obrębie ramion. Stosowane w przypadku problemów lękowych.

Instrukcja: Uczestnik siada wygodnie na krześle, podpierając szczyty łopatek na oparciu krzesła lub też na dłoniach terapeuty/innego uczestnika. Jako że faktyczne oparcie i przeniesienie ciężaru bywa trudne do wykonania, sugeruje się głęboki wdech, a następnie – przy wydechu – oparcie łopatek na strukturze podpierającej. Taka instrukcja umożliwia rozluźnienie górnych partii ciała i rzeczywiste oddanie ciężaru.

Uwagi: Często, nie mogąc oprzeć łopatek, uczestnicy wyginają odcinek lędźwiowo-krzyżowy, co należy korygować, gdyż w przeciwnym razie łopatki pozostaną niepodparte.

## ***13. Oparcie ramion***

Cel: Przywrócenie optymalnego napięcia w obrębie ramion i rąk. Przydatne w uświadamianiu tak zwanych „chronicznych gestów”, czyli stałych w czasie i zwyczajowych układów napięcia mięśniowego powiązanych z interakcją społeczną.

Instrukcja: Uczestnik siada na krześle, opierając wygodnie plecy. Terapeuta lub inny uczestnik siadają obok i obejmują dłonią łokieć drugiej osoby, tak, aby móc „zważyć” rękę. To samo wykonuje się na obu rękach.

Uwagi: Często dostrzega się podczas wykonywania tego ćwiczenia, że uczestnik naciska lub wręcz przeciwnie, podciąga rękę, tak że sprawia wrażenie niezwykle lekkiej. W takiej sytuacji można wykonywać delikatne ruchy wychodzące od nadgarstka i łokcia, które uruchomią staw ramienny (połączenie kości ramienia z łopatką) i umożliwią odczucie „rzeczywistej” wagi ramienia.

#### ***14. Kamień i piórko***

Cel: Uświadomienie roli mięśni w odczuciu zmęczenia i wysiłku.

Instrukcja: Uczestnik staje wygodnie. Terapeuta zachęca do wyobrażenia sobie bycia ciężkim jak kamień poprzez lekkie zgięcie ciała w pasie, opuszczenie tułowia w dół, odczucie ciężaru i pozostanie w tej pozycji, aż do poczucia zmęczenia i znieruchomienia. Następnie osoby stają ponownie prosto i po krótkim odpoczynku proszone są o wspięcie się na palce i podniesienie ramion wyobrażając sobie, że z sufitu zwisają nitki, które ciągną ich w górę (lub, że są lekkie jak piórko). Powrót do pozycji wyjściowej następuje, gdy uczestnicy poczują utratę równowagi i znaczący wysiłek.

#### ***15. Lot i lądowanie***

Cel: Zredukowanie napięć antygravitacyjnych. Przydatne w przypadkach nadmiernej intelektualizacji oraz w tematyce lękowej.

Instrukcja: Ćwiczenie to jest podobne do poprzedniego, lecz w tym przypadku stosuje się metaforę lotu. Uczestnik porusza się po sali (lub stoi w miejscu) na palcach z podniesionymi wysoko ramionami, aż do momentu odczucia wysiłku związanego z utrzymaniem takiej

postawy ciała. Następnie sugeruje się wyobrażenia lądowania, pociągającego za sobą możliwość oparcia i zmniejszenia napięcia mięśni, co subiektywnie odczuwane jest jako ulga.

Uwagi: Ćwiczenie to jest skuteczne w przypadku problemów związanych z nadmiernym intelektualizowaniem, fantazjowaniem i oderwaniem od bieżącego doświadczenia.

### **16. Fala**

Cel: Integracja części ciała i zmniejszenie sztywności posturalnej. Przydatne w problemach związanych z nadmierną sztywnością i napięciem (np. zaburzenia lękowe).

Instrukcja: Uczestnik staje wygodnie, ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Sugeruje się wyobrazenie sobie fali, która przepływa przez całe ciało od stóp do głów. Ćwiczenie powtarza się 3-4 razy.

Uwagi: Jeśli fala zatrzymuje się na pewnej części ciała lub też nie „kołysze się” swobodnie jak fale na morzu (powrót napięcia antygrawitacyjnego), terapeuta może zasugerować zmiany w obrębie postawy ciała, które umożliwią większą „płynność”.

### **17. Fontanna**

Cel: Redukcja nieruchomości klatki piersiowej i trudności w oddychaniu. Stosowane często w stanach depresyjnych.

Instrukcja: Jest to ćwiczenie oparte o wizualizację. Terapeuta wskazuje miejsce, w którym znajduje się splot słoneczny. Zadanie polega na wyobrażeniu sobie niewielkiego strumienia wody, który tryska z tego miejsca do klatki piersiowej, szyi, twarzy i głowy, a następnie spływa w dół do stóp (terapeuta wymienia nazwę wszystkich części ciała, po których spływa woda). Na dole, w stopach powstaje nowy strumień, który płynie w górę, aż do głowy itd. Ostatnia faza tego ćwiczenia powtarzana jest ok. 3-4 razy.

Uwagi: Jeśli strumień wody zatrzymuje się w pewnym miejscu, należy zasugerować zmiany w postawie ciała pozwalające na płynny przepływ wody. Zdarza się również, że uczestnik sygnalizuje istnienie otworów, którymi ucieka woda. W tej sytuacji terapeuta powinien „uszczelnić” granice ciała poprzez dotyk, który umożliwi odczucie ciągłości i integralności ciała.

### **18. Jajko**

Cel: Doświadczenie trójwymiarowości ciała. Wzbudzanie samoświadomości. Przydatne również w tematyce agresywnej.

Instrukcja: Uczestnik ma za zadanie wyobrażenie sobie samego siebie wewnątrz jajka. Jeśli przeszkadza mu ciemność, jedna ze ścianek jajka może być półprzezroczysta, tak, aby do środka docierało nieco światła. Ważne, by sytuacja była odczuwana jako przyjemna. Następnie uczestnik wyobraża sobie, że rośnie coraz bardziej, a co za tym idzie, przyjmuje pozycję płodową, która umożliwia mu zmieszczenie się w coraz ciasniejszej przestrzeni. Kiedy jest gotowy, może rozbić skorupę jajka i wyjść na zewnątrz.

Uwagi: Osoby, które nie mają rozwiniętego poczucia trójwymiarowości, najczęściej przebijają skorupę bądź podnosząc ręce do góry, bądź też rozstawiając je na boki. Ćwiczenie to jest również cenne w przypadku problematyki agresywnej.

### **19. Motyle**

Cel: Poszerzenie pola widzenia i poprawa ruchomości oczu. Stosowane również w trudnościach z płynnością i elastycznością myślenia.

Instrukcja: Uczestnik siada wygodnie na krześle, zamyka oczy. Następnie wyobraża sobie zieloną łąkę pełną kwiatów. Jego oczy są jak dwa motyle, które swobodnie latają po łące, przysiadając najpierw na kwiatkach położonych najbliżej, potem w środku pola widzenia, a następnie dalej w kierunku horyzontu. Ponadto sugeruje się spoglądanie z różnych punktów

widzenia, odczucie wiatru kołyszącego trawą itd. Następnie motyle przelatują z prawa do lewa i z powrotem, a na zakończenie wracają do punktu wyjścia.

Uwagi: Przed otwarciem oczu, zaleca się wybudzenie.

## ***20. Kontakt wzrokowy***

Cel: Doświadczenie zwyczajowego stylu kontaktu z otoczeniem i jego modulacja.

Instrukcja: Uczestnicy spotykają się wzrokiem, spacerując swobodnie po sali. Prowadzący sugeruje różne sposoby oparcia wzroku: nacisk, unikanie, swobodne oparcie wzroku na drugiej osobie. Następnie można dodatkowo zasugerować eksplorację otoczenia lub też pieśczośliwy kontakt za pomocą wzroku, zwracając uwagę na napięcie mięśni twarzy i reszty ciała.

Innym wariantem tego ćwiczenia, jest kontakt dotykowy z materiałem lub stóp z podłożem. Można oprzeć dłoń na przykład na blacie stołu i spróbować różnych sposobów kontaktu, zauważając różnice w napięciu mięśni.

Uwagi: Często uświadomienie sobie własnego stylu kontaktu wywołuje silne przeżycia emocjonalne. W przypadku gwałtownych reakcji emocjonalnych należy rozważyć przerwanie ćwiczenia lub/i dostosowanie ćwiczenia do konkretnej sytuacji i zastosowanie dodatkowych sugestii pozwalających na redukcję lęku. Przykładowo, gdy bezpośredni kontakt wzrokowy wzbudza niepokój można zaproponować powrót do zwyczajowego stylu kontaktu (np. patrzenie w podłogę) i stopniową jego zmianę połączoną z instrukcjami wzbudzającymi większe poczucie bezpieczeństwa.

## ***21. Dłoń z dłonią***

Cel: Eksploracja kontaktu z samym sobą.

Instrukcja: Uczestnicy siadają wygodnie. Zadanie polega na powolnym zbliżaniu do siebie wewnętrznych stron dłoni (dłonie podniesione na wysokość oczu) i następnie ich oddalaniu. Ćwiczenie powtarzane jest kilka razy.

Uwagi: Ćwiczenie to, podobnie jak poprzednie, wywołuje często silne emocje. W przypadku gwałtownych reakcji emocjonalnych należy rozważyć przerwanie ćwiczenia lub/i dostosowanie ćwiczenia do konkretnej sytuacji i zastosowanie dodatkowych sugestii pozwalających na redukcję lęku. Przykładowo, gdy bezpośredni kontakt dłoni wzbudza niepokój można zaproponować początkowo ćwiczenie oparcia dłoni na zewnętrznej powierzchni (np. krzesło) i koncentrację na stylu kontaktu z elementami neutralnymi. Alternatywnie można zachęcić uczestnika do zbliżenia dłoni do siebie na taką odległość, która nie wzbudza lęku i stopniowe przejście do przybliżania/oddalania dłoni połączone z instrukcjami wzbudzającymi większe poczucie bezpieczeństwa.

## ***22. Dotykanie przestrzeni***

Cel: Poczucie granic ciała i uwrażliwienie na napięcie mięśni. Stosowane w problemach związanych z odczuwaniem własnego ciała (np. w sytuacjach emocjonalnych). Przydatne w procesie separacji – indywiduacji.

Instrukcja: Uczestnicy chodzą po sali wyobrażając sobie przestrzeń, w której się znajdują, jako gęste powietrze/mgłę itp. które mogą dotknąć, poczuć na ciele. Ruch wykonywany jest powoli, z uwagą skupioną na kontakcie skóry z otaczającym ją powietrzem. W trakcie tego ćwiczenia można próbować chodu z bardzo napiętymi mięśniami (obserwacja oddechu!) lub rozluźnionymi. Ćwiczenie daje okazję do odczucia przestrzeni, nabrania świadomości własnego ruchu.

Uwagi: Podczas ćwiczenia uwaga powinna być skupiona na własnym ruchu.

### **23. Glina i rzeźbiarz**

Cel: Budowa relacji zaufania pomiędzy uczestnikami, modulacja napięcia mięśni.

Instrukcja: Prowadzący na wstępie wyjaśnia na czym będzie polegało zadanie. Grupa dzieli się na 2 równe grupy: rzeźbiarzy i materię (glinę). Przy akompaniamencie muzyki osoby rzeźbione zaczynają chodzić po sali i odnajdują swoje miejsce, gdzie następnie siadają lub kładą się na ziemi, przyjmując wygodną pozycję. Zamykają oczy. Rzeźbiarze z oddalenia obserwują materię, wybierając osobę, z którą będą pracować. Ze strony „materii” zadanie polega na poddaniu się działaniu rzeźbiarza, natomiast rzeźbiarz bierze na siebie odpowiedzialność za wejście w kontakt z materią, delikatne jej opracowanie, oraz ostateczny kształt rzeźby. Po zakończeniu pracy rzeźbiarze oddalają się, a rzeźby powoli ożywają do muzyki, tworząc taniec wywodzący się z przyjętej pozy.

Uwaga: Ze względu na długość ćwiczenia oraz delikatność obecnych w nim procesów, zamianę ról najkorzystniej jest przeprowadzić na osobnym spotkaniu, a cały cykl zakończyć omówieniem.

### **24. Spacer po linii**

Cel: Utrzymanie równowagi i poprawa koordynacji wzrokowo-przestrzennej.

Instrukcja: Uczestnicy chodzą po wyobrażonej linii znajdującej się na ziemi lub linie na wysokości, trzymając wyprostowane ręce po bokach.

### **25. Spotkanie - unikanie**

Cel: Badanie granic ciała, przestrzeni osobistej i relacji Ja-Ty.

Instrukcja: Uczestnicy chodzą po niewielkiej sali, podczas gdy prowadzący podaje trzy różne instrukcje. W pierwszej sytuacji poruszają się, jak gdyby znajdowali się w ochronnej bańce odpowiadającej ich przestrzeni osobistej. W tym momencie prowadzący może dodać również

sformułowanie: „*Jesteś w centrum swojej przestrzeni. Nikt nie ma prawa tu wejść. Jesteś bezpieczny*”.

Druga sytuacja odnosi się do możliwości przebicia otaczającej je bańki i wejścia w kontakt z innymi osobami.

Trzeci wariant natomiast może polegać na unikaniu zetknięcia się z inną osobą, lub też na celowym spotkaniu.

