

RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK

Címkék: Mentális képességek fejlesztése - Önismeret és önkifejezés - Testtudat fejlesztése

Célja	A test ellazítása Figyelem összpontosítása Testtudat fejlesztése Testi önismeret fejlesztése Ráhangolódás Elmélyült munkafolyamat előkészítése
Munkaforma	Egész csoport
Feltétel	Nyugodt körülmények
Tér	Nagy tér, és lefekvésre alkalmas talaj
Eszközök	-
Idő	20 perc

Leírása:

A résztvevők lefeksznek a hátukra, vagy leülnek kényelmesen. Ülő helyzetben megfelelő támaszra van szükség a hát és a fej számára. A gyakorlatvezető által irányított relaxáció közben a résztvevők figyelik saját testérzeteiket. Akár zene is szólhat, de a hangsúly a belső testérzeten van.

Akit a gyakorlatvezető megérint, elmondja, mit érez a testében. Segíthet a megfogalmazásban a kötött mondatkezdés: „Úgy érzem magam, mintha...”

Instrukciók: „Feküdjetek a hátatokra. Figyeljétek, mit éreztek a testetekben! Néhány másodpercig figyeljétek a légzéseket!”

„Lazítsátok el az arc izmait, a homlok ráncait, a szem, a száj körüli izmokat! Lazítsátok el a nyakatokat, a váll izmait! És tovább a karok, kezek, ujjak izmait! Most vigyétek a figyelmeteket a hátatokra! Lazítsátok el ott is az izmokat, és elöl a mellkas és a has izmait, és tovább a medence izmait, majd végig a lábakat egészen a lábujjakig. Mostanra teljesen ellazult a testetek. Ahol még úgy érzitek, hogy feszesek az izmok, ott feszítsétek meg jó erősen és lazítsátok el újra! Most figyeljétek meg újra, hogy mit éreztek a testetekben! Milyen érzés a lazítás? Mire hasonlít?”

„Akinék megérintem a vállát, az mondja el, mihez hasonlítható ez az állapot: ‘Úgy érzem magam, mintha...’”

A hasonlatokban fogalmazás segít, ha a résztvevők szókinccse nem elégséges testérzeteik leírásához, és fejleszti az elvont gondolkodást. Érdeemes azonban bátorítanunk a gyerekeket primer érzetek szavakba öntésére is, mert ez közvetlenül szolgálja a testi tudatosság kialakulását. A gyakorlat jól használható továbbá az izolált mozgás bevezetéséhez.

Példák primer testérzetek megfogalmazására: *„A hátamat nyomja a talaj. A karjaim zsibbadnak, alig érzem őket. A tenyeremet melegíti a szőnyeg. Kicsit fáj a derekam közepén, úgy érzem, mozgatnom kell. A lábaim nehezek. Viszket a szűnyogcsípésem. Egy hajszál csiklandozza az arcomat. Álmosodom.”*

Forrás:

BAGDY Emőke–TELKES József, Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1988.