

**commune
sense'**

RUSZANIE SIĘ W KLASIE

commune sense°

Prezentujemy serię ćwiczeń praktykowanych w świecie tańca i sztuk performatywnych, które z łatwością mogą być przeprowadzone wśród uczniów szkół i placówek edukacyjnych. Poniższe ćwiczenia mogą być wykonywane przez wszystkich, niezależnie od wieku i predyspozycji fizycznych.

Ćwiczenia podzielone są na trzy pakiety:



WAKE UP!

Świadomość poprzez ruch



GET OUT THERE!

Budowanie zaufania i pewności siebie



CHILL OUT

Relaks poprzez ruch

Każdy pakiet zawiera serię krótkich filmów-instrukcji, które można oglądać samemu lub z uczniami. Niektóre ćwiczenia mogą być wykonywane w trakcie oglądania filmów, niektóre należy wykonywać po obejrzeniu filmów. Przełamanie się uczniów do wykonywania tego typu zadań może zająć trochę czasu, zwłaszcza jeśli chodzi o zaufanie i skupienie się. Wszystko co nowe może wywoływać strach. Nie bójmy się jednak próbować nowych rzeczy, bo kto nie sieje, nie zbiera owoców.

Zachęcamy wszystkich nauczycieli do wykorzystania tych materiałów na lekcjach z uczniami tak, żeby poprzez ich praktykę młodzi ludzie osiągnęli odprężenie i radość z ich wykonywania zarówno indywidualnie, jak i w grupie.

Projekt **COMMUNE SENSE** polega na propagowaniu sztuki w jej szerokim znaczeniu. Poprzez taniec, film oraz teatr inspirujemy młodzież do odkrywania siebie i świata. Rozwijamy kreatywność, uczymy tolerancji, akceptacji, integrujemy społeczność lokalną i międzynarodową. Działamy na polu obalania stereotypów, barier, promowania różnorodności kulturowej i językowej wśród przedstawicieli krajów partnerskich. Nasze główne cele to zdobywanie doświadczeń w pracy z grupą, rozwijanie ducha przedsiębiorczości i inicjatywy oraz odkrywanie świata sztuki i kultury poprzez rozmaite formy ekspresji.

Dzisiejszy świat funkcjonuje niejako w oderwaniu od ciała. Ciało jest traktowane jako przedmiot, który można zmierzyć, poprawić, ulepszyć. Sami pozbawiamy się wymiaru duchowego ciała. Lub w drugą stronę, umysł często pozbawiony jest ciała i go nie akceptuje. Polecamy zatem traktować niniejszy zestaw ćwiczeń jako przewodnik po swoim ciele i o swoim ciele, podany w przystępnej formie do wdrożenia w klasie lub w pracy. Proponujemy go wszystkim nauczycielom/edukatorom, uczniom oraz każdej osobie, która łaknie więcej słońca w swoim życiu.

Przewodnik powstał w wyniku współpracy pomiędzy instytucjami edukacyjnymi z Reykjavíku i Warszawy, które korzystały z dofinansowania w ramach „Iceland, Liechtenstein & Norway Grants” (Program Edukacja).

BUDZENIE CIAŁA

:: twarz



:: górna część ciała



KIEDY:

- przed przemówieniem, prezentacją publiczną / przed występem scenicznym
- na pierwszych lekcjach / gdy uczniowie są śpiący, znudzeni
- na początek dnia

PO CO:

Twoja twarz jest w stanie wyrazić bardzo dużo bez udziału słów. Rozgrzewka twarzy rozluźnia mięśnie dookoła ust, oczu i czoła. Receptory dotyku umożliwiają komunikację ze światem zewnętrznym niosąc informacje dotyczące temperatury, bólu i nacisku. Niniejsze ćwiczenia pomagają obudzić skórę i mięśnie twarzy oraz stymulują górną część ciała. Przypominają nam o tym, jak wiele możemy doświadczać poprzez skórę i tkanki zlokalizowane tuż pod skórą.

Rozgrzewka twarzy to istotny element rutyny przed występem scenicznym. Umożliwia zwiększenie ekspresji twarzy, uwalnia napięcie, wzmacnia mięśnie oraz zwiększa napływ krwi do warstw skóry, co powoduje lepsze ukrwienie i zwiększenie jej jędrności. Poczuj różnicę między napięciem a rozluźnieniem, rozciąganiem a spinaniem mięśni. Pobaw się tym! Bądź śmieszny!