Uwagi: Kluczowym elementem tego ćwiczenia jest z jednej strony umiejętność skonstruowania bariery ochronnej, z drugiej zaś zdolność do jej przebicia i wejścia w kontakt z otoczeniem.

## **26. Przewodnik**

Cel: Budowa zaufania i redukcja nadmiernej kontroli wzrokowej.

Instrukcja: Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba zamyka oczy, druga prowadzi ją po sali. Spacerując, prowadzący wymieniają się swymi podopiecznymi, przekazując sobie ich w płynny sposób. Wraz z postępem ćwiczenia można zmieniać sposoby prowadzenia, trzymając prowadzonych za rękę, obejmując ich ramiona itp. Następnie uczestnicy zamieniają się rolami.

Uwagi: W czasie wymiany partnerów, nie należy tracić kontaktu z osobą z zamkniętymi oczami, tak, aby czuła się bezpieczna. Brak kontroli wzrokowej może w niektórych przypadkach prowadzić do utraty orientacji w przestrzeni, zaburzeń równowagi, napadów lęku i innych problemów związanych z brakiem punktu odniesienia. W tym przypadku należy rozważyć zakończenie ćwiczenia i przejść do ćwiczeń wzbudzających poczucie bezpieczeństwa i równowagi, np. „oparcie na stopach” lub/i „czerwona nić” (nr 28 i nr 9 odpowiednio). Przed kolejną próbą ćwiczenia „Przewodnika” warto również przeprowadzić ćwiczenia przygotowujące, takie jak oparcie na innej osobie, czy też ćwiczenia na poprawę ruchomości wzroku.

## **27. Ugięte kolana**

Cel: Odczucie środka ciężkości ciała i poprawa równowagi.

Instrukcja: Uczestnicy chodzą po sali przy lekko zgiętych kolanach. Jako pomocną wizualizację warto zastosować obraz bioder jako miski pełnej wody, którą trzeba przenieść bez jej rozlewania .

Uwaga: Ćwiczenie należy prowadzić tak długo, aż ruch zacznie wychodzić z okolic bioder.

## **28. Oparcie na stopach**

Cel: Równomierne rozłożenie ciężaru ciała na stopach i poprawa równowagi. Budowa zaufania do samego siebie.

Instrukcja: Uczestnicy stoją ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Aby poczuć stopy, należy lekko ugiąć kolana, co sprawi, że zacznie być odczuwany ciężar ciała. Następnie terapeuta sugeruje przenoszenie ciężaru na poszczególne części stopy, bez odrywania ich od podłoża.

Uwagi: Jeśli pojawią się trudności z utrzymaniem równowagi, należy dokonać korekty postawy ciała lub zaproponować podparcie przez terapeutę.

## **29. Wahadło**

Wariant 1: indywidualnie.

Cel: Rozluźnienie oczu i redukcja lęku. Poprawa równowagi.

Instrukcja: Ćwiczenie to zaczerpnięte jest z technik Batesa (1989, za: Ruggieri, Fabrizio, Giovampaola, 2006) i uzupełnione własnymi modyfikacjami.

Uczestnik staje wygodnie, ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder naprzeciw pionowej linii (np. framugi) i rozpoczyna oscylacje, jak gdyby był wahadłem zegara. W czasie tych oscylacji na zmianę przenosi ciężar z prawej stopy na lewą i z powrotem, podnosząc piętę stopy, na której nie podpira się aktualnie ciało.

Następnie uczestnik, oscylując zgodnie z własnym rytmem, ma za zadanie obserwowanie linii pionowej w taki sposób, aby przemieszczała się ona w prawo, gdy oscyluje on w lewo i na odwrót. Gdy jest już gotowy, może zamknąć oczy i przyglądać się linii w wyobraźni. Kiedy obraz linii zacznie zanikać, można otworzyć oczy i spojrzeć ponownie.

Całość ćwiczenia powinna trwać około 5 minut.

Uwaga: Jeśli ciało jest zbyt sztywne lub ruch urywany, można wykonywać ćwiczenie razem z uczestnikiem, opierając jego dłonie na własnych. Należy zwrócić szczególną uwagę na to, czy ciężar ciała nie opiera się na biodrach tudzież kolanach i, jeśli się tak dzieje, zasugerować ćwiczenie „odbicia tonicznego” (ćwiczenie nr 10 lub nr 33).

Wariant 2: w grupie.

Cel: Redukcja sztywności posturalnej i koordynacja ruchu w grupie.

Instrukcja: Uczestnicy stają w kole i obejmują się ramionami w pasie. Następnie, nie odrywając stóp od ziemi, wykonują oscylacje w prawo i lewo.

Uwagi: Do wykonania tego ćwiczenia konieczna jest elastyczność w obrębie kolan i bioder.

### ***30. Co mnie prowadzi?***

Cel: Odczucie różnych części ciała, eksperymentowanie z nowym sposobem chodzenia, rozwijanie zdolności obserwacji.

Instrukcja: Uczestnicy chodzą swobodnie po sali. Na polecenie prowadzącego ich ruch musi być „prowadzony” przez określoną część ciała: głowę, rękę, plecy itd. Kiedy grupa jest już gotowa, każdy prezentuje chód, w którym prowadzony jest przez wybraną przez niego część ciała, zadaniem grupy jest odgadnięcie o jaką część ciała chodzi.

Na zakończenie można zastosować dodatkowy wariant polegający na prezentacji normalnego sposobu chodzenia, a zadaniem grupy jest odgadnięcie skąd wychodzi ruch.

Uwaga: Punkt rozpoczęcia ruchu, czyli *Body Focus*, odnosi się do ruchu w przestrzeni. W połączeniu z punktem integracji proprioceptywnej, który wiąże się ze „staniem w miejscu”, „byciem”, wpływają na kształt tak zwanej „obecności scenicznej”.

### **31. Trzy kroki**

Cel: Wejście w kontakt z organizacją ruchu, uświadomienie związku pomiędzy ruchem a emocjami.

Instrukcja: Uczestnicy chodzą swobodnie po sali, swoim zwyczajowym krokiem. Następnie zaczynają chodzić jak gdyby byli dziećmi, a potem starszymi osobami. Gdy grupa jest już gotowa, każda osoba przechodzi po sali (kolejno), prezentując te 3 różne kroki w sposób ciągły, to znaczy przechodząc z przeszłości w teraźniejszość i przyszłość (lub też wyobrażając sobie siebie jako dziecko, dorosłego i starca).

Ćwiczenie to może odnosić się do różnych ról społecznych i autoreprezentacji (np. córka, matka, żona itp.).

Uwaga: Ważnym elementem tego ćwiczenia jest umiejętność płynnego przejścia pomiędzy różnymi etapami życia czy rolami. Ćwiczenie to stanowi cenną wskazówkę, w jaki sposób modyfikować postawę ciała, aby umożliwić integrację różnych wyobrażeń i powiązać odgrywaną postać z własną tożsamością.

### **32. Cienie i lustro**

Cel: Wyostrenie zmysłu obserwacji, wejście w kontakt z drugą osobą, zdolność do przyjęcia innej perspektywy, identyfikacja z rolą.

Instrukcja: Ćwiczenie przebiega na wiele sposobów w zależności od inwencji terapeuty. W ogólnym zarysie polega na pracy w parach, gdzie jedna osoba jest odbiciem

w lustrze/cieniu drugiej, wykonującej określone ruchy. Ruchy powinny być, przynajmniej początkowo, spokojne i powolne, co umożliwi wejście w kontakt ze światem drugiej osoby.

Uwagi: Pomimo pozornej prostoty zadanie to dotyka skomplikowanej dynamiki Ja-Ty, co czasem staje się przyczyną odmowy chęci pracy, niedbałego wykonania ćwiczenia, prześmiewania.

### ***33. Krok i oddech***

Cel: Koordynacja oddechu i kroku, przeniesienie ciężaru ciała, nauka odbicia tonicznego. Ćwiczenie odbicia tonicznego jest przydatne dla redukcji wysiłku związanego z utrzymaniem wyprostowanej postawy ciała oraz poszerzenia repertuaru ruchów. Ponadto odbicie toniczne pozwala na odczucie ciężaru własnego ciała, a co za tym idzie, uświadomienie sobie pojęcia „ciężaru” również w metaforycznym i psychologicznym sensie.

Instrukcja: Uczestnicy chodzą swobodnie po sali. Koncentrują się na oddechu, wyobrażając sobie, że wdychane powietrze ma pewien kolor i wypełnia całe ciało. Kiedy nawiązany zostanie kontakt z własnym oddechem, należy policzyć jak długo trwa wdech i wydech, oraz dostosować rytm kroków do rytmu oddechu. Początkowo podczas wdechu uczestnicy wspinają się na palce, podczas wydechu opadają na całe stopy. Gdy ciężar ciała zostanie już odczuty, a mięśnie podczas wydechu rozluźnione, uczestnicy mogą chodzić z powrotem na pełnych stopach. Chodzenie trwa do momentu, gdy pojawi się sprężystość kroku po zakończeniu wydechu, charakteryzująca się ponownym wzrostem napięcia mięśni (odbicie toniczne) i poczuciem lekkości.

### ***34. Ciężar i piłki***

Cel: Przeniesienie ciężaru ciała, praca z agresją.

Instrukcja: Do ćwiczenia potrzebne są piłeczki wykonane z grochu owiniętego w skarpety/materiał, łatwe do utrzymania w dłoni. Uczestnicy stoją w kole i przerzucają piłeczki z ręki do ręki, starając się odczuć ich ciężar. Terapeuta demonstruje, że jeśli ręka jest

usztyniona w stawie łokciowym i barkowym, to niemożliwe jest zważenie piłeczki, do czego konieczne są elastyczne ruchy ręki w górę i w dół (jak w przypadku wagi).

Analogicznie, aby poczuć ciężar ciała potrzeba sprężynujących ruchów w obrębie stawu biodrowego, co można wprowadzić jako następne zadanie.

Na zakończenie uczestnicy wybierają punkt znajdujący się przed sobą, w który będą starali się rzucić piłeczką.

Rzut jest wykonywany z dużą siłą, na wydechu, zrzucając ciężar ciała.

Uwagi: Siła i kierunek rzutu często ilustrują sposób radzenia sobie z zachowaniami agresywnymi oraz ich ukierunkowaniem.

### **35. Punkt styku**

Cel: Umiejętność utrzymania kontaktu z drugą osobą, budowa zaufania.

Instrukcja: Ćwiczenie zaczerpnięte z techniki *contact improvisation* (prow. J. Owczarek, warsztaty 9/06/2010, Łódź). Osoby pracują w parach, stojąc twarzą w twarz. Początkowo zadanie polega na unikaniu kontaktu, poszukując pustych miejsc w obrębie przestrzeni drugiej. Następnie jedna z osób opiera nadgarstki na wewnętrznej stronie nadgarstków drugiej osoby, która przejmuje ciężar jej rąk. Ustalony zostaje w ten sposób punkt styku, którego nie należy tracić podczas improwizacji ruchowej do muzyki, prowadzonej przez osobę podtrzymującą ręce. Ciągłe utrzymując kontakt, osoby mogą zamienić się rolami lub też odnaleźć nowy punkt styku (statyczny lub dynamiczny).

Uwagi: Ćwiczenie pozwala dostrzec związki między oddaniem ciężaru własnego ciała, rozluźnieniem mięśni, oparciem na innej osobie a zaufaniem. W czasie jego trwania warto zwrócić uwagę na to, na ile osoba prowadzona poddaje się sugestiom prowadzącej, a na ile inicjuje ruch.

### **36. Ósemki**

Cel: Uruchomienie stawów biodrowych. Przydatne w przypadkach usztywnienia tego obszaru ciała, który w zależności od jednostki i kontekstu, może wiązać się z szeregiem istotnych tematów psychologicznych (np. z seksualnością).

Instrukcja: Uczestnicy wykonują krążenia biodrami w kształcie cyfry 8, począwszy od dużych ruchów, po ledwie zauważalne oraz z powrotem.

Uwagi: Ćwiczenie to nie tylko pozwala odczuć biodra, lecz także poprawia równowagę. Powinno być wykonywane, aż do momentu, gdy ruch będzie „zinternalizowany” w postaci niewielkich drgań.

### **37. Rozluźnienie**

Cel: Zmniejszenie sztywności części ciała, redukcja napięcia mięśni. Pozwala na odczucie tych obszarów ciała, które zwyczajowo nie są przez jednostkę odczuwane lub/i integrowane w obrębie obrazu ciała.

Instrukcja: Technika ta polega na napinaniu oraz rozluźnianiu poszczególnych części ciała. Poprzedzenie rozluźnienia napięciem mięśni pozwala na jego stopniowanie oraz odczucie wyjściowego poziomu napięcia.

Uwagi: Praca z redukcją napięcia mięśni powinna być zawsze prowadzona przy zachowaniu dużej ostrożności, mając na uwadze zdolność Ja do integracji nieoczekiwanych emocji i przeżyć.

### **38. Ramiona**

Cel: rozluźnienie mięśni obręczy barkowej. Przydatne w tematyce stresu i lęku.

Instrukcja: Uczestnicy stają wygodnie i przy lekko ugiętych kolanach zginają się w pół, a następnie, poruszając opuszczonym tułowiem, chwieją rozluźnionymi ramionami.

Po początkowym rozluźnieniu, powracają do pozycji wyprostowanej oraz wyrzucają w górę bezwładne ramię, które opada siłą ciężenia i powraca do góry. Ćwiczenie to prowadzone jest do uzyskania stałego rytmu.

Uwagi: Druga faza ćwiczenia jest niezwykle trudna i najczęściej nie jest możliwa do opanowania w krótkim czasie.

