

Докосни партньора от кръга

Участниците са в два кръга и по даден знак се опитват да докоснат срещустоящия от другия кръг нос с нос, бедро с бедро, гръб с гръб. Водещият може да предложи след като се докоснат и съединят до започнат разговор на дадена тема – какво ми се случи тази седмица, какво обичам не обичам, какво очаквам да се случи на срещите по гражданско и т.н.

* * *

Упражнения за отпускане

Често участниците пристигат за заниманията по драма в доста възбудено състояние и затова е необходимо да се отдели малко време децата да се успокоят преди да се започне каквато и да е сензитивизираща или концентрираща работа.

Упражнение 1: Индивидуална работа – представи се, че си свещ. Тя гори много бавно и накрая изгаря. Алтернатива – ти си снежен човек, топящ се на силното слънце.

Упражнение 2: Намери си някакво местенце в края на стаята. Това е малка сянка в пустинята. След известно време си представи, че чуваш шумолящ звук – може би това е дъжд? Почувствай как капките намокрят твоя език, лице, ръце, врат. Наистина вали доста силно. Опитай се да изтръскаш водата от ръцете си. Изтръскан краката и ходилата си. Изтръскан се целият, така както прави мокрото животно.

Упражнение 3: Участниците лежат на пода на известно разстояние един от друг. Отпускане и налягане – Представи си, че лежиш дълбоко заспал по гръб, с отпуснати ръце. Докато си дълбоко заспал един подъл злодей се примъква и без да те събуди завързва глезените и китките ти за пода доста здраво. Опитай се да скъсаш веригите, които те държат.

Упражнение 4: Осигури достатъчно място между теб и твоите съседи на пода, направи се възможно най-малък. Представи си, че се намиращ на изоставен морски бряг и че си затворен в бутилка за