BUDZENIE UMYŚŁU

:: spacer



KIEDY:

- na początku roku szkolnego / na początku dnia
- jako wstępne zadanie przy pracy w grupie
- gdy uczniom brakuje skupienia

PO CO:

SPACER to ćwiczenie świadomości przestrzennej dookoła uczniów oraz świadomości przestrzeni pomiędzy uczniami. Jest to świetne zadanie do wprowadzenia uważności w kontakcie z innymi uczniami. Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie słuchają siebie nawzajem, a także przeprogramowują na bieżąco swoją uwagę poprzez nieustającą czujność na ruch i słowa innych. SPACER bardzo szybko wprowadza wszystkich uczniów w moduł pracy zespołowej.

JAK:

*Materiał wideo to skrócona wersja ćwiczenia. Należy go obejrzeć przed wykonaniem zadania. **Pamiętaj jednak, żeby po każdym ustnym poleceniu dać uczniom trochę czasu na jego wykonanie.***

Zacznij spacerować swoim normalnym krokiem w ciszy. Staraj się nie zderzać z innymi osobami. Zajmuj możliwie największą przestrzeń tak, aby nie pozostawiać pustych miejsc w przestrzeni. Jednocześnie bądź świadomy obecności osób spacerujących obok.

Rozejrzyj się i zaobserwuj wszystko co znajduje się w przestrzeni dookoła ciebie: ściany, podłogę, ziemię, drzewa, chmury, itp.

Możesz także patrzeć bezpośrednio na mijane osoby, jednakże głównym zadaniem jest utrzymanie skupienia na ogólnym obrazie tego, co dzieje się dookoła.

Zacznij eksperymentować ze swoim krokiem - spaceruj bokiem, tyłem.

Ta część zadania powinna trwać 2-3 minuty.

Stopniowo zwiększaj prędkość swoich kroków.

Osoba wydająca instrukcje moderuje prędkość, jeśli jest za szybka lub za wolna.

Stopniowo zwolnij, aż dojdiesz do wyjściowego rytmu swoich kroków.

Spaceruj dalej. Teraz każda osoba w grupie może przejąć rolę wydającego instrukcje. Kiedy jedna osoba powie STOP, cała grupa zatrzymuje się. Ta sama lub inna osoba mówi START i wszyscy ponownie spacerują. Wymienianie się rolą instruktora nadaje grupie dynamikę. Im bardziej uczniowie są chętni do eksperymentowania i zaskakiwania siebie zmiennością rytmu poleceń STOP i START, tym więcej radości mają z wykonywania całego zadania.

Teraz nikt nie używa ustnych komend. Ta część zadania polega na dużym skupieniu i słuchaniu siebie nawzajem. Grupa spaceruje. Jedna osoba z grupy zatrzymuje się bez słowa. Reszta grupy słucha i również zatrzymuje się. Ta sama lub inna osoba zaczyna ponownie spacerować bez wypowiadania słów. Grupa słysząc to, ponownie zaczyna spacerować. Takie zatrzymywanie się i ruszanie z miejsca może chwilę potrwać. W tej części zadania chodzi o to, żeby uczniowie uruchomili słuch bardziej niż wzrok. Bez widzenia kto zatrzymuje się lub rusza, uczniowie nabywają umiejętność słuchania i wyczuwania kolejnych ruchów całej grupy.

Wykonuj tę część zadania do momentu, gdy uczniowie nie koncentrują się dłużej na widzeniu osób ruszających i zatrzymujących się, a skupiają się na odbieraniu bodźców słuchowych z całego otoczenia.

Spaceruj dalej, ale tym razem wyobraź sobie, że przestrzeń robi się coraz mniejsza, kurczy się.

Postaraj się spacerować tak blisko innych osób, jak to możliwe, jednak bez wpadania na siebie.

Teraz przestrzeń robi się większa, otwiera się. Spaceruj po możliwie jak największej przestrzeni.

Co chwilę ponawiaj instrukcje dotyczące kurczącej i rozszerzającej się przestrzeni.

Po chwili poinformuj uczniów, że oni będą decydować o tym, czy przestrzeń kurczy się, czy się otwiera. Będą to robić bez słów, tylko na podstawie obserwacji i słuchania siebie nawzajem.