### ***39. Zorganizowany chaos/tratwa***

Cel: Odczucie przestrzeni sali i grupy.

Instrukcja: Uczestnicy chodzą po sali, najpierw swobodnie, a potem skręcając pod kątem prostym, bez zatrzymania. Zadanie polega na zrównoważeniu i zapełnieniu całej przestrzeni, nie pozostawiając pustych miejsc. Dla ułatwienia stosowany jest obraz tratwy, na której ciężar musi być równo rozłożony, aby nie doszło do zatonięcia.

Początkowo każdy chodzi z własną prędkością, następnie można modyfikować ćwiczenie przyspieszając, zwalniając, zatrzymując na chwilę grupę.

Uwagi: Zadanie wymaga koncentracji i zdolności do szybkiej analizy położenia innych osób. Aby ćwiczenie spełniało swoją funkcję, uczestnicy muszą być skoncentrowani, a każdy ich ruch z góry zaplanowany.

### ***40. Wychwiania ciała***

Cel: Pobudzenie aktywności przykurczonych mięśni. Przywrócenie automatycznej regulacji poziomu napięcia mięśni. Zwiększenie elastyczności postawy ciała. Poszerzenie repertuaru ruchów i zachowań.

Instrukcja: Uczestnicy stają wygodnie, ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i lekko ugiętymi kolanami. Starając się rozłożyć równomiernie ciężar na stopach, należy czekać na

samoistne pojawienie się wahań do przodu i w tył oraz/lub do boków. Takie oscylacje wynikają z naprzemiennego rozluźniania i napinania mięśni ciała związanego z utrzymaniem wyprostowanej postawy. Zadanie polega na poddaniu się temu rytmowi.

Długość ćwiczenia zależy od możliwości uczestnika.

Zaleca się wykonywanie tego ćwiczenia w ciszy ze względu na zakłócający wpływ rytmu muzyki na rytm wychwiał ciała.

Uwagi: Należy zwrócić uwagę na to, czy staw biodrowy i kolanowy nie są zablokowane, gdyż uniemożliwi to powstanie wychwiał. Ciężar ciała powinien spoczywać na stopach, a nie na udach i kolanach.

Podczas wykonywania tego ćwiczenia, może pojawić się odczucie ciepła w miejscu przykurczu, co wiąże się ze zwiększonym napływem krwi. Jak przy każdym doświadczeniu rozluźnienia mięśni, należy zachować szczególną ostrożność.

#### ***41. Oddech i gest***

Cel: Otwarcie klatki piersiowej, koordynacja ruchu i oddechu. Poprawa koncentracji.

Instrukcja: Ćwiczenie polega na skoordynowaniu oddechu z ruchem ramion. Uczestnicy stają wygodnie, stopy rozstawione na szerokość bioder. Sekwencja ruchowo-oddechowa przebiega następująco: podniesienie ramion do góry (wdech) – opuszczenie ramion i rozpostarcie ich po bokach (wydech) – ramiona zbliżają się do siebie z przodu, do środka (wdech) – ramiona w dół (wydech).

Uwagi: Ćwiczenie powinno być wykonywane przez dość długi okres czasu. W minimalnej wersji do czasu opanowania tej sekwencji.

#### ***42. Drzewa na wietrze***

Cel: Uruchomienie bioder. Przydatne w przypadkach usztywnienia tego obszaru ciała, który w zależności od jednostki i kontekstu może wiązać się z szeregiem istotnych tematów psychologicznych (np. z seksualnością).

Instrukcja: Pozycja stojąca, stopy na szerokość bioder, kolana lekko ugięte. Ramiona zwisają, bezwładne, po bokach. Początkowo dla sprawdzenia stanu rozluźnienia ramion, uczestnicy wykonują lekkie obroty tułowia. Następnie ruch „potrząsający” ramionami ma wychodzić z bioder. Dla ułatwienia proponowany jest obraz „drzew na wietrze”.

#### ***43. Oparcie w parach***

Cel: Uruchomienie bioder. Przydatne w przypadkach usztywnienia tego obszaru ciała, który w zależności od jednostki i kontekstu może wiązać się z szeregiem istotnych tematów psychologicznych (np. z seksualnością).

Instrukcja: Osoby dobierają się w pary, obracają do siebie plecami i opierają o siebie. Zadanie polega na wypchnięciu partnera poprzez energiczny ruch bioder (punkt styku na kości krzyżowej).

#### ***44. Oparcie w grupach***

Cel: Budowa zaufania i wspólnego rytmu w grupie.

Instrukcja: Grupa dzieli się na podgrupy, w których będzie wykonywane zadanie. Ćwiczenie polega na zetknięciu się plecami, zwróconymi do środka okręgu, i przełożenia własnego ciężaru na innych. Tworzy się w ten sposób jeden „organizm”, który może przemieszczać się po sali, nie tracąc spójności.

#### ***45. Oparcie w rzędzie***

Cel: Budowa zaufania, wspólnego rytmu w grupie oraz utrzymanie równowagi.

Instrukcja: Ćwiczenie pochodzi z warsztatów przeprowadzonych przez Natalię Popową i Teatr Krug (prow. N. Popova, 24-26.04.2010, Lublin-Skrzynice). Grupa dzieli się na podzespoły składające się z 4-5 osób. Uczestnicy stoją obok siebie, przylegając do siebie bokami,

obejmują się w pasie i przeplatają nogi tak, by utrzymać równowagę, gdy grupa będzie się przechylała na boki. Zadanie polega na przemiennym wychylaniu się w prawo i w lewo, przy czym osoby na skrajach rzędu zniżają się prawie całkowicie do ziemi, te stojące w środku tylko nieco uginają kolana, utrzymując ciężar osób po boku.

Następnie grupa może przechylać się do przodu i do tyłu, co oznacza, że tym razem osoba znajdująca się w środku utrzymywana jest przez resztę grupy.

Uwaga: Na początek najlepiej, jeśli osoby znajdujące się na skraju są lekkie, a te w środku wyższe i silniejsze. W drugiej fazie, osoba pośrodku powinna nie być zbyt ciężka. Jeśli ćwiczenie jest wykonywane poprawnie, ruch jest płynny i ciągły, a ciężar poszczególnych osób rozkłada się po równo na wszystkich, tym samym nie przeciążając pojedynczych osób.

#### ***46. Improwizacja z krzesłami***

Cel: Synchronizacja grupy, szybkie reagowanie, nauka improwizacji.

Instrukcja: Ćwiczenie, podobnie jak poprzednie, pochodzi z warsztatów prowadzonych przez Natalię Popową. Na środku sali ustawiany jest rząd 5-6 krzesel przylegających do siebie i wybierane są osoby (ilość odpowiada ilości krzesel) chętne do udziału w improwizacji przy muzyce. Na początku, jako rozgrzewka proponowana jest zabawa polegająca na podaniu impulsu (w postaci dość gwałtownego ruchu) na jednym z końców rzędu, który wywołuje sekwencję ruchów pozostałych uczestników i sprawia, że osoba znajdująca się na drugim końcu spada z krzesła. Następnie osoba ta przechodzi na początek i tym razem ona wyprowadza impuls, który jest przekazywany dalej.

Po tej wstępnej rozgrzewce, ciągle przy akompaniamencie muzyki, rozpoczyna się właściwa część ćwiczenia polegająca na sekwencyjnej improwizacji ruchów. Pierwsza osoba z rzędu wykonuje pewien ruch, kolejna reaguje na niego własnym ruchem itd. W czasie tej improwizacji ruchy powinny następować zgodnie z rytmem muzyki oraz w sposób płynny i ciągły.

#### ***47. Improwizacja: dotyk i taniec***

Cel: Wyostrenie zmysłu dotyku, wyobraźni przestrzennej, redukcja kontroli wzrokowej.

Instrukcja: Ćwiczenie pochodzi z warsztatów *contact improvisation* (prow. J. Owczarek, 09/06/2010, Łódź). Jedna osoba zamyka oczy, druga ją prowadzi do jakiegoś przedmiotu na sali. Zadaniem osoby z zamkniętymi oczyma jest eksploracja tego przedmiotu przez dotyk tak, aby zapamiętać dobrze jego kształt i powrót na środek sali. W tym momencie prowadzący odchodzi, a osoba „niewidząca” zaczyna powtarzać ruch wykonywany podczas badania przedmiotu i wraz z natężeniem głośności muzyki poszerza ruch, aż do rozwinięcia go w improwizowany taniec.

#### ***48. Trzciny na wietrze***

Cel: Rozluźnienie mięśni, synchronizacja ruchu w grupie, przeniesienie ciężaru ciała.

Instrukcja: Jako przygotowanie do tego ćwiczenia proponowane jest doświadczenie wychwiań ciała opisywane wcześniej. W tym celu uczestnicy stają w lekkim rozkroku, ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i przesuwają ciężar ciała z palców, na śródstopie po piętę, wykonując przy tym niewielkie wahania. Następnie grupa dzieli się na kilka mniejszych grup (po około 5 osób), które ustawiają się w kręgu, blisko siebie. Prowadzący opasuje grupę taśmą elastyczną na wysokości stawu biodrowego (z tego względu, jeśli to jest możliwe, lepiej, żeby w grupie znajdowały się osoby podobnego wzrostu).

Przy zamkniętych oczach uczestnicy opierają się na taśmie przenosząc ciężar na różne punkty stopy. Ten etap ćwiczenia powinien trwać aż do momentu, gdy cała grupa zacznie poruszać się we wspólnym rytmie, bez utraty równowagi i przerw. Następnie chętna osoba może wejść do środka okręgu i wykonywać ten sam ruch opierając się tym razem na pozostałych osobach, ustawionych dookoła. Zadaniem osób pozostających w kręgu jest zapewnienie jej ochrony przed upadkiem i poczucia bezpieczeństwa. Po zakończeniu osoba wraca do kręgu i inna wchodzi na jej miejsce.

Uwagi: Wychwiania tylko na początku powinny być ruchem aktywnie inicjowanym przez uczestników, wraz z upływem czasu powinny stać się coraz bardziej automatyczne i płynne. Należy zwrócić uwagę, żeby nie były one zbyt wielkie, grożące utratą równowagi, lecz by polegały na niewielkim odchyleniach od środka ciężkości.

#### ***49. Autoprezentacja***

Cel: Powiązanie wyobrażenia postaci z ruchem, budowa obecności scenicznej.

Instrukcja: Uczestnicy stoją w jednej części sali. Zadanie polega na przejściu przez salę (zwracając uwagę na swój krok) po uprzednim przedstawieniu się własnym imieniem. Gdy cała grupa przejdzie na drugą stronę, rozpoczyna się druga faza ćwiczenia polegająca na przejściu przez salę, przedstawivszy się jako wybrana postać (może to być postać historyczna, metaforyczna lub bohater sztuki podczas pracy nad spektaklem).

Uwagi: Doświadczenie to warto poprzedzić ćwiczeniem integracji części ciała (np. ćwiczenie nr 9).

#### ***50. Prawo do istnienia***

Cel: Budowa obecności scenicznej.

Instrukcja: Uczestnicy chodzą swobodnie po sali, wyobrażając sobie ochronną przestrzeń wokoło. Prowadzący w odpowiednim momencie podaje następujące sugestie: „*Istnieję, jestem*”, „*Jestem w centrum mojej przestrzeni*” oraz „*Mam prawo być na świecie*”, które uczestnicy powtarzają w myślach lub na głos podczas chodzenia.

## **51. Role**

Cel: Integracja tożsamości i identyfikacji z rolą.

Instrukcja: Uczestnicy mają za zadanie wyobrazenie sobie samego siebie. Gdy pojawi się klarowne wyobrażenie, kolejne zadanie polega na wyobrażeniu sobie siebie jako postaci „X”, a następnie siebie grającego postać „X”. Można również odegrać te wyobrażenia, zachowując płynność pomiędzy nimi itp.

Uwagi: Ćwiczenie pozwala na uzyskanie dystansu do odgrywanej postaci i nabranie lekkości właściwej grze oraz uniknięcie powtarzania automatyzmów i schematów.

### **Literatura cytowana:**

- Kosslyn, S. M., Ganis, G., i Thompson, W. L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(9), 635-642.
- Ruggieri, V. (1988), *Mente-Corpo-Malattia*, Roma, Il Pensiero Scientifico
- Ruggieri, V. (1997). *Esperienza estetica: fondamenti psicofisiologici per un'educazione estetica*. Roma: Armando Editore
- Ruggieri, V. (2001), *L'identità in Psicologia e Teatro*, Roma, Edizioni Magi.
- Ruggieri, V. , Fabrizio, M., i Della Giovampaola, S. (2006). *L'intervento Psicofisiologico Integrato in Psicologia e Riabilitazione*, Roma, EUR.
- Ruggieri, V. (red.). (2011). *Struttura dell'Io. Tra soggettività e fisiologia corporea*, Roma: EUR
- Ruggieri V., i Alfieri, G. (1992). The eyes in imagery and perceptual processes: first remarks. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 287-290.



fot. arch.

Elwira Piątek

## Praca z głosem

Niniejszy rozdział poświęcony jest ćwiczeniom związanym z głosem, jednym z głównych narzędzi nie tylko mowy, ale komunikacji w ogóle (np. wokaliza czy krzyk często sygnalizują emocje, potrzeby). Według najprostszej definicji głos to: „dźwięk wydawany przez istoty żyjące; też: każdy bodziec zewnętrzny oddziałujący na zmysł słuchu” (Bralczyk J., 2007), człowiek więc, jest zarówno nadawcą, jak i odbiorcą treści wyrażanych głosem. Świadomość tej dwoistości jest ważnym, a może nawet podstawowym warunkiem skuteczności komunikacji między ludźmi.