BUDZENIE UMYSŁU

:: sekretny przyjaciel



KIEDY:

- na początku roku szkolnego / na początku dnia
- jako wstępne zadanie przy pracy w grupie
- przy braku skupienia
- przy pracy zespołowej

PO CO:

SEKRETNY PRZYJACIEL kształtuje świadomość przestrzenną oraz świadomość Innego, rozwija umiejętność słuchania siebie nawzajem i pracy zespołowej. Jest świetnym zadaniem dla grup, w których znajdują się nowi członkowie. Pozwala na szybkie skupienie uwagi na drugiej osobie i kształtowaniu ogólnej uważności.

JAK:

*Materiał wideo to skrócona wersja ćwiczenia. Należy go obejrzeć przed wykonaniem zadania. **Pamiętaj jednak, żeby po każdym ustnym poleceniu dać uczniom trochę czasu na jego wykonanie.***

Zacznij spacerować swoim normalnym krokiem w ciszy. Staraj się nie zderzać z innymi osobami. Zajmuj

możliwie największą przestrzeń tak, aby nie pozostawiać pustych miejsc w przestrzeni. Jednocześnie bądź świadomy obecności osób spacerujących obok.

Możesz patrzeć bezpośrednio na mijane osoby, jednakże głównym zadaniem jest utrzymanie skupienia na ogólnym obrazie tego co dzieje się dookoła.

Wybierz jedną osobę bez dawania żadnych sygnałów kogo wybrałeś. Wybrana osoba będzie twoim sekretnym przyjacielem. Twoim zadaniem będzie teraz trzymanie się jak najbliżej twojego sekretnego przyjaciela. Staraj się jednak nie sygnalizować w żaden sposób, że to wybrana przez ciebie osoba. Spaceruj trzymając się blisko tej osoby.

Następnie opuść sekretnego przyjaciela i otwórz dla siebie przestrzeń.

Teraz analogicznie wybierz swojego wroga i staraj się trzymać od niego jak najdalej.

Następnie opuść swojego wroga i ponownie otwórz dla siebie przestrzeń.

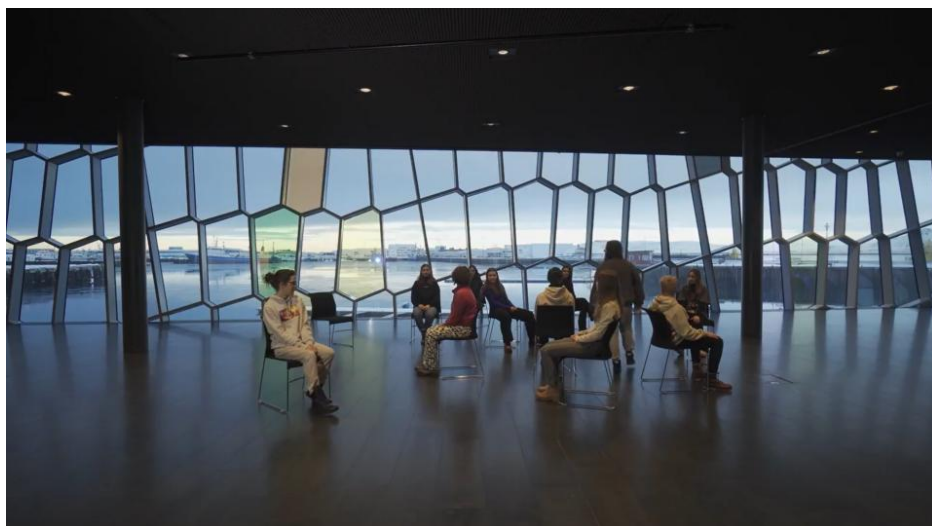
Teraz wybierz dwie osoby, które będą twoimi sekretnymi aniołami i staraj się utrzymać równą odległość między nimi.

Wybierz jednego sekretnego wroga i jednego sekretnego przyjaciela. Postaraj się spacerować jak najbliżej swojego sekretnego przyjaciela i jak najdalej od swojego sekretnego wroga.

Wybierz jedną osobę i jeden punkt w przestrzeni. Postaraj się doprowadzić tą osobę do wybranego przez ciebie punktu. Możesz w tym celu używać swojego ciała. Osoba, którą starasz się prowadzić do wybranego punktu ma swoją osobę, którą chce zaprowadzić w swój wybrany punkt. Osoby te muszą mieć poczucie, że nie stanie się im krzywda. Jeśli twoja grupa nie osiągnęła poziomu zaufania, które pozwala na wykonanie tej części zadania, można tą część pominąć.