Ćwiczenia zaproponowane w niniejszym rozdziale mają na celu kształtowanie głosu jako narzędzia do ekspresji mowy, ale także rozwijanie umiejętności skupienia uwagi na głosie drugiej osoby, rozpoznaniu jego znaczenia, komunikatu, jaki z sobą niesie, aby w końcu podjąć konstruktywny dialog. Nadrzędnym celem pracy z głosem, realizowanym podczas ćwiczeń z każdej zaproponowanej kategorii, jest rozwijanie poczucia bycia świadomym nadawcą i odbiorcą komunikatu.

Ćwiczenia zostały ujęte w pięciu podrozdziałach, nazwanych:

- 1) Ćwiczenia wstępne.
- 2) Ćwiczenia oddechowe.
- 3) Ćwiczenia artykulacyjne.
- 4) Ćwiczenia głosowo – fonacyjne.
- 5) Ćwiczenia grupowe.

Ćwiczenia wstępne dotyczą całego ciała, gdyż głos, choć bezpośrednio związany z aparatem fonacyjnym (wibracje więzadeł głosowych w krtani), artykulacyjnym i oddechowym, obejmuje zakres znacznie większy. Jak mówi K. Linklater (za: A. Kabała, 2014): „Uwolnić głos znaczy uwolnić osobę”. Najbardziej widoczne zablokowania i wykrzywienia naturalnego głosu są spowodowane napięciami fizycznymi, dlatego też warto ćwiczenia głosowe poprzedzić ćwiczeniami ruchowymi, rozluźniającymi całe ciało, takimi jak: przeciąganie się, zrywanie jabłek, otrząsanie z wody. Rozluźnione ciało jest punktem wyjścia do pracy nad głosem (tamże).

Ćwiczenia w kolejnych trzech podrozdziałach związane są z rozwijaniem sprawności aparatów składających się na aparat mowy, są to: aparat oddechowy, aparat fonacyjny i aparat artykulacyjny.

Ćwiczenia w podrozdziale piątym bezpośrednio dotyczą ekspresji mowy, ale także uwagi słuchowej, percepcji i rozumienia komunikatu, umiejętności podjęcia dialogu. Ćwiczenia związane z ekspresją mają na celu kształtowanie mowy wyraźnej, głośnej, z zachowaną prozodią (m.in. właściwym akcentem, intonacją), a także rozwijanie umiejętności wyrażania emocji w dźwiękach, słowach, wypowiedziach. Ważne jest uwrażliwianie uczestników na jakość wysyłanego przez nich komunikatu, aby to, w jaki sposób mówią mogło odzwierciedlać to, co chcą powiedzieć.

Kolejność ćwiczeń w każdym podrozdziale jest nieprzypadkowa – od ćwiczeń podstawowych do bardziej złożonych. W trakcie rozgrzewki głosowej warto wykorzystać po kilka ćwiczeń z każdej kategorii, zachowując wskazaną wyżej kolejność.

Podczas pracy z głosem, a przede wszystkim ćwiczeń artykulacyjnych, bardzo ważne jest, aby uwzględniać indywidualne możliwości każdego z uczestników.

## I. Ćwiczenia wstępne

Ćwiczenia wstępne to otwarcie „trzech bram” dla dźwięku i oddechu:

- pozycja siedząca – całe plecy oparte, nogi lekko rozstawione oparte całymi stopami o podłogę;
- otwieranie pierwszej bramy – **zuchwa**:
  - masaż rozluźniający twarzy i głowy (delikatnie całymi dłońmi),
  - masaż stawu żuchwowo – skroniowego (kółeczka opuszkami palców);
- otwieranie drugiej bramy – **gardło**:
  - masaż rozluźniający głównie tylnych mięśni szyi,
  - miękkie otwieranie gardła:
    - wyobrażamy sobie, że zjadamy kulki powietrza;
    - wyobrażamy sobie usta w gardle, które wydają różne dźwięki,
    - „omdlewające” gardło – znów wyobrażamy sobie, jak nasze gardło traci swoją sprężystość i staje się nagle zupełnie wiotkie i stara się otwierać i wydawać dźwięki;
- otwieranie trzeciej bramy – **kark, ramiona, klatka piersiowa**:
  - masaż rozluźniający karku,
  - rozluźnianie ramion – odczucie ich elastyczności w swobodnym zwisie,
  - swoboda mięśni klatki piersiowej – skupienie uwagi na ich pracy, wyobrażenie sobie ich ruchów.

## II. Ćwiczenia oddechowe

### Cele ogólne ćwiczeń:

- skoncentrowanie uwagi na oddechu;
- rozwijanie samoświadomości w zakresie fizjologii i anatomii poszczególnych części własnego ciała;
- pogłębienie oddechu poprzez uaktywnienie przepony;
- wydłużenie fazy wydechu, w czasie której następuje proces mówienia.

Każde ćwiczenie poprzedzone jest krótką instrukcją słowną i pokazem.

UWAGA! Przy wykonywaniu ćwiczeń oddechowych należy pamiętać, że zbyt duża ich ilość może doprowadzić do hiperwentylacji i związanych z tym zawrotów głowy.

### *Ćwiczenie 1*

- pozycja stojąca, nogi lekko rozstawione na szerokość bioder,
- wdychanie powietrza nosem z jednoczesnym unoszeniem rąk do góry i powolne wydychanie powietrze przez usta, z opuszczaniem rąk w tym samym tempie.

Uwagi: Ćwiczenie to można wykonać w płaszczyźnie czołowej unosząc ręce bokiem, jak ptak skrzydła lub w płaszczyźnie strzałkowej unosząc ręce przed sobą do góry.

Ćwiczenie to należy powtórzyć 3-5 razy.

### *Ćwiczenie 2*

A. Oddychanie torem piersiowym,

- pozycja stojąca, nogi lekko rozstawione na szerokość bioder, jedna ręka położona na klatce piersiowej,
- uwaga skupiona na ruchach klatki piersiowej podczas oddychania: wdech – klatka się rozszerza, wydech – zapada się.

## B. Oddychanie torem brzuszny,

- pozycja stojąca z ręką położoną na brzuchu lub w klęku podpartym, jakbyśmy podczas oddychania brzuchem chcieli dotknąć podłogi,
- uwaga skupiona na ruchach brzucha podczas wdechu (rozszerza się) i wydechu (kurczy się).

Uwagi: W ćwiczeniu tym można wykorzystać dwa sposoby oddychania:

- wydech wolny, wydłużony,
- wydech przerywany, pogłębiony.

### *Ćwiczenie 3*

Z wykorzystaniem wyobraźni:

- zdmuchiwanie świeczek na torcie urodzinowym: jednej, pięciu, dziesięciu, dwudziestu;
- chuchanie na zmarznięte ręce;
- nadmuchiwanie balonu;
- dmuchanie na piórko w powietrzu tak, aby nie spadło na ziemię.

### *Ćwiczenie 4*

- podawanie piłki (np. ping pongowej, tenisowej, lekarskiej) do drugiej osoby dmuchając w nią.

Warianty:

- a) uczestnicy stoją w kręgu i podają piłkę do wybranej przez siebie osoby;
- b) uczestnicy wykonują je w parach, stojąc naprzeciwko siebie.

### *Ćwiczenie 5*

- dmuchanie na drugą osobę tak, aby ruszyć ją z miejsca.

Warianty:

- a) uczestnicy stoją w parach; jedna osoba stoi nieruchomo, podczas gdy druga swoim oddechem stara się ruszyć ją z miejsca. Po wykonanym ćwiczeniu osoby zamieniają się rolami.
- b) uczestnicy podzieleni są na kilkusobowe grupy, w których jedna osoba stoi nieruchomo, a pozostałe dmuchając starają się ruszyć ją z miejsca.

### **Ćwiczenie 6**

- pozycja stojąca z nogami rozstawionymi na szerokość bioder, ręce wzdłuż ciała lub w pozycji siedzącej z opartymi plecami, stopami opartymi o podłogę, oczy zamknięte;
- powolne wdychanie i wydech powietrza, bez dodatkowych ruchów ciała, uwaga skupiona na własnym oddechu.

Ćwiczenie to można rozszerzyć:

- uczestnicy w tej samej pozycji, nadal z zamkniętymi oczami, słuchają dźwięków z otoczenia, przenosząc na nie swoją uwagę.

Uwagi: Po tym ćwiczeniu ważne jest podzielenie się odczuciami, wrażeniami. Można zadać pytania: *„Co było łatwiejsze: skupienie na swoim oddechu, czy na dźwiękach z otoczenia? Co słyszeliście? Jak się czuliście?” itp.*

## **III. Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego**

### Cele ogólne:

- skupienie uwagi na ruchu warg, języka, szczęki dolnej oraz policzków – części ciała biorących udział w artykulacji;
- poznanie ułożenia i ruchów narządów artykulacyjnych w trakcie mówienia;
- usprawnianie narządów artykulacyjnych.

Instrukcja do każdego ćwiczenia zawiera krótki opis narządów biorących udział w ćwiczeniu i ich ruchu, oraz jego demonstrację.

Po serii ćwiczeń narządów artykulacyjnych wskazane jest rozluźnienie mięśni poprzez prychnięcie, parskanie lub/i głaskanie całymi rękami, wykonując ruch od linii środka na zewnątrz.

Usprawnieniu każdej części ciała należy poświęcić 3 – 5 ćwiczeń.

### ***Ćwiczenie 1***

- masaż całej twarzy: jednoczesne koliste ruchy opuszkami palców obu rąk po obu stronach twarzy, w pasmach poziomych, od środka twarzy na boki, zaczynając od czoła, poprzez policzki, okolice ust (nad górną wargą i pod dolną wargą) i brodę; ze szczególnym uwzględnieniem kątów żuchwy (staw żuchwowy – skroniowy).

### ***Ćwiczenie 2***

- uaktywnianie mięśni twarzy poprzez najpierw jej „rozszerzanie” i „otwieranie”, następnie jej „zamykanie” i „zmniejszanie”:
  - a. *„Spraw, aby Twoja twarz była jak największa”.*
  - b. *„Zrób tak, aby Twoja twarz była jak najmniejsza”.*

Uwagi: Warto w tym miejscu przypomnieć, że w tworzeniu dźwięków mowy uczestniczą narządy artykulacyjne ruchome: wargi, język, żuchwa i podniebienie miękkie z języczkiem, oraz nieruchome: dziąsła, zęby i podniebienie twarde.

Kolejne ćwiczenia będą służyły usprawnieniu ruchomości tych pierwszych, a także policzków, które choć nie są mięśniami artykulacyjnymi, są ważne dla ruchomości warg i żuchwy.

### *Ćwiczenie 3*

#### Policzki:

- a) wypychanie policzków powietrzem (tzw. „balon”);
- b) przepycha powietrza z jednego policzka do drugiego;
- c) powietrze na zmianę pod górną i dolną wargą;
- d) „balon” i powolne wypuszczanie powietrza;
- e) „balon” i gwałtowne wypuszczenie powietrza;
- f) wypychanie najpierw jednego, potem drugiego policzka językiem;
- g) język krąży po wewnętrznej stronie jamy ustnej (policzki, dolna i górna warga); najpierw w jedną, potem w drugą stronę.

### *Ćwiczenie 4*

#### Język:

- a) wyciąganie języka jak najdalej do przodu („łapanie kropli deszczu”), następnie powolne chowanie języka do jamy ustnej;
- b) szybkie wyciąganie i chowanie języka („łapanie much przez jaszczurkę”);
- c) wysuwanie języka na brodę i na górną wargę;
- d) dotykanie czubkiem języka na zmianę prawego i lewego kącika ust
- e) sięganie językiem najpierw do jednego, potem do drugiego policzka (po zewnętrznej stronie);
- f) wypychanie językiem najpierw jednego, następnie drugiego policzka;
- g) rysowanie dużych kółek językiem;
- h) rysowanie małych kółek językiem;
- i) oblizywanie się jak po smacznym jedzeniu;
- j) rysowanie językiem motylka („leniwej ósemki”);
- k) malowanie podniebienia (czubek języka za górnymi zębami przesuwa się po podniebieniu twardym w stronę podniebienia miękkiego i z powrotem);
- l) liczenie zębów językiem;
- m) kląskanie (jak konik);

- n) „koci grzbiet” - czubek języka opieramy o dolne zęby, grzbiet unosimy do góry;
- o) bicie brawa – żuchwa opuszczona i nieruchoma, język uderza o dolne zęby;
- p) powtarzanie po sobie sekwencji głosek (różne ułożenie języka): p – t – cz – ć – k;
- q) powtarzamy, coraz szybciej: tktktktktk...

## *Ćwiczenie 5*

### Żuchwa

- a) kłapanie żuchwą (rozwarcie na szerokość dwóch palców);
- b) rysowanie kółek żuchwą;
- c) otwieranie żuchwy dwoma skokami:
  - naturalny (szerokość dwóch palców);
  - pogłębiony;
- d) opuszczamy i zygzakiem wracamy;
- e) „wahadło” – przy żuchwie rozluźnionej, lekko opuszczonej;
- f) żucie gumy;
- g) szczęknięcie zębami z wypowiedaniem głoski „w”;
- h) masaż – żuchwa luźna przy lekko uchylonych ustach; wykonujemy koliste ruchy palcami wzdłuż kości jarzmowych po obu stronach nosa w kierunku kątów żuchwy; masaż kątów żuchwy;
- i) czytanie tekstu z korkiem włożonym między przednie zęby – żuchwa lekko pracuje; odczuwalna duża lekkość mówienia po wyciągnięciu korka.