BUDZENIE UMYŚŁU

:: gra krzeseł



KIEDY:

- przed rozpoczęciem pracy zespołowej
- przy braku skupienia
- dla wzmocnienia więzów w grupie
- gdy potrzeba wprowadzić więcej energii i radości w klasie

PO CO:

„Gra krzeseł” to zabawa, którą można przeprowadzić w każdym momencie w czasie lekcji, zwłaszcza kiedy grupa potrzebuje jednocześnie ruchu i skupienia. To świetna gra na słuchanie siebie nawzajem, dająca wiele satysfakcji i śmiechu.

JAK:

Zorganizuj przestrzeń tak, żeby ustawić w centrum tyle krzeseł, ilu jest uczestników gry. Rozstaw krzesła tak, żeby były skierowane w różne strony. Każdy uczestnik gry siada na krześle. Jedna osoba wstaje i powoli spaceruje pomiędzy krzesłami. Zwolnione przez nią krzesło to cel dla innych uczniów. Inna osoba stara się przenieść na zwolnione krzesło. Zazwyczaj kilka osób podnosi się w tym czasie, ale szybko wracają na swoje miejsce jak tylko ktoś zajmie wolne krzesło. Każda osoba stara się przenieść na wolne krzesło, gdy tylko takie zauważy. Celem gry nie jest siedzenie długo na jednym krześle, a ciągły ruch celem zasiedlenia zwolnionego krzesła.

Gra powinna być przeprowadzona w kompletnej ciszy. Grupa nie może komunikować w żaden sposób strategii innym uczestnikom. Jeśli zabawa wydaje się zbyt prosta, sugeruje się zwalnianie dwóch krzeseł jednocześnie.

ZAUFANIE

:: blind walk



KIEDY:

- na początku roku szkolnego
- gdy grupa uczniów jest nowa lub gdy wprowadzamy nowych uczniów do istniejącej grupy
- żeby zbudować zaufanie w grupie oraz pewność siebie uczestników
- do budowania szacunku dla innych osób w grupie

PO CO:

„Blind walk” to ćwiczenie zaufania często używane w świecie sztuk performatywnych. Ćwiczy zdolność do ufania innym uczniom oraz do ufania zmysłom innym, niż wzrok. Dzięki temu zadaniu uczniowie są w stanie świadomie odbierać bodźce poprzez dotyk, słuch, czy zmysł węchu. Jednocześnie uczą się dbać o siebie oraz ufać sobie nawzajem.

JAK:

Materiał wideo to skrócona wersja ćwiczenia. Należy go obejrzeć przed wykonaniem zadania.

Jedna osoba prowadzi, druga jest osobą prowadzoną i ma zamknięte oczy. Prowadzona osoba będzie doświadczać przestrzeni w nowy sposób. Przez większość czasu używamy zmysłu wzroku, żeby lepiej rozumieć to, co się wokół nas dzieje. W tym zadaniu polegamy na odczuciach pochodzących z innych zmysłów. Jeśli prowadzony nie będzie czuł się komfortowo, należy zwrócić uwagę prowadzącemu, żeby dostosował tempo do potrzeb.

Osoba prowadząca kładzie jedną dłoń na barku osoby prowadzonej, a drugą na jej ramieniu i stara się trzymać blisko niej. Powoli zaczyna spacerować w przestrzeni. Gdy prowadzony okazuje zaufanie, zmieniamy tempo spaceru: zwalniamy i przyspieszamy na przemian. Następnie spacerujemy na bok, do tyłu. Zatrzymujemy się i ruszamy. Spacer zaczyna przybierać formę tańca w którym obieramy różne kierunki: góra, dół, w lewo, w prawo. Gdy stwierdzimy koniec zadania, zamieniamy się rolami.

ZAUFANIE

:: koło zaufania



KIEDY:

- na początku roku szkolnego
- gdy grupa uczniów jest nowa lub gdy wprowadzamy nowych uczniów do istniejącej grupy
- żeby zbudować zaufanie w grupie oraz pewność siebie uczestników
- do budowania szacunku dla innych osób w grupie

PO CO:

„Koło zaufania” pozwala grupie na skupieniu się na każdej osobie bez użycia słów, polegając „tylko” na zaufaniu i trosce o drugą osobę. Jest rewelacyjnym zadaniem w pracy zespołowej, dlatego też jest częstym narzędziem wykorzystywanym w świecie sztuk performatywnych. Dzięki niemu rośnie zdolność grupy do komunikowania się.

JAK:

Materiał wideo to skrócona wersja ćwiczenia. Należy go obejrzeć przed wykonaniem zadania.

Utwórz koło, najlepiej z 5 osób w obwodzie oraz 1 osoby w centrum. Osoba w środku kółka zamyka oczy. Na sygnał gotowości, osoba w środku oddaje swój ciężar grupie. Stara się przy tym utrzymywać prostą linię ciała, ale nie usztywnia się. Osoby w kółku odbierają ciężar osoby przekazywanej „z rąk do rąk” przy ugiętych kolanach i lekko rozstawionych stopach. Muszą być w każdej chwili czujni i gotowi do odebrania ciężaru osoby. Przyjmuje się, że ciężar osoby odbierany jest w tym samym momencie przez 2 osoby z kółka. Żeby odebrać osobę potrzeba ustawić ręce w gotowości i umieścić je na klatce piersiowej, barkach, plecach lub biodrach odbieranej osoby. Przekazujemy ciężar innej osobie powoli, będąc blisko niej. Jeśli czujemy, że osoba ze środka boi się, wolniej i z większą uwagą przekazujemy ją innym osobom. Wszystkie ruchy odbywają się w ciszy. Kiedy osoba z centrum chce zakończyć zadanie, otwiera oczy i zatrzymuje się. Następuje zmiana miejsc.

ZAUFANIE

:: linia



KIEDY:

- żeby zbudować zaufanie w grupie oraz pewność siebie uczestników
- do budowania szacunku dla innych osób w grupie

PO CO:

Choreografka i edukatorka Nicole Beutler proponuje to ćwiczenie do wzmacniania więzów w grupie. Znane jest w świecie tańca współczesnego jako „Flocking”, gdzie poruszamy się w grupie niczym jeden żywy organizm. W czasie tego zadania eksploruje się różne pomysły ruchowe, a uczniowie naśladują ruchy innych, uczą się odnajdywać lidera i przejmować prowadzenie. Dzięki temu wzbudzany jest szacunek, słuchanie się w grupie, a także kreatywność i pewność siebie. Uczniowie uczą się, że w tym zadaniu nie chodzi w ogóle o to jak wyglądają osobno, ale jak działają jako grupa.

JAK:

Materiał wideo to skrócona wersja ćwiczenia. Należy go obejrzeć przed wykonaniem zadania. W tym zadaniu uczestniczyło 4 uczniów, ale można go spokojnie wykonywać w większej grupie. Połowa klasy, czy cała klasa? Na samym początku sugerujemy wykonanie zadania w parze, a następnie w większej grupie.

Zacznijcie ruszać się w pozycji neutralnej, blisko siebie i w tym samym kierunku. Pozwólcie, żeby ruch rozpoczął się naturalnie. Budujcie ruch w czasie, bez momentów przestoju. Ma to być ruch nieustający, płynny. Ma przechodzić z jednego elementu w inny. Grupa słucha się nawzajem i reaguje na chwilowego lidera narzucającego swój ruch. Gdy pojawi się chwilowy lider, grupa go naśladuje przez moment, a następnie przejmuje ruch innego lidera bez słów. Zaleca się ugięcie nóg w kolanach tak, żeby być gotowym do zmian kierunku i tempa ruchu. Grupa stara się naśladować lidera tak, żeby z zewnątrz nie można było poznać kto jest liderem, a kto naśladowującym.

PEWNOŚĆ SIEBIE

:: improwizacja



KIEDY:

- przed zajęciami tanecznymi
- przed występem scenicznym
- jako rozgrzewka
- przeciwko wszelkim uprzedzeniom i stereotypom w świecie tańca/ruchu

PO CO:

Charly Bouges, tancerz breakdance oraz tańca współczesnego z Francji, akrobata i choreograf wyjaśnia jak improwizacja może stać się źródłem poczucia wolności, inspiracji i ekspresji artystycznej. Potraktujcie ten film i ćwiczenie jako zaproszenie do próbowania własnych sił w różnych dziedzinach sztuki, kultury i rozwoju osobistego.