## *Ćwiczenie 6*

### Wargi

- a) uczestnik układa wargi na przemian w dzióbek i szeroki uśmiech;
- b) całowanie ścian – ściany znajdują się po prawej i po lewej stronie, staramy się je pocałować nie odwracając głowy;
- c) rysowanie kółek ołówkiem trzymanym ustami (z wykorzystaniem wyobraźni);
- d) głośne cmokanie;

- e) „rybi pyszczek” – zęby zaciśnięte, otwieramy i zamykamy usta;
- f) „śmiech konia”;
- g) unoszenie górnej wargi na przemian z opuszczaniem dolnej;
- h) gimnastyka kąćków ust – unoszenie kąćków ust raz z jednej, raz z drugiej strony;
- i) masaż zębami dolnej i górnej wargi, na przemian;
- j) śpiewacze „O” – zuchwa lekko opuszczona i nieruchoma, wypowiadamy sekwencje  
głosek o – u – o – u – o – u...
- k) parsknięcie;
- l) naśladowanie odgłosów samochodu: brum, brum;
- m) gwizdanie;
- n) wypowiadanie sekwencji kolejnych dźwięków:
- u – i – u – i...
  - ła – ła – ła...
  - łe – łe – łe - łe...
  - ło – ło – ło – ło...
  - ły – ły – ły...
  - łu – łu – łu – łu...
  - ała - eła – oła – uła - yła;
  - ałe – ełe – ołe – ułe – yłe;
  - ało – eło – yło – uło – oło;
  - ały – eły – yły – uły – oły;
  - ału – ełu – yłu – ułu – ołu;
  - mła – mła – mła – mła...
  - młe – młe – młe - młe...
  - dła – bła – gła...

Uwagi: Każdy z dźwięków można wypowiedzieć na trzy sposoby:

- bez fonii, tak, żeby można było odczytać z samego ruchu warg;
- szeptem, tak jakbyśmy chcieli podpowiedzieć;
- na głos.

## Ćwiczenie 7

### Podniebienie miękkie

- a) ziewanie (czubek języka cały czas dotyka dolnych zębów);
- b) chrapanie;
- c) „gorące jajko” – na języku leży pionowo jajko, więc po zamknięciu ust żuchwa musi pozostać w dole; staramy się studzić jajko robiąc wdech ustami wydech nosem; staramy się nie poruszać zbytnio żuchwą, czubek języka leży za dolnymi zębami; po kilku cyklach oddechowych opuszczamy i rozluźniamy podniebienie;
- d) „płukanie gardła”;
- e) „kaszel dziadka” – kaszemy trzymając cały czas język na brodzie;
- f) „pół-ziewanie” – ziewanie z zamkniętymi ustami, kiedy nie wypada;
- g) powtarzanie dźwięków mowy:
  - akka – agga,
  - ekke – egge,
  - okko – oggo,
  - ukku – uggu,
  - ikki – iggi;
  - ykki – yggi.
- h) nucenie melodii:
  - uczestnicy stoją w kręgu, pomocne może okazać się zamknięcie oczu; jedna osoba zaczyna nucić swoją melodię, następnie osoby dołączają kolejno do niej; kiedy już wszystkie osoby nucą jedną melodię, osoba, która zaczęła przestaje, po chwili kolejna, aż zamilknie ostatnia;
  - uczestnicy stoją w kręgu z zamkniętymi oczami; każda osoba nuci swoją melodię, koncentrując się tylko na niej; na polecenie osoby prowadzącej zaczyna wsłuchiwać się w melodię osób stojących obok; jeśli zechce może zmienić swoją melodię na którąś z usłyszanych.

## *Ćwiczenie 8*

Rozluźnianie mięśni twarzy poprzez kilkakrotne energiczne, ale nie za szybkie, przeciąganie po swojej twarzy całymi dłońmi. Palce skierowane do czubka głowy, kierunek ruchu od góry do dołu.

## III. Ćwiczenia głosowo - fonacyjne

### Cele ogólne:

- rozwijanie umiejętności prawidłowego wypowiedzenia poszczególnych głosek (w izolacji i we frazach);
- uwrażliwianie na brzmieniowe właściwości mowy (tj. prozodię) – tempo, rytm, akcent, intonacja;
- kształtowanie percepcji słuchowej: uwagi, analizy i syntezy;
- kształtowanie słuchu fonemowego, pozwalającego m.in. na różnicowanie dźwięków mowy, ich wyodrębniania (np. słów w zdaniu, głosek w słowie), a także odczytywania znaczenia słów, w zależności od intonacji wypowiedzi.

Uwagi: W trakcie wykonywania ćwiczeń artykulacyjnych mowa powinna być wyraźna, nawet czasami nienaturalnie przerysowana tak, aby odbiorca mógł nas zrozumieć po samym ruchu warg.

### *Ćwiczenie 1*

- wypowiedzenie samogłosek: A – E – I - O - U – Y

Warianty:

- 1) wszystkich po kolei - powoli i w jednym rytmie;
- 2) wszystkich po kolei - szybko i wielokrotnie;

3)wykrzykując pojedynczą głoskę, jakby chcąc ją wyrzucić z siebie do określonego miejsca na środku koła, albo do wybranej osoby stojącej w kręgu.

Uwagi: Pomocne może być ustalenie, skąd w nas wydobywa się ten dźwięk, np. z brzucha, i wyobrażenie sobie jak ten dźwięk stamtąd się wydobywa, zmierza w określonym kierunku tak, aby dotrzeć do celu.

## *Ćwiczenie 2*

– wypowiedzianie ciągu kolejnych sylab otwartych:

○ pa pa pa...

pe pe pe...

pi pi pi...

po po po...

pu pu pu...

py py py...

○ ma ma ma...

me me me...

mi mi mi...

mo mo mo...

mu mu mu...

my my my...

○ fa fa fa...

fe fe fe...

fi fi fi...

fo fo fo...

fu fu fu...

fy fy fy...

○ wa wa wa...

we we we...

wi wi wi...  
wo wo wo...  
wu wu wu...  
wy wy wy...

○ ta ta ta...  
te te te...  
ti ti ti...  
ty ty ty...  
to to to...  
tu tu tu...

○ la la la...  
le le le...  
li li li...  
lo lo lo...  
lu lu lu...  
ly ly ly...

○ sa sa sa...  
se se se...  
si si si...  
so so so...  
su su su...  
sy sy sy...

○ ca ca ca...  
ce ce ce...  
ci ci ci...  
cy cy cy...  
co co co...  
cu cu cu...

○ sza sza sza...

sze sze sze...

szu szu szu...

szo szo szo...

szu szu szu...

szy szy szy...

o ka ka ka...

ke ke ke...

ki ki ki...

ko ko ko...

ku ku ku...

o ha ha ha...

he he he...

hi hi hi...

hy hy hy...

ho ho ho...

hu hu hu...

### *Ćwiczenie 3*

- wypowiedzanie coraz trudniejszych sekwencji w coraz szybszym tempie, np.:

o kegene kegene kegene...

o dede nene dede nene...

o tła pła kła...

o roro rere roro rere...

o sca sce sco scu scy...

o cta cte cto ctu cty...

o zra zre zro zru zry...

o żra żre żro żru żry...

o wra wre wro wru wry...

o szca szce szco szcu szcy...

- o śca śce śco ścu ścy...
- o chca chce chco chcu chcy...

#### *Ćwiczenie 4*

- wypowiadamy słowa i zwroty, które brzmią podobnie, ale znaczą co innego, np.:

nieraz – nie raz,  
 naraz – nie raz,  
 ta ćma – taśma,  
 taras – ta raz,  
 za nią - z Anią,  
 wąs Karola - wąska rola,  
 w innych – winnych,  
 w Oli – woli.

#### *Ćwiczenie 5*

- wypowiadanie szeregu słów różniących się tylko jedną literą i znaczących co innego:

bak – bek – byk – bok – buk,  
 las – lis – los – luz,  
 trap – trep – tryb – trop – trup,  
 bale – bele – byle – bole,  
 palny – pylny – polny – pilny,  
 pobyt – popyt.

#### *Ćwiczenie 6*

- wypowiadanie trudnych zdań w sposób prawidłowy, zrozumiały i logiczny, przy okazji ćwiczenie pamięci – przykładowe „łamacze języka”:

- Jola lojalna, Jola nielojalna.
- Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
- Leży Jerzy koło wieży i nie wierzy, że na wierzy leży jeszcze jeden Jerzy.
- Stół z powyłamywanymi nogami.
- Na wyścigach wyścigowych wyścigówka numer 1 wyścignęła wyścigówkę numer 2.
- Kobza w bzach.
- Uszko w łóżku, łóżko w uszku.
- Tik tkwi w kiwi.
- Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjasmowanego tłumu oklaskując przeliteraturalizowaną wiedzę.

## V. Ćwiczenia grupowe

### Cele ogólne:

- kształtowanie percepcji słuchowej: uwagi, analizy i syntezy;
- uwrażliwianie na dźwięk;
- uwrażliwianie na prozodyczne właściwości mowy (akcent, intonację, tempo);
- rozwijanie wyczucia rytmu;
- rozwijanie wyobraźni muzycznej.

Uwagi: Każde ćwiczenie należy poprzedzić krótką instrukcją.

### *Ćwiczenie 1*

- uczestnicy stoją w kręgu;
- szukanie źródła dźwięku przez uczestnika stojącego w środku koła z zasłoniętymi oczami; po znalezieniu osoby, która generowała dźwięk zamienia się z nią miejscem - teraz to ona będzie odgadywać źródło dźwięku.

### Warianty:

- a) dźwięk jest wydawany przez jedną osobę;
- b) dźwięk jest generowany przez kolejne kilka osób;
- c) w tym samym czasie kilka, ale tych samych osób, wydaje ten sam lub różne dźwięki, uczestnik musi wskazać je wszystkie.

– propozycje dźwięków: tupanie, klaskanie, uderzanie dwoma kamieniami, dzwonienie, wokalizy, itd.

Uwagi: ważne, aby przed rozpoczęciem ćwiczenia ustalić poszukiwane dźwięki, szczególnie, jeśli będzie ich kilka.

## ***Ćwiczenie 2***

- w parach;
- etapy:
  - 1) ustalenie przez każdą parę dźwięku (bezsłownego, np. tupanie, klaskanie, pocieranie rękami, gwizdanie określonej melodii, itd.), po którym będzie musiała się odnaleźć;
  - 2) wszyscy uczestnicy zasłaniają sobie oczy i rozchodzą się po sali;
  - 3) na znak osoby prowadzącej uczestnicy szukają swoich połówek wydając wcześniej ustalone dźwięki;
  - 4) po odnalezieniu się wszystkich par następuje zamiana rolami.

## ***Ćwiczenie 3***

- uczestnicy stoją w kręgu;

### Warianty:

- a) uczestnik wystukuje lub wyklaskuje rytm i wszyscy go powtarzają;
- b) uczestnik wystukuje/wyklaskuje rytm, który powtarza osoba stojąca po jego prawej stronie, a potem kolejne, kończąc na osobie stojącej po jego lewej stronie;

- c) osoba wyklaskuje rytm w kierunku wybranej osoby, która go powtarza i wyklaskuje swój rytm, który przekazuje również osobie wybranej przez siebie.

#### **Ćwiczenie 4**

- uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłach z zamkniętymi oczami (jeśli wyrażą na to zgodę);
- etapy:
  - 1) każdy z uczestników nuci dowolną melodię, wybraną przez siebie;
  - 2) osoba wskazana dotknięciem ręki, przerywa nucenie i stara się usłyszeć melodię osoby siedzącej po swojej prawej stronie, następnie zaczyna ją nucić;
  - 3) osoba siedząca po jej lewej stronie, słysząc zmianę wsłuchuje się w melodię po swojej prawej stronie i również się dołącza; tak samo robią kolejne osoby siedzące po lewej stronie;
  - 4) ćwiczenie kończy się, kiedy wszystkie osoby nuca tę sama melodię.

Uwaga: Ważne jest, aby przed rozpoczęciem ćwiczenia ustalić z której strony należy nasłuchiwać melodii, wtedy uczestnikom będzie łatwiej zareagować na jej zmianę.

#### **Ćwiczenie 5**

- uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłach z zamkniętymi oczami (jeśli wyrażą na to zgodę);
- ćwiczenie podobne do opisanego wyżej – każdy uczestnik nuci swoją melodię - jednak od każdego indywidualnie zależy, czy ją zmieni na jakąś usłyszaną z zewnątrz, i kiedy to zrobi.

#### **Ćwiczenie 6**

- uczestnicy stoją w kręgu i wykonują kolejno ćwiczenie;
- powtarzanie znanej frazy na różny sposób;

### Warianty:

- a) akcentując jedno wskazane lub wybrane samodzielnie przez uczestnika słowo;
- b) zachowują intonując zdania pytającego, oznajmującego, wykrzyknikowego lub rozkazującego, w zależności od znaku interpunkcyjnego na wylosowanej kartce („?”, „!”, „.”);
- c) wypowiadając frazę kolejno w sposób szybki, wolny, neutralny.

Uwagi: W ćwiczeniu tym warto wykorzystać znane frazy (np. krótkie przysłowia) lub zdania zapisane na kartce tak, aby uczestnicy nie musieli skupiać się na treści, ale na formie wypowiedzi.

Na koniec warto zadać uczestnikom pytanie, czy sposób wypowiedzi wpływa na odbiór treści.

### ***Ćwiczenie 7***

- uczestnicy stoją w kręgu;
- wypowiadanie słowa /znanej frazy z różną emocją (strach, radość, smutek, złość).

### ***Ćwiczenie 8***

- uczestnicy stoją w kręgu,
- kolejne dwie osoby wchodzi do środka koła i starają się ze sobą skomunikować, posługując się tylko jednym słowem (np. „młotek” i „róża”), ale słowa te mogą być wypowiadane z różną intonacją, akcentem, emocją.

### ***Ćwiczenie 9***

Orkiestra.

Warianty:

- 1) Uczestnicy stoją w kręgu; każdy z nich wybiera dla siebie jakiś dźwięk – „instrument”  
- np. tupanie, klaskanie, miauczenie, gwizdanie itp. Jedna osoba staje na środku koła

i jest dyrygentem – kiedy wskazuje na poszczególne osoby, te wtedy grają na swoich instrumentach.

2) Uczestnicy stoją w kręgu w milczeniu;

jedna osoba – dyrygent - stoi w środku i w skupieniu wsłuchuje się w odgłosy dochodzące od pozostałych uczestników;

każdy wychwycony dźwięk – szelest, westchnienie, ziewnięcie, kaszel, itp. staje się „instrumentem” w orkiestrze – kilkoro wskazanych uczestników zaczyna na nim grać powtarzając dany dźwięk rytmicznie.

Wraz z kolejnymi wychwyconymi dźwiękami pojawiają się kolejne „instrumenty”, na których grają uczestnicy.

Kiedy już wszyscy uczestnicy w grupach grają na swoich instrumentach, dyrygent może poprowadzić orkiestrę, która zagra koncert.

3) Każdy uczestnik grający w orkiestrze otrzymuje swój instrument - jedno słowo, które ma być wypowiedziane z określoną emocją, np. niebo - smutek, pies - radość, dom - gniew, itp.

Osoba wybrana na dyrygenta prowadzi orkiestrę, która daje koncert.

Uwaga: Warto zagrać koncert przed publicznością, dlatego grupę uczestników można podzielić na dwa lub więcej zespołów (wariant drugi jest łatwiejszy do realizacji przy większej liczbie osób np. kilkunastu; do stworzenia orkiestry z wariantu trzeciego wystarczy kilka osób).

Kiedy jeden zespół - orkiestra daje koncert, reszta uczestników jest publicznością.

## **Bibliografia:**

1. Adamiszyn Z., Walencik – Topiłko, „Logopedia artystyczna” w: Gałkowski T., Jastrzębowska G. (red., 2003) „Logopedia – pytania i odpowiedzi, T.2.”, Wyd. Uniwersytetu Opolskiego;

2. Bator Z. (2002), materiały ze studiów: Kultura żywego słowa, na kierunku: Pedagogika rewalidacyjna, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków;
3. Bissinger – Ćwierz U. (2007), „Muzyczna pedagogika zabawy w pracy z grupą”, *Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA, Lublin*;
4. Bralczyk J. (red., 2007), „Słownik 100 tysięcy potrzebnych słów”, wyd. PWN, Warszawa;
5. Clifford S., Herrmann A. (2003) „Teatr Przebudzenia. Praktyczny przewodnik dla instruktorów prowadzących zajęcia teatralne z młodzieżą”; Wyd. mała litera, Wyd. Cyklady, Łódź – Warszawa;
6. Kabała A. (2012 – 2014), materiały ze studiów: Emisja głosu i kultura żywego słowa, na kierunku: Logopedia, Krakowska Akademia im. F. Modrzewskiego;
7. Maksymowicz K. „Zestaw ćwiczeń dykcyjnych”, w: Gałkowski T., Jastrzębowska G. (red., 2003) „Logopedia – pytania i odpowiedzi, T.2.”, Wyd. Uniwersytetu Opolskiego;
8. Stecko E. „Rehabilitacja logopedyczna”, w: Michałowicz R. (red., 1993) „Mózgowe Porażenie Dziecięce”, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.

## Inspiracje:

Warsztaty w ramach Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Arteterapia – from the margin to the middle” (Bańska Bystrzyca, Słowacja, 2007);

Warsztaty w ramach Międzynarodowego Festiwalu Normalności - Normal Festiwal, (Praga, 2008);

Warsztaty w ramach projektu „Pollux – theatre of the hart – een Haerz an eng Seil” (Luksemburg, 2009);

Warsztaty w ramach projektu „Połączeni w sztuce – Polacy i Litwini w przestrzeni teatralnej (Piekary, 2011);

Wieloletnia współpraca z Teatrem *trochę* Innym (Kraków, 2007 – 2013).



fot. arch.

Gabriela Pierek

## Drama

W niniejszym rozdziale przedstawione zostaną metody dramy. Jest to metoda uczenia twórczości oraz doskonalenia umiejętności interpersonalnych czy społecznych przez działanie, testowanie i ćwiczenie nowych zachowań w fikcyjnym świecie. Daje możliwość przyjrzenia się emocjom, problemom, ułatwia ich rozwiązanie oraz rozumienie postaw i zachowań innych ludzi.

„Podstawą dramy jest fikcja, wyobrażeniowa sytuacja, która powstaje, gdy kilka osób we wspólnej przestrzeni przedstawia coś, co nie jest w danym momencie obecne, używając jako środków wyrazu swoich ciał i głosów.” (K.Pankowska 1990).

Drama stwarza możliwość identyfikacji i utożsamienia się z odgrywanymi postaciami, w bezpiecznym środowisku, bez ponoszenia konsekwencji swoich działań. Istotą dramy jest konflikt, a głównym sposobem pracy jest bycie w roli.

Wyniki badań naukowych, prowadzone w ramach projektu DICE (Drama Improves Lisbon Keys Competences in Education) na grupie ponad 4500 osób z 12 krajów wskazują, że zajęcia dramowe przyczyniają się m.in. do łatwiejszego przyswajania wiedzy, rozwijania elastyczności, kreatywności, pewności siebie, przedsiębiorczości i aktywności społecznej.

Należy uczestników wprowadzać w rolę powoli, pamiętając o tym by budować w nich poczucie wiary w to, co robią. Ważne żeby na początku ustalić:

- cel,
- formę (biorąc pod uwagę możliwości uczestników),

- miejsce zdarzenia,
- sytuację wyjściową,
- określić role,
- przygotować materiały.

Na zakończenie pracy jak i w trakcie ćwiczenia, należy pamiętać o bezpieczeństwie uczestników. Ważne, aby wybrana sytuacja nie była identyczna z historią konkretnej osoby z grupy i żeby odgrywający korzystali z tzw. „płaszczki roli”. Na koniec ćwiczenia zawsze „wychodzimy” z ról, a jeśli ćwiczenie wyzwoliło silne emocje albo zależy nam na wzmocnieniu ważnego uczucia czy doświadczenia, omawiamy ćwiczenie z całą grupą, zwracając uwagę na to, co stanowiło trudność.

Drama posługuje się wieloma technikami, m.in.:

- rola – „bycie w roli” - polega na tym, że uczestnik jest sobą w nowej, nie znanej mu sytuacji lub stara się być w sytuacji jakiejś określonej postaci. Powinno się to odbywać się całkowicie spontanicznie, bez wcześniejszego przygotowania.
- rzeźba i jej warianty – uczestnicy w roli „rzeźbiarza” i „materiału”, modelowane są: ciało, gest, mimika, ubiór.
- wywiad – rozmowa z jedną lub kilkoma wyznaczonymi osobami.
- etiuda pantomimiczna - ćwiczenia symulujące bez słów, które rozwijają plastykę ciała, koncentracji.
- płaszcz eksperta - polega na powierzeniu grupie zadania zgodnego z kompetencjami ekspertów, w roli których pozostają uczestnicy; służy wprowadzeniu treści edukacyjnych.
- żywe obrazy – to obrazy tworzone z ludzi. Jest to technika, w której chodzi o wyrażanie pewnych tematów. Mogą nimi być zjawiska abstrakcyjne, uczucia (radość, smutek, samotność), a także konflikty, itp. Uczestnicy zastygają w bezruchu w najbardziej dramatycznym momencie granej scenki.
- prowadzący w roli – technika polega na wejściu prowadzącego w rolę postaci występującej w sytuacji dramowej; służy wprowadzeniu treści edukacyjnych.
- pogadanka, dyskusja, mini-wykład, mapa skojarzeń, burza mózgów.

Ćwiczenia, które proponuję w niniejszym rozdziale podzielone są według form pracy i celu, który chcemy osiągnąć.

## Ćwiczenia do pracy indywidualnej

### **1. Ptak i drzewo**

Cel: odnajdywanie swojej podmiotowości i sprawczości, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, nauka wyrażania siebie, wzrost zaufania do własnych uczuć i reakcji, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie mimiki, ekspresji, poprawa koncentracja uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Każdy uczestnik zajmuje swoje miejsce na sali i wykonuje ćwiczenie indywidualnie. Wszyscy dostają papierowe ptaki, które można przymocować na wierzchu dłoni. Ciała ćwiczących to drzewa. Zadanie polega na zsynchronizowaniu ruchu ptaka z ruchem drzewa, w różnych sytuacjach: ptak podrywa się do lotu, powoli szybuje w powietrzu, zrywa się silny wiatr, wprawiając drzewo w gwałtowny ruch, wiatr uspokaja się, drzewo nieruchomieje, nadlatuje jastrząb, ptak próbuje schronić się gałęziach drzewa.

### **2. Emocje**

Cel: wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, nauka wyrażania siebie, doskonalenie mimiki, ekspresji, poprawa koncentracji uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Dzielimy salę na cztery strefy: pierwsza zostaje neutralna, kolejne to radość, smutek, zdziwienie. Prosimy uczestników żeby przeszli przez każdą strefę, odpowiednio wyrażając emocje. Następnie po ćwiczeniu prosimy, żeby wszyscy stanęli w kręgu i pytamy o to, jak się czuli w tym ćwiczeniu, czy było im łatwo czy trudno.

### **3. Punkt na suficie**

Cel: poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, poprawa koncentracji uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Wszyscy uczestnicy chodzą po sali w indywidualnym rytmie. Każdy z ćwiczących wybiera jakiś punkt na suficie lub w górnej partii pomieszczenia. Wskazuje ten punkt palcem i koncentruje na nim wzrok - nie może go stracić z oczu ani na chwilę. Następnie wykonuje szereg ruchów - od powolnych i oszczędnych, do coraz bardziej dynamicznych, pełnych ekspresji, tanecznych, akrobatycznych. Ćwiczeniu może towarzyszyć muzyka.

#### **4. Woda**

Cel: nauka samodzielnego myślenia i działania, rozwijanie wyobraźni, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, wyrażanie siebie, wzrost zaufania do własnych uczuć i reakcji, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie mimiki, ekspresji, nauka koncentracja uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Uczestnicy siedzą wygodnie, mają zamknięte oczy. Słuchają spokojnej muzyki. Prowadzący opowiada, a ćwiczący mają oddać sytuację ruchem: *„Obok was przepływa strumień, pochylacie się nad nim, zanurzacie ręce w chłodnej wodzie. Poruszacie palcami, woda przepływa między nimi, nabieracie wodę w obie dłonie, podnosicie ją powoli do twarzy, zanurzacie twarz w dłoniach, obmywacie powoli czoło i policzki, jeszcze raz, teraz kark i głowę, woda spływa po ramionach i po całym ciele. Nabieracie jak najwięcej wody, ochlapujecie się nią cali. Prostujecie się, wchodzicie do strumienia”*.

#### **5. Drzewo**

Cel: nauka samodzielnego myślenia i działania, rozwijanie wyobraźni, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, wyrażanie siebie, wzrost zaufania do własnych uczuć i reakcji, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie mimiki, ekspresji, poprawa koncentracji uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Prosimy uczestników by wyobrazili sobie, że każdy z nich jest drzewem. „Nogami mocno stoimy na ziemi, nasz tułów, ręce i głowa to korona. Wyobrazamy sobie kolejno co się

dzieje z nami kiedy świeci słońce, wieje wiatr, przychodzi burza, dzięcioł zaczyna stukać w pień, itp.”

## **6. Balon II**

Cel: wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, nauka wyrażania siebie, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie mimiki, ekspresji, nauka improwizacji.

Instrukcje: Uczestnicy próbują usiąść na balonie lub ścisnąć go obydwoma rękami tak, by nie pękł - przy jednoczesnej pracy nad mimiką twarzy i uzewnętrznieniem emocji.

## **7. Nagradzanie siebie**

Cel: odnajdywanie swojej podmiotowości i sprawczości, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, nauka wyrażania siebie, wzrost zaufania do własnych uczuć i reakcji, doskonalenie mimiki, ekspresji, nauka improwizacji.

Instrukcje: Prowadzący prosi uczestników o odegranie następujących scen, a następnie o opisanie w jaki sposób przekaze daną informację swojej rodzinie i swoim przyjaciołom:

- właśnie dowiedziałeś się, że zostałeś wybrany najmilszym uczestnikiem warsztatów.
- zajęłeś dziesiąte miejsce w bardzo długim, wyczerpującym wyścigu, w którym brało udział piętnaście osób. Mimo, że niektórym wynik ten może wydawać się nie zadowalający, osobiście uważasz, że to duże osiągnięcie.
- byłeś u dentysty na zabiegu, który w przeszłości sprawił Ci wielki ból, tym razem udało Ci się spokojnie usiedzieć na fotelu dentystyczny

## Ćwiczenia angażujące małe grupki

### **8. W sklepie z zabawkami**

Cel: rozwijanie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, pobudzenie świadomości relacji międzyludzkich, stworzenie okazji do analizy ludzkich zachowań, uświadomienie sobie własnej indywidualności, przy jednoczesnym poszanowaniu odrębności innych, nauka improwizacji.

Instrukcje: W parach, jedna osoba jest kupującym, druga sprzedawcą, który próbuje namówić partnera do zakupów.

### **9. Marionetka**

Cel: odnajdywanie swojej podmiotowości i sprawczości, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie mimiki i ekspresji.

Instrukcje: 1) praca w parach – połowa grupy siedzi na podłodze, stara się rozluźnić ciało, stają się bezwładni. Do rąk i nóg przywiązuje im się sznurki. Zadaniem drugiej grupy jest ożywienie ich, poprzez delikatne pociąganie za sznurki. Potem zamiana ról.

2) wszyscy są marionetkami – najpierw uspione, potem reagują na impulsy muzyczne.

### **10. Rzeźby I**

Cel: wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, nauka wyrażania siebie, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii.

Instrukcje: Ćwiczenie w parach. Jedna z osób jest rzeźbą - stoi wyprostowana, z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia. Druga osoba to rzeźbiarz. Modeluje on rzeźbę zgodnie ze swoją artystyczną wizją, dotykając poszczególnych części ciała partnera ołówkiem, bądź tylko na nie dmuchając. Na zakończenie nadaje rzeźbie tytuł. Potem zmiana ról w parze.

### **11. Balon IV**

Cel: wyzwolenie energii, poprawa koncentracja uwagi.

Instrukcje: Ćwiczenie w parach. Każdy uczestnik ma balon przywiązany do nogi na sznurku (50-70 cm długości). Chodzi o rozdeptanie balonu partnera - ręce skrzyżowane z tyłu nie biorą udziału w pojedynku

Uwagi: Podczas ćwiczenia mogą pojawić się różne uczucia, jak gniew czy smutek, konieczne jest wtedy omówienie ich z grupą.

### **12. Ruchome lustro**

Cel: poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie mimiki, ekspresji, poprawa koncentracji uwagi.

Instrukcje: Ćwiczenie w parach. Jedna z osób w każdej parze jest "lustrem", które "odbija" to wszystko, co robi partner. Chodzi o precyzyjne i wierne powtórzenie każdego gestu i działania. W pierwszej fazie ćwiczenia uczestnicy stoją naprzeciwko siebie - w tej pozycji obserwowanie i naśladowanie partnera jest proste. Następnie ćwiczący odwracają się do siebie bokiem tak, by ich twarze były zwrócone w tym samym kierunku i zaczynają się poruszać po całej sali. Teraz dokładne powtarzanie ruchów, kroków i gestów partnera - obserwowanych kątem oka - staje się o wiele trudniejsze.

### **13. Maszynista**

Cel: integracja grupy, bezpieczne doświadczanie, poprawa komunikacji werbalnej i niewerbalnej, rozwijanie współpracy w grupie.

Instrukcje: Uczestnicy ustawiają się trójkami. Każda trójka tworzy "pociąg" - ćwiczący stają jeden za drugim. Pierwsza osoba w każdej trójce jest "buforem" - zamyka oczy i wyciąga ręce

do przodu. Druga osoba to lokomotywa - trzyma pierwszą za biodra lub ramiona i też ma zamknięte oczy. Na końcu staje "maszynista", który kieruje ruchem całego pociągu i jako jedyny ma otwarte oczy. Maszynista - przytrzymując ramiona lub biodra osoby, która jest lokomotywą - wprawia pociąg w ruch, pilnuje, by nie wpadał na inne pociągi. Kierując pociągiem, maszynista nie może używać słów. Pociągi poruszają się z różną prędkością, na trasie ich jazdy można budować przeszkody. Po kilku minutach zabawy następują zmiany ról w trójkach tak, aby każdy był kolejno buforem, lokomotywą i maszynistą. Na zakończenie uczestnicy opowiadają o swoich wrażeniach, w której roli czuli się najlepiej i dlaczego.

#### **14. Obrazki**

Cel: integracja grupy, bezpieczne doświadczanie, poprawa komunikacji werbalnej i niewerbalnej, pobudzenie świadomości relacji międzyludzkich, rozwijanie umiejętności współpracy w zespole, stworzenie okazji do analizy ludzkich zachowań, nauka samodzielnego myślenia i działania, rozwijanie wyobraźni, nauka improwizacji.

Instrukcje: Prowadzący przygotowuje rodzinne obrazki, reprodukcje obrazów, wycinki z gazet z sylwetkami osób uchwyconych w ciekawych pozycjach. Następnie dzieli uczestników na dwie grupy, każda otrzymuje jeden obrazek. Liczba osób na obrazku musi odpowiadać liczbie na obrazku:

- 1) grupa wiernie odzwierciedla to, co widzi na obrazku, ważne są wszystkie detale, rekwizyty zastępujemy innymi przedmiotami.
- 2) wymyślanie, co doprowadziło do sytuacji na obrazku – co działo się wcześniej, jakie relacje łączy osoby na obrazku. Działanie.
- 3) grupa ma pokazać rezultaty poprzednich działań, konsekwencje sytuacji z obrazka, znaleźć puentę.

#### **15. Tematy aktualne**

Cel: rozwijanie umiejętności współpracy w zespole, stworzenie okazji do analizy ludzkich zachowań, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie mimiki, ekspresji, poprawa koncentracji uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Tworzenie scenek do aktualnych kwestii pojawiających się np. w trakcie pracy nad spektaklem, np. trudności z poczuciem emocji przeżywanych w roli, trudności z wyobrażeniem sobie wyglądu czy cech charakteru postaci. Pracujemy techniką dramy poprzez wchodzenie w role, budowanie postaci, improwizację, próbę rozwiązania problemu, poszukiwanie różnych rozwiązań. Pamiętamy o wyjściu z ról i, jeśli to potrzebne, omówieniu uczuć, które pojawiły się podczas ćwiczenia, w kontekście spektaklu i osobistym.

### **16. Rozśmiesz mnie**

Cel: wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, nauka wyrażania siebie, doskonalenie mimiki, ekspresji.

Instrukcje: Uczestnicy dobierają się w pary. W ciągu dwóch minut jedno z ich ma rozśmieszyć drugie używając wszelkich sposobów, oprócz dotykania. Następnie uczestnicy zmieniają się rolami.

### **17. Bańka**

Cel: rozwijanie wyobraźni, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie mimiki, ekspresji, poprawa koncentracja uwagi.

Instrukcje: Każdy uczestnik stara się wyobrazić, że w swoich rękach trzyma bańkę, w której może zamknąć całą grupę. Może próbować ją dźwignąć i przenosić po całej sali.

## Ćwiczenia angażujące całą grupę

### **18. Balon I**

Cel: Integracja grupy, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, poprawa koncentracji uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Uczestnicy podają sobie balon na różne sposoby - jedną lub dwoma rękami, łokciami, kolanami, jak bardzo ciężki lub niezwykle cenny przedmiot, w kole - z palca na palec, lub przetaczając balon przez plecy, klatkę piersiową, itd.

### **19. Balon II**

Cel: integracja grupy, rozwijanie współpracy w grupie, wyzwolenie energii, poprawa koncentracji uwagi.

Instrukcje: Uczestnicy siedzą w kole. Jeden z ćwiczących stoi na środku, podbija balon do góry i równocześnie wymienia czyjeś imię. Wywołana osoba zajmuje miejsce na środku i kontynuuje zabawę.

### **20. Widzę coś, widzę coś...**

Cel: integracja grupy, rozwijanie współpracy w zespole, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie ekspresji, poprawa koncentracji uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Uczestnicy poruszają się po całej sali, biegają, zwracając uwagę na to, by nie wpadać na siebie nawzajem, by zachować bezpieczeństwo. Co jakiś czas prowadzący zatrzymuje ich hasłem: "widzę coś, widzę coś". W tym momencie ćwiczący nieruchomięją. Prowadzący określa co widzi, np. "widzę ludzi, którzy podskakują", "widzę piłki, które toczą się po podłodze", "widzę dużo ludzi, którzy się do mnie uśmiechają", "widzę kolorowe motyle

*unoszące się w powietrzu", "widzę ludzi, którzy śpiewają, ale ich nie słyszę", "widzę ludzi grających na różnych instrumentach", itd. Uczestnicy wykonują to, co określa prowadzący.*

## **21. Kłębek**

Cel: integracja grupy, rozwijanie współpracy w zespole, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, poprawa świadomości ciała, wyzwolenie energii, doskonalenie mimiki, ekspresji, poprawa koncentracji uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący podaje jakiejś osobie kłębek wełny i określa uczucie z jakim trzeba go przekazać siedzącemu obok partnerowi, w następnym etapie emocje się zmieniają (czułość, gniew, złość). Sam kłębek też może się zmieniać (ciężki, lekki, ruchliwy).

## **22. Impulsy**

Cel: integracja grupy, rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, poprawa koncentracji uwagi.

Instrukcje: Wszyscy stoją w kręgu i przekazują sobie – bez słów - impulsy. Osoba rozpoczynająca nawiązuje kontakt z kimś innym, przerzucając do niego niewidzialną piłkę. Ten śledzi jej lot, odbiera ją i podaje dalej. Mogą to być także klaśnięcia podawane w różnych rytmach. Wiosłują, wzywają pomocy.

## **23. Ludzie do ludzi**

Cel: integracja grupy, poprawa komunikacji werbalnej i niewerbalnej, rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, poprawa świadomości ciała praca z ciałem, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, poprawa koncentracji uwagi.

Instrukcje: Na hasło prowadzącego uczestnicy szukają osoby, z którą mogą zetknąć się wskazaną częścią ciała, np. pięta do pięty (powinna być nieparzysta liczba uczestników).

#### **24. Księżniczka, zamek, trzęsienie ziemi**

Cel: integracja grupy, rozwijanie działania zespołowego, poprawa koncentracji uwagi.

Instrukcje: Tworzymy zespoły trzyosobowe, dwie osoby tworzą zamek, księżniczka stoi w środku. Na hasło:

- „księżniczka”- księżniczki szukają nowego zamku,
- „zamek”- zamki szukają nowych księżniczek,
- „trzęsienie ziemi”- tworzymy nowe zespoły trzyosobowe.

#### **25. Figury w przestrzeni**

Cel: integracja grupy, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, rozwijanie koncentracji uwagi.

Instrukcje: Na hasło prowadzącego grupa tworzy w przestrzeni, ze swoich ciał, figury geometryczne (koło, trójkąt, prostokąt). Gdy grupa dobrze sobie radzi można zaproponować budowanie bardziej skomplikowanych form, np. litery.

#### **26. Niedźwiedzie i drwale**

Cel: nauka samodzielnego myślenia i działania, rozwijanie wyobraźni, odnajdywanie swojej podmiotowości i sprawczości, rozwijanie koncentracji uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Dzielimy grupę na dwa zespoły; jeden to drwale, których zadaniem jest ścinać drzewa, drugi zespół to niedźwiedzie, które mają schwytać drwali, ale tylko gdy ci są w ruchu. Drwale na widok niedźwiedzi nieruchomieją, a niedźwiedzie próbują skłonić drwali do poruszenia się.

## **27. Co dalej?**

Cel: integracja grupy, rozwijanie wyobraźni, odnajdywanie swojej podmiotowości i sprawczości, nauka wyrażania siebie, wzrost zaufania do własnych uczuć i reakcji, poprawa koncentracji uwagi.

Instrukcje: Prowadzący czyta kawałek bajki kończąc ją w najbardziej newralgicznym momencie; każdy uczestnik wymyśla własne zakończenie. Cała grupa wybiera najciekawszą wersję i wszyscy wspólnie ostatecznie tworzą zakończenie. Na koniec porównuje się koniec wymyślony z oryginalnym.

## **28. Zakłęty krąg**

Cel: integracja grupy, budowanie zaufania w grupie, bezpieczne doświadczanie, poprawa komunikacji niewerbalnej, pobudzenie świadomości relacji międzyludzkich, rozwijanie współpracy w zespole, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii.

Instrukcje: Wszyscy uczestnicy stają w kole z dłońmi na ramionach osoby, którą mają przed sobą. Zamykają oczy i dotykiem badają kształt głowy, ramiona, szyję poprzedzającego ich partnera. Na hasło prowadzącego krąg rozpada się, uczestnicy - nie otwierając oczu - z rękami wyciągniętymi do przodu rozpraszają się po całej sali, wędrują w różnych kierunkach. Kolejne hasło prowadzącego jest sygnałem do rekonstrukcji kręgu. Każdy uczestnik - posługując się wyłącznie dotykiem - musi odnaleźć osobę, która stała przed nim w kole, tak by wszyscy znaleźli się na poprzednio zajmowanych w kręgu miejscach.

Uwagi: Ważne, żeby na początku ćwiczenia zapytać uczestników o zgodę na dotyk, ewentualnie określić obszary, które można dotykać. Jeśli ktoś sobie tego nie życzy, może nie brać udziału w ćwiczeniu.

### **29. Proste rysunki**

Cel: integracja grupy, poprawa komunikacji werbalnej i niewerbalnej, rozwijanie współpracy w zespole, poprawa świadomości ciała, poprawa koncentracja uwagi.

Instrukcje: Przygotowujemy w myślach kilka prostych rysunków (dom, słońce, kwiat). Uczestnicy ustawiają się w dwa szeregi, jeden za drugim; osobie stojącej na końcu szeregu prowadzący rysuje na plecach jeden z rysunków. Uczestnicy kolejno odwzorowują je na plecach poprzedzających je osób. Pierwsza osoba rysuje swój rysunek na kartce i porównuje z rysunkiem wyjściowym.

### **30. Liczenie do dziesięciu**

Cel: integracja grupy, rozwijanie współpracy w grupie, poprawa koncentracji uwagi.

Instrukcje: Wszyscy uczestnicy siedzą na podłodze w szerokim kręgu. Zadaniem grupy jest policzyć wspólnie od jednego do dziesięciu, nie wyznaczając z góry porządku liczenia, które odbywa się "intuicyjnie". Jeśli dwie lub więcej osób wypowiedzą którąś z liczb jednocześnie, liczenie zaczyna się automatycznie od początku. W wersji utrudnionej liczenie można rozbudować o kolejny etap - od dziesięciu do jednego.

### **31. Razem**

Cel: integracja grupy, poprawa współpracy w zespole, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, nauka improwizacji.

Instrukcje: Duża płachta materiału - 1) wszyscy przykucają wokół naciągniętej płachty, każdy trzyma ją obiema rękami. Na hasło tkanina podniesiona zostaje do góry i powoli opada na podłogę, 2) wspólne budowanie z materiału figury ptaka i ożywienie jej – poderwanie do lotu, szybowanie i opadnięcie na ziemię.

### **32. Kra**

Cel: integracja grupy, poprawa współpracy w grupie.

Instrukcje: Wszyscy stoją na dużej płachcie papieru – krze. Prowadzący stopniowo zmniejsza powierzchnię kry, odrywając kawałki papieru z różnych stron płachty. Nikt nie może dotknąć podłogi. Można włączyć dodatkowe elementy – rozbitkowie wiosłują, wzywają pomocy jakby w zwolnionym tempie, dbając o wyrazistość i czytelność każdego gestu.

### **33. Do muzyki**

Cel: integracja grupy, rozwijanie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, działanie zespołowe, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, nauka wyrażania siebie, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, doskonalenie mimiki, ekspresji, nauka improwizacji.

Instrukcje: Przygotowujemy trzy nagrania dowolnych fragmentów muzycznych, kontrastowych. Połowa uczestników wykonuje zadanie, reszta obserwuje i mają odgadnąć sens prezentowanych działań. Chodzi o odnalezienie ruchu odpowiadającego muzyce. Prowadzący podpowiada temat (jesteś pełen radości, idziesz ulicą, pada deszcz).

### **34. Kontakt wzrokowy**

Cel: integracja grupy, pobudzenie świadomości relacji międzyludzkich, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, poprawa koncentracji uwagi, nauka improwizacji.

Instrukcje: Uczestnicy poruszają się po całej sali, chodząc w różnych kierunkach. Jeśli dwie osoby nawiążą ze sobą kontakt wzrokowy, muszą go za wszelką cenę utrzymać - nie przerywając ruchu, maszerując we własnym rytmie - aż do zatrzymania zabawy przez prowadzącego. Ćwiczenie można wykonywać w różnych wariantach - z towarzyszeniem muzyki, z określeniem sposobu poruszania się, np. utrzymujemy kontakt wzrokowy, nieustannie uciekając, tańcząc, chodząc na czworakach, podskakując, itd.

### **35. *Bambus***

Cel: integracja grupy, rozwijanie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, rozwijanie współpracy w zespole, poprawa koncentracja uwagi.

Instrukcje: Uczestnicy ustawiają się naprzeciwko siebie w dwóch rzędach; wyciągają do przodu ręce tak, aby palce wskazujące wszystkich osób ułożyły się w równych odstępach w linii prostej na wysokości klatki piersiowej. Prowadzący kładzie na wyciągniętych palcach patyk. Zadaniem grupy jest opuścić go na podłogę - przez cały czas musi dotykać palców wszystkich osób.

### **36. *Oto kij***

Cel: nauka samodzielnego myślenia i działania, rozwijanie wyobraźni, wyrażanie emocji za pomocą ruchu i gestu, nauka wyrażania siebie, wzrost zaufania do własnych uczuć i reakcji, praca z ciałem, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, nauka improwizacji.

Instrukcje: Prowadzący kładzie na środku sali kij i zachęca uczestników do wyobrażania sobie, czym może stać się kij w teatralnych działaniach. Wszyscy uczestnicy zabawy wędrują po całej przestrzeni – każdy we własnym rytmie, w różnych kierunkach. Gdy ktoś ma pomysł – podnosi kij i aranżuje scenkę. Pozostali muszą odgadnąć funkcję tego przedmiotu. Inny wariant – cała grupa włącza się do przedstawienia, np. główny bohater jest sportowcem, a reszta uczestników kibicami na stadionie.

### **37. Przystanek autobusowy**

Cel: bezpieczne doświadczanie, rozwijanie współpracy w zespole, nauka samodzielnego myślenia i działania, rozwijanie wyobraźni, odnajdywanie swojej podmiotowości i sprawczości, doskonalenie mimiki, ekspresji, nauka improwizacji.

Instrukcje: Prowadzący jest narratorem, podpowiada kierunek rozwoju sytuacji. W ćwiczeniu każdy aktor buduje historię swojej postaci, ale wchodzi też w interakcje z innymi aktorami. Narrator opisuje kolejne fazy zadania: 1) *stoimy na przystanku, czekamy na spóźniający się autobus. Jest gorąco, żar się leje z nieba. Zniecierpliwieni rozglądamy się dookoła, nawiązujemy kontakt z innymi osobami na przystanku, wymyślamy historię naszego bohatera,* 2) *podjeżdża autobus – wsiadamy – zmienia się układ, wchodzimy w inne interakcje,* 3) *autobus wjeżdża, a w tunelu gaśnie światło, nie da się otworzyć drzwi, itp..*

### **38. Miecze**

Cel: rozwijanie współpracy w zespole, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, poprawa koncentracja uwagi.

Instrukcje: Dwa zespoły naprzeciw siebie w dwóch szeregach. Jeden zespół dostaje do rąk niewidzialne miecze, którymi będzie wykonywał określone ruchy na podawane hasła:

RAZ – pchnięcie mieczem, DWA – ścięcie trawy, TRZY – przecięcie kuli na pół.

Drugi zespół wykonuje inne działania na hasła:

RAZ – robi krok do tyłu, DWA – podskakuje, TRZY – robi przysiad.

W ćwiczeniu tym ważny jest rytm, w którym działają oba zespoły.

### **39. Wspólny oddech**

Cel: integracja grupy, bezpieczne doświadczanie, pobudzenie świadomości relacji międzyludzkich, rozwijanie współpracy w grupie, poprawa świadomości ciała, uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, poprawa koncentracji uwagi.

Instrukcje: Uczestnicy leżą na podłodze w taki sposób, że każda głowa leży na czyimś brzuchu. Z zamkniętymi oczami próbujemy skoncentrować się na oddechu osoby, na której brzuchu leżymy. Szukamy rytmu wspólnego dla całej grupy.

#### **40. Balonik**

Cel: integracja grupy, rozwijanie współpracy w grupie, odnajdywanie swojej podmiotowości i sprawczości, koncentracja uwagi.

Instrukcje: Grupa stoi w kręgu, dość ciasno, ramię przy ramieniu. Uczestnicy dmuchają wyobrażony balonik – oddalają się od siebie, powiększając krąg, gdy spuszczają powietrze z balonu - przybliżają się do siebie. Wreszcie wprawiają balonik w ruch – grupa przemieszcza się po sali pilnując, by krąg nie zmienił kształtu.

#### **41. Reporter**

Cel: integracja grupy, rozwijanie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, współpraca w grupie, rozwijanie umiejętności analizy ludzkich zachowań, rozwijanie wyobraźni.

Instrukcje: Prosimy trzech ochotników, którzy będą reporterami, o opuszczenie sali. Pozostałym uczestnikom zabawy pokazujemy zdjęcie, wycinek z gazety. Omawiamy je, kogo na nim widać, co tam się dzieje. Jedna chętna osoba zostaje świadkiem naocznym i ona opowiada wspólnie wymyśloną historię Reporterowi I, ten Reporterowi II, a ten Reporterowi III.

## Bibliografia:

1. Maria Schejbal „Pokażę Ci świat: ćwiczenia, zabawy, etiudy teatralne”. (2001)
2. Krystyna Pankowska „Drama – zabawa i myślenia (1990)
3. Maria Schejbal „W poszukiwaniu kreatywności” (2010)
4. Maria Schejbal, Piotr Kostuchowski „Warsztat instruktora teatralnego” (2008)
5. Rachela Molicka, Maria Schejbal „TEATR I TERAPIA. Proces artystyczny – proces grupowy” (2005)
6. Augusto Boal „Gry dla aktorów i nie aktorów” (2014)
7. [www.dramaway.pl](http://www.dramaway.pl)
8. [www.teatrgrodzki.pl](http://www.teatrgrodzki.pl)
9. [www.stop-klatka.org.pl](http://www.stop-klatka.org.pl)

## NOTY BIOGRAFICZNE



**Rachela Molicka** – certyfikowana psychoterapeutka i superwizor aplikant Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, terapeutka i trenerka psychodramy wg Moreno Polskiego Instytutu Psychodramy oraz Europejskiego Instytutu Psychodramy.

Twórczyni Teatru *trochę* Innego, w którym aktorami są osoby i grupy zagrożone wykluczeniem społecznym (osoby niepełnosprawne psychicznie, fizycznie i intelektualnie, młodzież, seniorzy itp.).

Autorka scenariuszy i sztuk teatralnych, od lat prowadząca warsztaty twórcze i kreatywne z wykorzystaniem różnych dziedzin artystycznych (teatr, film, literatura) dla różnych grup profesjonalistów pracujących z grupami.

Inicjator, współzałożycielka i od 2003 roku prezeska Zarządu Stowarzyszenia Skrzydła – Centrum Terapii, Sztuki i Integracji.

Kilkukrotna stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w dziedzinie teatr. Prowadzi własną praktykę psychoterapeutyczną w Krakowie oraz szkolenia dla przyszłych psychoterapeutów.



**Joanna Ganczarek** – uzyskała tytuł doktora z Psychologii i Psychofizjologii na Uniwersytecie „La Sapienza” w Rzymie specjalizując się w zakresie powiązań pomiędzy percepcją wzrokową a postawą ciała. Wcześniej ukończyła psychologię na Uniwersytecie Jagiellońskim, 3-letnie studia z zakresu arteterapii przy Uniwersytecie “La Sapienza “ (prof. Vezio Ruggieri) oraz malarstwo na Akademii Sztuk

Pięknych w Rzymie.

Jej zainteresowania koncentrują się wokół tematu pracy z ciałem w terapii zaburzeń (neuro)psychologicznych z użyciem różnych języków artystycznych. Pracę badawczą łączy z działalnością artystyczną, terapeutyczną i edukacyjną, prowadząc warsztaty z zakresu arteterapii, seminaria oraz współpracując ze Stowarzyszeniem Skrzydła z Krakowa.

Aktorka, inspicjentka i terapeutka w Teatrze trochę Innym. Pracownik dydaktyczny Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.



**Elwira Piątek** - ukończyła studia na kierunku pedagogika specjalna na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie i studia logopedyczne w Krakowskiej Akademii im. A. Frycza Modrzewskiego, obecnie jest w trakcie studiów neurologopedycznych.

W latach 2007-2013 współpracowała z „Teatrem trochę Innym”, gdzie początkowo jako wolontariuszka, inspicjentka później także aktorka i terapeutka, kształtowała swoją wiedzę i umiejętności związane z pracą w zespole w trakcie powstawania sztuki teatralnej. Podczas kilkuletniej pracy w hospicjum dla dzieci wykorzystywała techniki teatralne oraz pracę z głosem na spotkaniach grupy wsparcia

dla rodzeństwa swoich podopiecznych. W ramach projektu „Dookoła świata – szkolenia integracyjne w Środowiskowym Domu Samopomocy w Babicach” prowadziła warsztaty muzykoterapeutyczne.

Obecnie pracuje jako pedagog i logopeda w Ośrodku Wczesnej Pomocy Psychologicznej w Krakowie



**Gabriela Pierek** – pedagog, psychoterapeutka. Ukończyła całonocny Kurs Psychoterapii oraz Kurs Terapii Systemowej Rodzin atestowane przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne.

W trakcie szkolenia I stopnia w psychodramie wg Moreno. Posiada doświadczenie w pracy indywidualnej i grupowej z dziećmi, młodzieżą, rodzinami oraz osobami dorosłymi. Obecnie współpracuje z krakowskimi organizacjami pozarządowymi oraz prowadzi praktykę własną.

Prowadzi warsztaty arteterapeutyczne, pedagogiczne i dramowe w Stowarzyszeniu Skrzydła – Centrum Terapii,

Sztuki i Integracji. Aktorka, inspicjentka i terapeutka w Teatrze *trochę* Innym.

Niniejsza publikacja powstała w ramach zadania pod nazwą

„Lekcje teatru – lekcje życia – 2014”

realizowanego przez Stowarzyszenie Skrzydła – Centrum Terapii, Sztuki i Integracji



**Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego.**

*Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego*



*Sfinansowano ze środków Fundacji PZU*