PEWNOŚĆ SIEBIE

:: skaning ciała



KIEDY:

- żeby zapoznać uczniów z improwizacją ruchową
- przed zajęciami tanecznymi lub występem scenicznym
- żeby wzbudzać pewność siebie oraz szacunek do innych

PO CO:

Skanowanie jest bardzo częstą praktyką w tańcu współczesnym. Stosuje się go w celu zrozumienia jak działa ciało oraz w poszukiwaniu nowych form ruchu. Ponadto, ćwiczenie to rozwija kreatywność i pobudza wyobraźnię. Uczniowie uczą się technik improwizacyjnych, poznają swoje ciało i świadomie wyrażają siebie.

JAK:

To ćwiczenie składa się z trzech części: części technicznej, części dotyczącej wyobraźni oraz części, w której mieszamy improwizację z techniką tańca. W części technicznej skupiamy się na tym czym jest ruch dla ciała, mięśni, kości i stawów. Będziemy tu używać głowy, rąk i nóg oddzielnie.

Na początku pracujemy nad rozciąganiem. Naśladujemy ruchy z materiału wideo w celu rozciągania części ciała w różnych kierunkach. Staramy się zauważyć co rusza się, przemieszcza w ciele w trakcie tych ruchów. Najpierw głowa, potem ręce i nogi. Następnie eksplorujemy ruch we wszystkich możliwych stawach, w każdym możliwym kierunku. Najpierw głowa, potem ręce i nogi. Na końcu skupiamy się na zmianie rytmu ruchu - raz przyspieszamy, raz zwalniamy. Głowa, ręce i nogi.

Druga część zadania - „Wyobraźnia” pozwala ucieleśnić zwierzę w twoim ciele. Będziemy zachowywać się jak konkretne zwierzę wskazane przez innych uczniów. Jak poszukuje pokarmu, gdy jest głodne? Jak okazuje uwagę i zaciekawienie? Pamiętaj, żeby używać zarówno głowy, rąk, jak i nóg w tym zadaniu.

W ostatniej części zadania poruszamy jedną częścią ciała lub wszystkimi naraz. Zgodnie z instrukcjami, będziemy poruszać się w różnym rytmie i z różną prędkością.

PEWNOŚĆ SIEBIE

:: The Cypher (Krąg)



KIEDY:

- do wprowadzenia ruchu w klasie
- przed występem scenicznym
- do wzbudzenia pewności siebie i szacunku dla innych
- do nauki słuchania się w grupie
- przy praktyce ekspresji fizycznej
- dla zabawy!

PO CO:

Nazwa „The Cypher” (Krąg) pochodzi ze świata breakdance i odnosi się do wspólnego improwizowania oraz dzielenia się ruchem z innymi. Dzięki temu zadaniu uczniowie rozwijają pewność siebie i uczą się jak wspierać siebie nawzajem. Im więcej czasu spędzą praktykując, tym lepsze wyniki będą osiągać w pracy zespołowej. „Krąg” to ćwiczenie wprowadzające olbrzymią ilość pozytywnej energii w grupie, umożliwiające obniżenie poziomu stresu i napięcia w bardzo szybkim czasie. Dobrze jest powtórzyć to zadanie kilka razy tak, żeby uczniowie nabrali większej wprawy.

JAK:

Wybierz szybszą muzykę, którą lubi wielu uczniów. Ustaw uczniów w kole i włącz muzykę. Kto chce, wchodzi do środka kółka i rusza się jak chce. Grupa tańczy w kole, obserwuje i wchodzi w interakcje z tancerzem ze środka. Stara się tworzyć połączenia, nawiązania poprzez kolejne osoby wchodzące do kółka, zmieniające się w czasie trwania muzyki. Uczestnicy powinni być gotowi, żeby przyjąć zaproszenie do wejścia do kręgu od tancerza ze środka. Jako że jest to całkowita improwizacja, tancerze nie muszą ruszać się w jeden określony sposób, wręcz odwrotnie. Każdy powinien poszukać swojego ruchu i dobrze się przy tym bawić! Kiedy przeprowadzamy to zadanie po raz pierwszy, dobrze jest umówić się na to, że każda nowa osoba wchodząca do kręgu witana jest głośnym aplauzem.

RELAKSOWANIE CIAŁA

:: na krześle



KIEDY:

- na pierwszych lekcjach lub gdy uczniowie są śpiący
- dla rozluźnienia ciała i obniżenia napięcia mięśni
- żeby podnieść poziom energii w klasie
- po dłuższym siedzeniu przy komputerze lub w ławce

PO CO:

Siedzenie godzinami w klasie lub przed ekranem powoduje ból kręgosłupa, barków, zbyt duże napięcie w górnej części ciała oraz sztywność w okolicy miednicy. Proponowane przez nas delikatne ćwiczenia górnych partii ciała mogą być wykonywane w domu, w klasie, na zwykłym krześle lub fotelu. Pozwolą one na zwiększenie elastyczności, lepszy balans oraz wzmocnienie tych części ciała. Jest to świetny trening na dobrą postawę, gdyż ćwiczy mięśnie górnych pleców i rozluźnia napięte mięśnie szyi i karku. Poza tym, ćwiczenia te zwiększają przepływ krwi i „smarują” stawy dla zwiększenia ich mobilności.

JAK:

Na krześle:

Wybierz stabilne krzesło bez kółek. Postaw stopy płasko na podłodze, a kolana zgięte pod kątem prostym. Unikaj krzeseł z oparciem na ramiona, jako że mogą one blokować swobodny ruch w czasie ćwiczeń. Naśladuj ruchy z materiału wideo powoli i dokładnie. Powtarzaj je kilkakrotnie.

Górna część ciała:

Stań prosto, opuść ramiona i napnij mięśnie brzucha (zassij pępek do kręgosłupa). Naśladuj ruchy z materiału wideo powoli i dokładnie zakreślaj koła w nadgarstkach, łokciach, barkach i szyi oddzielnie, jeden ruch po drugim. Następnie połącz ruchy we wszystkich stawach i poruszaj nimi jednocześnie. Powtórz te ruchy kilkakrotnie.

:: górna część ciała



RELAKSOWANIE UMYŚŁU

:: medytacja



KIEDY:

- rano i/lub wieczorem oraz przed zajęciami fizycznymi
- przeciwko stereotypom i uprzedzeniom związanym z postrzeganiem zajęć jogi i medytacji

PO CO:

Jacob Neff, choreograf, tancerz breakdance i tańca współczesnego prezentuje medytację jako praktykę ćwiczeń fizycznych. Wyjaśnia jaką rolę odgrywa medytacja w odprężeniu, odstresowaniu się od spraw codziennych i że w konsekwencji prowadzi do poczucia szczęścia, spokoju i spełnienia.

:: medytacja bez obiektu



KIEDY:

- rano i/lub wieczorem oraz przed zajęciami fizycznymi
- przeciwko stereotypom i uprzedzeniom związanym z postrzeganiem zajęć jogi i medytacji

PO CO:

Medytacja bez obiektu polega na byciu sobą, na byciu obecnym w swoim życiu w każdym momencie, na przekonaniu, że wszystko jest potrzebne takie, jakie jest i że dobrze to zaakceptować. Niniejszy zapis wideo jest historią opowiedzianą przez Jacoba Neff, choreografa, tancerza breakdance i tańca współczesnego, który prezentuje medytację bez obiektu jako Świadomość Chwili Obecnej.

RELAKSOWANIE UMYŚŁU

:: oddychanie



KIEDY:

- na porannych zajęciach
- żeby zmniejszyć poziom stresu w grupie
- przed występem scenicznym/publiczną prezentacją
- rano i/lub wieczorem oraz przed zajęciami fizycznymi
- po dłuższym siedzeniu przed komputerem lub w ławce szkolnej
- w stresujących sytuacjach i w momentach niepokoju
- przy przebodźcowaniu

PO CO:

Zarządzanie stresem zdaje się być niełatwą sprawą, ale w rzeczywistości jest to działanie oparte na jednej z najbardziej podstawowych czynności - na oddychaniu. Tzw. głębokie oddychanie jest niezwykle skutecznym narzędziem poprawiającym stan zdrowia w wielu chorobach i stanach niepokoju. Oddychanie w odpowiedni sposób obniża ciśnienie krwi, usuwa oznaki stresu i rozluźnia mięśnie. Czujemy się wtedy lepiej i rośnie zdolność do myślenia i funkcjonowania w szkole lub pracy. Tak jak ćwiczenia fizyczne i medytacja, głębokie oddychanie odnosi najlepsze skutki, kiedy jest praktykowane regularnie.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

„Projekt **COMMUNE SENSE** uzyskał dofinansowanie w wysokości 135 000 euro od Iceland, Liechtenstein and Norway Grants, the EEA Grants”

PARTNERZY:

