

ЕКСПРЕСИВНИ ТЕХНИКИ ЧРЕЗ ТАНЦ И ДВИЖЕНИЕ

Наръчник за обучители,
ресурсни учители и всички,
работещи в социалната сфера



Lifelong Dancing: Learning pathways
about dance for Adult Educators



Координатор:

ASPAYM Castilla y León Foundation, Испания

Партньори:

Association Euni Partners, България

Dance Company Essevesse, Франция

CEIPES, Италия

AICSCC, Asociatia Institutul De Cercetare Si Studiul

Constiintei Cuantice, Румъния



Проектът е финансиран от Програмата Еразъм+ на Европейската Комисия, Ключова Дейност 2: Стратегическо партньорство за иновации и обмен на добри практики

СЪДЪРЖАНИЕ

3

ЗА ПРОЕКТА

6

ЦЕЛИ НА НАСТОЯЩИЯ НАРЪЧНИК

7

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ НАСТОЯЩИЯ НАРЪЧНИК

9

ТАНЦОВА ТЕРАПИЯ В ОБЛАСТТА НА ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВЪЗРАСТНИ

Документация и научна аргументация за прилагане на танцова терапия в областта на образованието за възрастни

27

ЕФЕКТИВНОСТ НА ТАНЦОВАТА ТЕРАПИЯ С ВСЯКА ЦЕЛЕВА ГРУПА

33

СЕМИНАРИ - УЧЕБНИ ПЛАНОВЕ

69

СЕМИНАРИ - COVID АДАПТАЦИИ

100

АДАПТАЦИИ

111

БИБЛИОГРАФИЯ

113

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЗА ПРОЕКТА

Проектът Lifelong Dancing има за цел да разшири и развие уменията на специалистите, работещи с хора с по-малко възможности, използвайки танца и движението на тялото. Идеята е да се повишат и подобрят педагогическите методи и да има по-голям брой методологии, които да се използват при работа с хора със специални потребности.

Цели и задачи

Основната цел на този проект е международно и междусекторно сътрудничество за разработване, тестване и внедряване на иновативни методи за работа с възрастни чрез терапия, използваща експресивни техники чрез танц и движение. Тези иновативни методи интегрират изкуството и образованието в един елемент на социално укрепване, който насърчава по-добро качество на живот за хората с по-малко възможности (бежанци и мигранти, хора с психологически разстройства, хора с физически увреждания, възрастни хора и др.), подпомага социалното включване, насърчава здравословния начин на живот, повишава самочувствието и себепознанието на лицата, за да постигнат независим живот и по този начин да могат да взимат по-лесно решения.

Консорциумът вярва, че използването на неформално образование (в този случай дейности свързани с танц) може значително да подобри компетентностите на обучителите, дейностите, свързани с индивидуалните нужди, както и да доведе до добри резултати в областта на социално включване.

Специфични цели на проекта

Създаване на иновативни практики в областта на образованието за възрастни чрез разработване на наръчник за танцова терапия и други експресивни терапии с движение, които насърчават здравословен начин на живот, здравословно изразяване на емоции, самочувствие, стимулиране на способността за вземане на решения и социално включване в мултикултурна общност.

Развитие на 5 институции с различен културен и организационен опит и укрепване на стратегическата връзка между тях чрез разработване и разпространение на инструменти и иновативни методологии за работа, създадени в областта на образованието за възрастни и неформалното образование.

По-широко разпространение на иновативни и неформални методологии чрез разработване на уеб платформа, предоставяща ресурси за обучители на възрастни и всички, работещи в различни социални области и които използват методите на арт терапията. Уеб платформата има за цел да разпространи разработените в рамките на проекта ресурси, както и вече съществуващите такива, сред хора, работещи в областта на образованието за възрастни, заинтересовани организации и институции, неправителствени организации, танцови училища, училища по изкуства, доставчици на услуги и др.

Каква е нашата целева група?

Обучители на възрастни, преподаватели и всички, работещи в различни социални области, които се интересуват от използването на експресивни техники, благоприятстващи личностното развитие, развитието на самочувствие и способността за вземане на решения, както и за насърчаване на здравословен начин на живот, чрез изкуство, изразяване на емоции, упражняване и насърчаване на социалното включване.

Мигранти и бежанци, хора с психологични разстройства, хора с физически увреждания, възрастни хора и др., които желаят да се възползват от иновативни методи на работа чрез арт терапия.

Организации и заинтересовани институции, неправителствени организации, школи по танци, училища по изкуства, доставчици на услуги, доставчици на терапевтично или неформално образование, школи по танци и изкуства от 5те партньорски страни.

Цели на настоящия наръчник

Създавайки иновативни практики в областта на образованието за възрастни чрез танцова терапия и други терапии за експресивни движения, консорциумът на проект LLD разработи настоящия наръчник, с цел да:

- предостави конкретни учебни програми за танцови и двигателни дейности и сесии с възрастни, описани по специфични начини за различните групи: мигранти и бежанци, хора с физически увреждания, хора с психологически проблеми.
- подпомогне уязвимите групи в борбата с изолацията, изключването, маргинализацията и насърчаване на достъпа, участието, равенството и социалното приобщаване, чрез отваряне на дигитални пътеки за обучение

Наръчникът е поетапно ръководство, позволяващо лесното прилагане, адаптиране и възпроизвеждане на методологията - терапия, базирана на танцови и експресивни методи - в различни среди и за различни целиви групи. Наръчникът включва теоретична и научна обосновка, методология на работа, инструменти за оценка и измерване на въздействието, **аудио-видео уроци и бази данни с информационни и образователни ресурси.**

„По време на семинарите открих, че хората могат се доверят и че са готови да бъдат опознати от другите, ако имат възможност; че нещо, което привидно съм забравил за мен, все още е вътре в мен; и че тялото комуникира много повече, отколкото бих могъл да си представя“. (Участник, Италия)



„Това, което ми хареса най-много е, че някои граници могат да бъдат преодоленни чрез взаимодействието с другите хора“. (Участник, Италия)



„Не само се наслаждавам на семинарите, но научих толкова много за тялото си и как мога да се изразя чрез танца и движенията. Ползите за мен бяха големи, особено с всички техники, тази част, в която трябваше да се доверим на останалите членове на групата. Беше толкова ценно. Да бъдем в настоящето и да сме наясно с тялото си се развива с ръководството на треньора.“ (България)



Участникът участва в красиво сензорно преживяване, което му позволява да преодолее границите си и да научи повече за това как да прилагаме нашите взаимоотношения с останалите. (Франция)



„За първи път изпитвам свобода на движение по този начин, връзката между всички членове на група и осъзнаването на тялото и чувствителността на групата. Обичах лекотата на свързване и взаимодействие помежду си. Чувствах се свободен, щастлив и придружен“ (Испания)



„Никога не съм участвал в подобни семинари и ми хареса. Помогна ми да взаимодействам лесно с другите в групата и научих много за осъзнаването на тялото.“

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ НАСТОЯЩИЯТ НАРЪЧНИК

Този наръчник съдържа селекция от насоки, различни инструменти, най-добри практики и ресурси за танцова терапия, за подпомагане на преподаватели, ангажирани с формално и неформално образование и обучение в различните сектори в съответствие със специфичните нужди на обучаемите. Наръчникът се фокусира върху усъвършенстван и иновативен метод на преподаване, който помага за постигането на емоционална, когнитивна, физическа и социална интеграция.

Наръчникът включва 7 уъркшопа и техните адаптации с различни целеви групи и контексти в страните партньори, които водят потребителите през процеса на използване на танцова терапия в областта на обучението на възрастни. Всеки уъркшоп е описан подробно, включвайки подходяща музика за всяка сесия, съвети за преподавателите / учителите, въпроси и съвети за дискусии след всяка работна среща, оценка за всяка сесия и други.

Как да използвам наръчника?

Първо, прочетете внимателно всички дейности, включени в 7-те семинара. След всеки уъркшоп ще намерите въпроси за дискусия и оценка. Когато се запознаете с всички дейности на обучителните сесии, моля, прочетете адаптациите на семинарите по отношение на нуждите на различните целеви групи.

Когато сте готови, отделете малко време, за да определите какви дейности можете да включите в работния си процес.

Инструменти, необходими по време на някои от сесиите: парче плат/шал за всеки участник, или пръчка, ластик, компютър, високоговорители, помощници (по избор - за някои от заниманията)

За кого е предназначен?

Наръчникът може да бъде адаптиран към различни нужди и контекст на целевата група и може да бъде използван от експерти, организации и други заинтересовани страни, които искат да приложат отворени и иновативни учебни дейности по време на работата си с хора от маргинализирани групи. Може да се използва в:

- формално образование - чрез ресурсни учители, преподаватели, обучители на възрастни и др.
- неформално образование и обучение от арт терапевти, психолози, доставчици на обучение, като МСП, НПО и др.
- други заинтересовани страни

„Усетих енергията, която се създава в групата, която тече, докато достигна целта да танцувам, за да лекувам емоционални блокове. Изложих се на подигравки и срам и успях, чувствам, че за първи път се движа на свобода“. (Румъния)



„Успях да се запозная с другите хора и да се свържа с тях, с много повече естественост от обичайния ми начин на обръщане към хората за първи път, без да се фокусирам върху проблема с непознаването на тяхната история и произход, оставяйки този воал на недоверие, който има тенденция да повлияе на първата ми среща с човек, когото не познавам. “ (Мария Дороти, участник, Италия)



“Участникът харесва факта, че уъркшопът е достъпен за всички, обича да се движи и да изразява себе си с тялото си и се бори да се конфронтира със своя образ в огледалото. Той открива, че тялото, сетивата и пространството се свързват с тяло-памет. Той се чувства свързан със себе си и останалите. Би искал да бъде “(Франция)



„Участникът оценява отдадеността на фасилитатора и е заинтригуван от физическото взаимодействие с останалите участници. Той е самофокусиран и ангажиран. Той смята, че е по-енергичен и по-внимателен към околната среда. “ (Франция)



ТАНЦОВА ТЕРАПИЯ В ОБЛАСТТА НА ОБРАЗОВАНИЕТО ЗА ВЪЗРАСТНИ

Документация и научна аргументация за прилагане на танцова терапия в областта на образованието за възрастни

От най-ранните времена на нашето съществуване, далеч преди създаването на първите съвременни цивилизации, танцът е служил като незаменим начин за изразяване на човешката мисъл и емоция. Според най-старите следи от човешката история танцът е бил част от древни ритуали, духовни събирания и социални събития. Като среда на транс, духовна сила, удоволствие, изразяване, представяне и взаимодействие, танцът се влива в нашата природа от най-ранните моменти на нашето съществуване - от момента, в който първите африкански племена се покриват с бойна боя до разпространението на музиката и танца по целия свят. Без съмнение танците остават една от най-изразителните форми на комуникация, които познаваме.



Смята се, че танците играят важна роля в индивидуалния процес на придобиване на автентичност. Този процес се отнася до развитието на конгруентност между тяло, ум и дух. Използването на тялото като терапевтичен и катарзисен инструмент е древна традиция в различни култури. В много примитивни общества танците са се смятали за основно и необходимо действие като храненето и съня. Считан за начин за свързване с природата, танците позволяват изразяване и емоционална комуникация. Танците са съпътствали основните промени в човешкия живот (раждане, брак, смърт), като по този начин насърчавали неприкосновеността на човека - както личната, така и целостта, разглеждана като социална ценност.

Танцовата терапия винаги е присъствала, но ние едва сега я преоткриваме и предефинираме според нашето съществуване в настоящето. Танцовата терапия съчетава движението на цялото тяло, едновременно с достъп до емоционалното и психическо ниво, чрез свободен танц, като по този начин се получават лечебни ефекти към състоянието на индивида.

Както смята Shalem Zafari & Grosu, произходът на танцовата и двигателна терапия се крие в съвременния танц, тъй като се основава на директен израз и спонтанно движение, отличавайки се от формалната природа на танца, като по този начин дава възможност за изразяване на вътрешния свят на клиента без спазване на естетическите стандарти. Терапевтите откриха няколко метода, за да научат клиентите си да се движат, за да могат да изразяват себе си. Методи, които позволяват на вътрешното състояние на човек да влияе на движенията и движенията да влияят на психиката.

Движението и танцовите дейности използват танца и движението като лечебни инструменти, които улесняват процеса на отключване на впечатляващо изразителния потенциал на тялото. Основната хипотеза на танцовата терапия е, че движението на тялото отразява вътрешните чувства и може да доведе до психологически промени. По този начин терапията с движение и танц насърчава физическото и психологическото здраве, докато основната му цел е да помага на здрави и нефункциониращи индивиди в процеса на възвръщане на смисъла на техния живот и хармонията между тялото, ума и духа.



Терапията с танци и движения интегрира знания от невербален опит, вербална комуникация и анализ на когнитивното наблюдение. Тази терапия включва дълбоко себеизразяване, вкоренено в тялото и движението и способността да се разбере този израз. Уроците по танци и движения са идеални за работа с хора с аутизъм. Чрез различни техники танцът допринася за развитието на увереност и формирането на отношения между детето / възрастния и учителя.

Първоначалните цели на уроците по танци или движения са да достигнат нивото, на което изглежда, че детето функционира - сензорно-двигателното ниво, да установят връзка и да работят, за да формират образ на тялото.

Танцовата музикална терапия използва движение и танци за психотерапевтични цели, подобрявайки физическата и психическа цялост на индивида. Тя се основава на разбирането, че процесът на несъзнаваното започва с осъзнаване на тялото и движение на тялото. Психологическото измерение на осъзнаването на тялото се характеризира с нивото на индивида да осъзнае своето тяло и да го контролира.



Използване на танцова терапия в обучението на възрастни във Франция

Настоящите проучвания определят Франция като една от малкото страни от ОИСР, които не са намалили публичните разходи за образователни институции през последните години поради глобалната финансова и икономическа криза. Повече от 40% от хората между 25 и 64 години са постигнали по-високо ниво на образование от своите родители. Тези ключови характеристики на националната образователна система поставят фона за фокусиране върху областта на образованието за възрастни и продължаващото образование.

Обучението за възрастни и продължаващото обучение следва цялостно разбиране за ученето през целия живот. Терминологиите, свързани с това разбиране, са (също) перманентно образование, популярно образование за възрастни като образование за популяризиране на образованието, самообразование, психическо обучение или формиране, което се обучава през целия живот. Психичното обучение е педагогически метод, въведен от Жофр Думазедие (1915–2002), френски социолог, през 1944 г. и използван за първи път при млади безработни.

През последните два века се наблюдава постоянно нарастване на използването на танцова терапия в здравеопазването във Франция, както и в останалата част на Европа. През 1950 г. Роуз Гетнър е първата танцьорка, която въвежда танца във здравеопазването във Франция. През 1963 г. тя съдейства за създаването на болница Jour Santos Dumont, Париж, където работилниците за артистично изразяване и танци бяха основните терапевтични инструменти. Оттогава много болници и здравни заведения са въвели танцова терапия в своите практики. Между 1975-1980 г. различни медицински публикации документират танцовата терапия.

През 1984 г. е създадена „La Societe Francaise de Psycho-Therapie par la Danse“, която в крайна сметка се превръща в Societe Francaise de Danse-Therapie през 2001 г. Оттогава насам различни учебни курсове в университети или частни организации са пригодени за професионални здравни асистенти или художници, които изучават танцова терапия.

От 19ти век нататък са правени много различни опити за помощ на пациенти с психични заболявания: театрални представления в лечебни заведения (Bicêtre, Charenton и Sainte-Anne) и концерти в болници, групи и певчески хор за пациенти. По това време обикновено се смятало, че пациентите трябва да получават лечение със социална цел, което се характеризира с разнообразие от различни колективни дейности като музика. Някои артистични дейности също били включени в програми за ерготерапия (производство на занаяти) и трудова терапия със самоизразяване). През 20ти век все по-голям брой експерименти в арт терапии, основани на широк спектър от различни теории, са провеждани от художници, хора, полагащи грижи за други или „арт терапевти“. За пластичното изкуство (арт терапия) 1950 г. бележи повратна точка. В танцовата терапия наблюдаваме две основни развития, едното чрез класически подход на танца, и второто с по-психологическа, психоаналитична ориентация, чрез примитивен израз (Ф. Шот-Билман).

Съществуват и семинари за „изразяване на тялото“, които са между психомоторна или танцова / професионална дейност и терапия. Музикалната терапия се развива в психиатричните болници от около 1830 г. (с медицинските ученици на Pinel), чрез възприемчиви и активни (бандови, хорови) дейности. В края на деветнадесети век тези дейности са спрени до 1969 г. със създаването на първия център за музикална терапия (J.Jost, E.Lecourt, J.Guilhot, M.Guilhot, P.Sivadon, M.Gabai).

От 2011 до 2014 г. има четири професионални магистърски степени във Франция: магистър по музикална терапия, магистър по танцова терапия, магистър по драматерапия, магистър по терапия с пластични изкуства. Съществува и възможност за изследване, което води до квалификация на докторска степен по арт терапия. През май 2014 г. министърът на университетите реши да промени заглавието на този магистър, който сега е „Магистър професионален и изследователски Сорбона Париж Сите в творчеството на изкуството, специалност Изкуство терапии“ с четири насоки: музикална терапия, драматична терапия, танцова терапия, пластика арт терапия. Това цели да засили частта от изкуствата в арт терапията, за да се разграничат арт терапиите от психотерапиите.

От 80-те години на миналия век някои университети предлагат университетски дипломи по арт терапия (или музикална терапия, арт терапии, художествени медиации и др.). Средното ниво за възлагане на тези обучения е от три до пет години опит в социалната сфера, образованието, клиничната работа или лицензионна степен с изкуство. Магистърската степен по терапия с изкуство е професионално, национално звание, регулирано от министъра на образованието и университетите.



Използване на танцова терапия в обучението на възрастни в Испания

В Испания обучението за възрастни се разбира като процес, при който „всички хора трябва да имат възможност да се обучават през целия живот, в и извън образователната система, за да придобият, усъвършенстват и разширят своите способности, знания, склонности и компетенции за тяхното лично и професионално развитие " (МЕС, 2019). Имайки това предвид, важно е да се спомене как образованието влияе през целия живот на хората с увреждания, тъй като това е феномен от особен интерес за учителите на възрастни.

През последните 60 години панорамата на образованието за възрастни се модифицира едновременно с трансформирането на социалните модели. Разбирането за ролята на образованието за възрастни се променя и еволюира. Днес образованието за възрастни се възприема като ключ към икономическата, политическата и културната трансформация на хората, общностите и обществата през 21 век.

Обучението за възрастни трябва да се разбира в рамките на концепцията за учене през целия живот, която печели все повече пространство в областта на неформалното образование, но неговото въздействие върху образователните системи все още не е ясно. Връзките, които възникват между образованието в ранна детска възраст, образованието за възрастни и учебната среда в Испания, току-що започнаха да се документират и да му придават необходимото значение. Въпреки че има обща тенденция към подобряване на ученето през целия живот, за да се подобрят практиките за обучение на възрастни, в проектите, в образователната политика на възрастните и в разнообразните учебни среди могат да се наблюдават и различни контексти.

През 50-те години анализът на движението на Лабан (LMA), създаден от Рудолф Лабан, е интегриран в терапевтичното използване на движението и в това, което се отнася до танцовата терапия. През тези години напредват и други дисциплини, обхванати от артистични и творчески терапии като музикална терапия и арт терапия.

В Испания, както и в други страни от Латинска Америка, методът, създаден от аржентинската танцьорка Мария Фукс, е един от първите препратки в „Терапевтичен танц“. През 1974 г. тя открива центрове в Италия и Испания (Мадрид и Арагон), за да преподава метода, базиран на терапевтичните аспекти на движението и танца, но без да интегрира психологическата и психотерапевтичната рамка.

Това е по-скоро творчески танц с образователен характер и не толкова, колкото танц и движение в терапевтичния. В днешно време танцовата терапия в Испания не е призната за професия, въпреки че могат да бъдат намерени много държавни университети, както и професионални изследвания в частната област, които преподават и обучават специалисти по танцова терапия.

Ако търсим информация и проучвания за танцова терапия в Испания, трябва да се съсредоточим върху така наречената терапия с движение и танц (DMT). През 2001 г. е създадена испанската асоциация по терапия с движение и танц (ADMTE). Основателите са група експерти в областта на креативните терапии. ADMTE е родена от Американската асоциация на терапията с движение и танц (DMT), чиято цел е да подпомогне физическата и психическа интеграция на индивида (ADTA, 1966).



Танцовата терапия е въведена в Испания за първи път в началото на 2000 г., благодарение на включването в академичната област, с изпълнението на магистърски степени и официални и неофициални следдипломни курсове. През 2003 г. Автономният университет в Барселона предлага „Магистър Терапия с движение и танц“ въз основа на параметрите на съществуващите обучения в Обединеното кралство. От 2007 г. този магистър е част от ECARTE (Европейски консорциум за изкуства в образованието), Европейската мрежа за университетски курсове по творчески терапии. В наши дни университетът в Барселона предлага две обучителни програми на академично ниво в Испания - "Магистър Терапия с движение и танц" и "Магистър по терапия чрез движение и танц".

Студентите, които искат да бъдат обучени, обикновено са с различни образователни области, като педагогическа, художествена, психологическа и клинична. DMT има за цел да свърже емоция, движение и мисъл. Целта му не е хореография, нито естетика в движението, това е съответният психотерапевтичен процес, както вече подробно разказахме.

От 2000 г. до днес в Испания се провеждат различни дейности и събития, които благоприятстват развитието и професионалната експанзия, като конференции, създаване на асоциации и изследвания от неформалната сфера. Каталуния (особено Барселона) е регионът, в който се намират повечето асоциации, експерти и важни събития по отношение на танцовата терапия.



Биоданза, наречен първоначално психоданза, система, създадена от чилийеца Роландо дел Торо през 80-те години, е друга дисциплина, близка до танцовата терапия, която може да се намери в Испания. През 2011 г. в Мадрид е създаден „Международният институт по биоданза Хавиер де ла Сен“, който има за цел да насърчи човешкото развитие, благосъстоянието и осведомеността, чрез обучение на учители, популяризиране на класове, курсове и семинари по биоданс, всички от областта на неформалното образование и план за личностно развитие.

В региона, където се намира ASPAYM СуЛ, не могат да бъдат намерени нито регламентирани изследвания в танцовата терапия, нито нерегламентирани учебни центрове за обучение на професионалисти в тази област. Някои експерти обаче, предимно обучени в Каталуня, Мадрид или в чужбина, организират семинари или сесии в психологически кабинети, граждански центрове, общински стаи, квартални асоциации, йога училища, танцови академии или алтернативни пространства. Такъв пример е Центърът за творчески растеж „Наданта“, разположен във Валядолид, където се провеждат семинари, обучения и специфични дейности, свързани с тялото и движението, като метод на Фелденкрайс - съзнание чрез движение (АТМ), йога, посвещаване в системата на Боупринг, организират се часове по Чи Гонг, Yamuna Body Rolling, биоданза SRT.





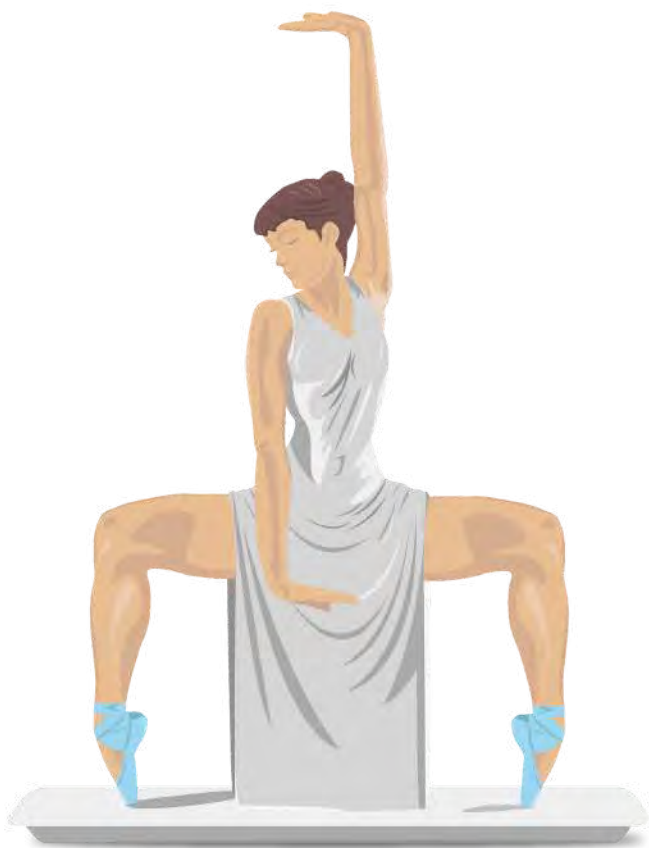
Използване на танцова терапия в обучението на възрастни в Румъния

В Румъния терапиите чрез музика, танци и движения са в началото и страната няма богат опит в тази област, дори когато терапевтите и педагозите ги използват и са постигнали положителни резултати. Много проучвания и експерименти демонстрират ефективността на танцовата и музикотерапията, особено що се отнася до социални връзки и комуникация, намалявайки стреса и негативизма - и двете техники (танц и йога) намаляват възприемания стрес и негативно влияние.

В проучване от 2016 г. авторите Fratila, Velescu, Sojosaru и Velescu, изследователи от Факултета по изкуствата, провеждат проучване в Румъния за феномена на ритмичността във връзка с музиката или танца, демонстрирайки, че те могат да променят състоянието и разположението си на определени пациенти. Интересно е да се изследва психологическото въздействие на ритъма върху хората, които взаимодействат с изкуството.

Изследователите доказват, че ритъмът е неразделна част от нашия живот, от естествената физиология, присъстваща под формата на дишане или сърдечен ритъм, до психологическия фактор, повлиян от слушането на определен тип музика, изпълнението на ритмични упражнения или възхищението на арт обект.

Други специалисти като Shalem Zafari & Grosu (2016) считат за необходимо да изучават терапията с движение и танц (DMT) в рамките на терапевтичния надзор, като предполагат целесъобразността на използването му за професиите, в които супервизията е важна за формирането: областта на вербалното и невербална комуникация в пространството за супервизия, ориентирани към тялото психотерапии и други творчески артистични терапии.



Авторите Nuțu и Munteanu (2017) извадиха на преден план иновативна обучителна програма, наречена „танцувай, за да се освободиш от стреса“, която има за цел да намали стреса и да промени негативния менталитет към стреса. Това обучение е създадено за служители и мениджъри, които се сблъскват със стреса и голямо напрежение на работните си места.

Codruța Pasc потвърди в своето проучване (2016) ефективността на танцовата терапия и музикотерапията за балансиране на емоциите, чувствата, тялото и отношенията. Музиката, движението и танцовата терапия осигуряват емоционална подкрепа на децата и родителите за изразяване на чувствата си.

Cardaș Flavia (2015) проведе проучване в Румъния върху влиянието на танца и движението върху определени психологически измерения като: образ на тялото, вербализиране на емоциите, самочувствие, тревожност, стрес и познание и осъзнаване на тялото.



Използване на танцова терапия в обучението на възрастни в България

Работата на много специалисти в различни области, като психолози, художници, социални работници, медицински специалисти и редица други, е обединена в тази сложна терапия. Чрез поставяне на изкуство, музика, танци, поезия, психодрама и много други форми на визуално и невербално изкуство, танцовата терапия е насочена към хора с емоционални, психически и здравословни проблеми.

В България арт терапията се развива (дори преди 1989 г.) благодарение на някои от световните пионери в тази област - професор Даяна Уолър - ръководител на отдел по арт терапия в Лондон и Даниел Ламли - реформатор на образованието в Англия, освободил художественото образование от шаблонните схеми. Арт терапията, включително танцовата терапия, е част от рехабилитационната програма съгласно Медицински стандарт „Психиатрия“ 1 от Националната програма „Медицински стандарти в Република България“ (2001-2007).

В него е представена разработената методика за организиране на групова арттерапия, разработена и експериментирана в ежедневната психиатрична болница на УМБАЛ „Александровска“.

Методологията е приложима за работа с групи с различен брой, състав, професии, заболявания, проблеми, възраст и може да бъде разширена, адаптирана към нуждите на членовете на групата. Професионалното развитие и интересите на арт терапевтите се подкрепят от Българската асоциация по арт терапия (БААТ). Той обединява професионалисти, завършили психотерапевтични обучения и практикуващи терапевтични, преподавателски, изследователски и други професионални дейности в областта на арт терапията.



Арт терапевтът е официално призната професия в България. Няколко висши учебни заведения предоставят образование и квалификация за арт терапевти.

Образователната програма „Арттерапия и трудова терапия“ е напълно съобразена с изискванията на Министерството на труда и социалната политика и с работните позиции в социалните организации и служби, определени като арт терапевт и ерготерапевт.

Тя е ориентирана към повишаване на квалификацията на лица, които притежават бакалавърска или магистърска степен в различни професионални направления или са в процес на обучение за придобиване на ACS. Акцентира се върху знанията, необходими за професионалисти, работещи в социалната сфера - психология и психопатология; основи и методи на социална работа; групов терапевтична работа; социална педагогика, тъй като дисциплините имат както теоретично, така и практическо направление.

Има дисциплини, които подготвят бъдещите специалисти за директна социално-психологическа работа с деца и възрастни, като арт терапия, функционална трудова терапия, трудова терапия и музика / танцова терапия.

Едно от предизвикателствата пред арт-терапевтите в България е резултат от липсата на силни традиции в иновативните терапевтични терапии, както и от нежеланието на някои от мениджърите на здравни и социални центрове или институции да търсят нови, творчески възможности за лечение, например чрез изкуство. За да се преодолее тази бариера за прилагане на арт терапия в общественото здраве и социалната

сфера и особено в здравните и социални заведения и хосписи, трябва да се обърне внимание на значителните ползи, които арт терапията носи. Това може да бъде основата за промяна в образователната, социалната и културната политика в страната. Понастоящем в тези институции арт терапията съществува само като част от трудотерапията или развлекателната терапия.



В България танцовата терапия се практикува най-вече в домовете за социални грижи и много рядко в здравните заведения. Той е приложим най-вече в домове за социални грижи за възрастни хора, за хора с психични проблеми или в защитени жилища. От друга страна, има достатъчно натоварена работа по разработването и прилагането на танцова терапия за различни целеви групи и нужди. Основна инициатива, която си струва да се посочи, е изследването на танцовата терапия като инструмент за пациенти с рак, и по-специално - рак на гърдата.

Асоциацията за развитие на българския спорт е част от международен консорциум, работещ за разработване на международен валиден протокол за танцова терапия като терапевтичен инструмент за рак на гърдата. Освен тази инициатива, има многобройни доставчици на танцова терапия под формата на неправителствени организации, клубове или частни компании с ограничена отговорност, предлагащи танцова терапия за възрастни с различни нужди, като терапия за двойки, терапия за пациенти с деменция, с депресивни или суицидни състояния и т.н.



Използване на танцова терапия в обучението на възрастни в Италия

В Италия, както и в Европа, „образование за възрастни“ означава поредица от дейности, насочени към културно обогатяване, преквалификация и професионална мобилност. Тези дейности могат да бъдат организирани от училище в сътрудничество с местните общности, включително с участието на пазара на труда и социалните партньори на местно ниво.

По принцип повечето танцови терапевти работят като преподаватели или в училища (80%) и само малка част от тях (20%) работят в медицинска и терапевтична област. Независимо от тези данни, професията на танцовия терапевт не е добре позната в Италия и в Сицилия, въпреки че в този регион е възможно да се регистрира най-голямата италианска мрежа. Професията на танцовия терапевт, както и други професии в областта на изкуствата, е свалена още от самото начало, тъй като се смята за напълно „маргинална“ и не е изгодна в работната област, докато в много други европейски страни е високо ценена.



В резултат на това университетите не предлагат конкретни курсове в тази област. Хората могат да намерят само „под-курсове“ на други факултети, например Университетът в Палермо предлага 40-часов курс в рамките на факултета на магистърския курс за непрекъснато обучение.

Терапията с движение и танц започва да се разпространява в страната първо под формата на курсове, стажове и изолирани семинари, а след това и с реални училища за обучение, всяка със своя специфична теоретична рамка и методология.

В този критичен кадър асоциацията APID играе огромна роля. Това е единствената асоциация, която популяризира, подкрепя и признава дейностите на танцовите терапевти,

заедно с голямата си национална мрежа от 12 училища и с EADMT (Европейската Асоциация на терапията с движение и танц).

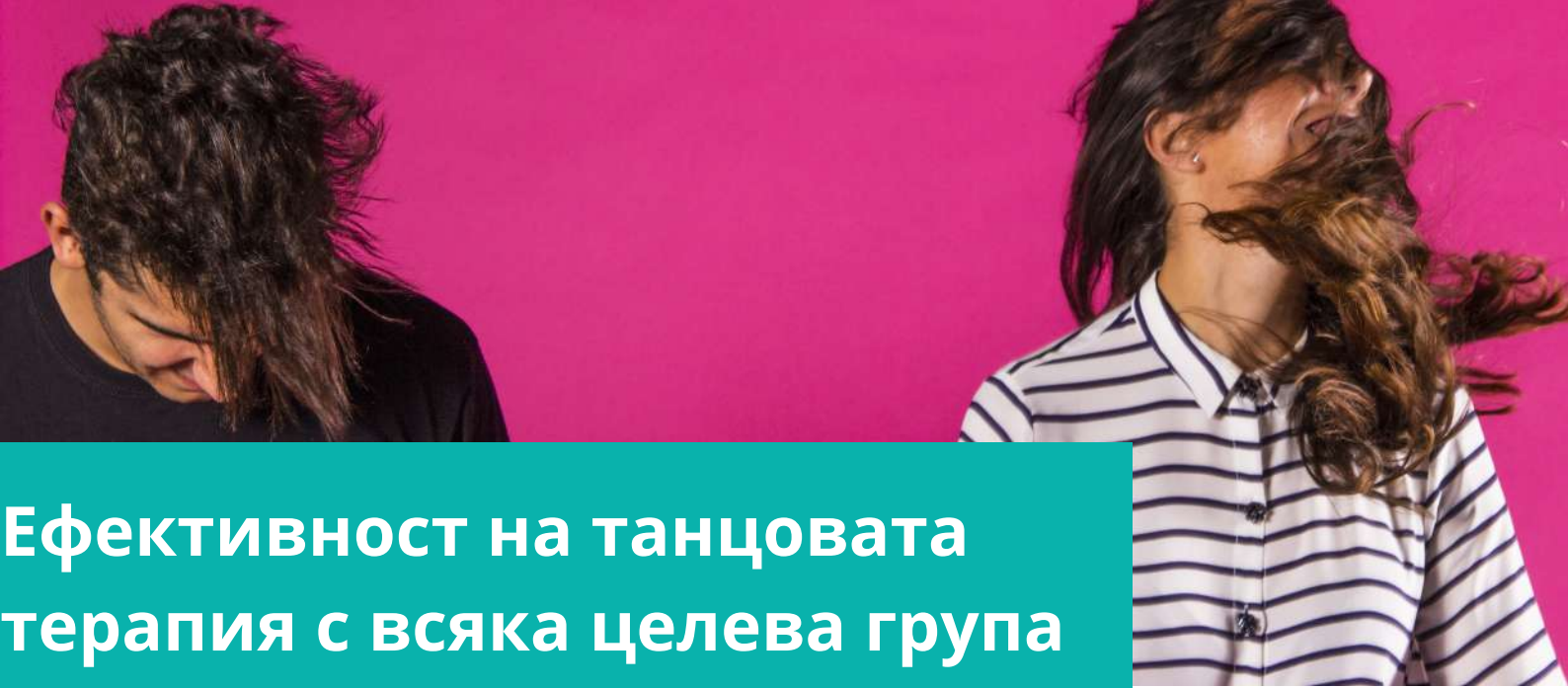
През последните години в Професионалния регистър, който сега събира повече от 200 членове сред обикновените и асоциирани учители, беше добавен Надзорният регистър. Този регистър събира специалистите по терапия с движение и танц - APIDs, които с оглед на конкретен профил са упълномощени да контролират професионалната дейност на Терапията с движение и танц. И съвсем наскоро танцовата терапия в Италия се превърна в „университетски предмет“ благодарение на сътрудничеството с Института IUSM в Рим (Факултет по двигателни науки).



И в двата случая големият проблем е, че в Италия използваната методология разделя теоретичната от практическата част, оставяйки физическото изразяване в маргинално положение. Студентите работят по-малко върху тялото си и имат „културен проблем“ с него, тъй като още от първите стъпки в образователния път, изразяването на тялото и невербалното изразяване се взимат под внимание все по-рядко, за да се даде пространство на други предмети, които се считат за по-полезни.

Терапевтът Клаудия Луна, отговорна за асоциацията „Арт терапия Сицилия“, се фокусира върху връзката: тяло, душа и връзка (връзка със себе си). Нейният подход има голям ефект върху възрастните граждани с Алцхаймер и сенилна деменция, като им позволява повече дейности свързани с тялото. Чрез тази връзка тя забелязва повишаване на сигурността и смелостта на хората и намаляване на срамежливостта, което им позволява да установят връзка както със себе си, така и с другите хора.

Школата по танцова терапия в Палермо ARTEDO използва танцова терапия в контекста на обучение за хора с увреждания от различна възрастова група и за различни видове предмети. Училището предоставя услуги за превенция на децата, за да им помогне да растат в хармония с обществото. Също така те работят с възрастни, опитвайки се да предотвратят тревожност и стрес. Училището често го използва дори в рамките на работещи екипи, като инструмент за популяризиране на способностите на фирмения екип.



Ефективност на танцовата терапия с всяка целева група

За хората с увреждания образованието не означава само учене, придобиване на нови умения или професионално обучение. Обучението през целия живот за хората с увреждания

означава механизъм на социално включване, означава способност да се представят, да поемат контрола над тяхното ежедневие и бъдещето им.

Танцова терапия с хора в риск от изключване

Ако танцовата терапията е насочена към хора в риск от изключване, им осигурява безопасна и подкрепяща среда. Такава среда дава възможност на хората да си взаимодействат в групата, подобрява тяхната увереност и самочувствие, заедно с двигателните умения, координацията и гъвкавостта. Възприемането на собственото им тяло и неговите способности насърчава чувството им за индивидуално овластяване. Груповата терапия е приоритет, като форма на комуникация и взаимна подкрепа.

През 60-те години в Испания, Мария Фукс работи с глухи студенти, разработвайки собствена система за танцова терапия, която по-късно Fundación ASPAYM Castilla y León, Испания използва с хора със синдром на Даун и други увреждания.

Танцова терапия за хора с увреждания

Що се отнася до физически увреждания, медицинският подход се фокусира върху тялото като проблем и се занимава с неговите неспособности. Танцовата терапия осигурява различен подход, като предизвиква и подобрява техните възможности. Позволява на участника да работи в рамките на собствените си физически възможности. Без никакво изискване за точност на изпълнението, танцовата терапия мотивира спонтанно движение, което е удобно в работата с хора с физически увреждания. Този вид терапия позволява на индивида да се изразява чрез нея и да изпълнява задачи без чувство за малоценност, което помага за създаването на по-добър образ на собственото тяло.



Танцовите движения, заедно с упражнения за пластичност, координация и гъвкавост се използват за разширяване на обхвата на двигателните функции, което има положителен ефект върху цялостното соматично здраве. Положителните ефекти не са само във физически аспект. Терапията допринася за увеличаване на активността, разширяване на психомоторните умения, създаване на адекватно възприятие за физическия образ на себе си. Той налага самоизразяване и обработка на тревожност и тъга. По отношение на използването на танцова терапия с хора с психични заболявания, нейната ефективност вече е доказана. Терапията може да намали психиатричните симптоми и да подобри благосъстоянието, намалява стреса, безпокойството, депресията и агресията.

„Този семинар ми позволи да подобря всички онези аспекти на моята личност, които са склонни да потискат моята спонтанност и да ме правят дълбоко срамежлива дори пред глупавите тестове за „смелост“ (Мария Дороти, участник, Италия)

Танцова терапия в рамките на LGBTQ+ общността

Общността на лесбийките, гейовете, бисексуалните, транссексуалните и куиър (LGBTQ+) е рискова популация, която се нуждае от компетентно лечение. Заглушаването на LGBTQ+ общността от потискащо хетеросексистко общество причинява негативно въздействие върху благосъстоянието, физическото здраве и себеизразяването на LGBTQ+ индивидите. Изследванията показват, че поради своята стигматизирана идентичност общността LGTBQ+ има специални терапевтични проблеми, като вътрешна омраза към себе си, социално отхвърляне, объркване относно пол или сексуална ориентация и нужда от безопасност.

Арт терапиите, творческите клинични интервенции и проектите, базирани на изкуството в общността, могат да помогнат за реинтеграция на трудни преживявания, повишаване на самосъзнанието, подобряване на междуличностните връзки и по-нататъшно развитие на концепциите за себе си. Чрез експресивните изкуства LGBTQ + хората могат да изпитат безопасно пространство за гордостта и болката от своите преживявания.

Особено LGBTQ + хората са пренебрегвани, лишавани от глас или карани да поставят под въпрос себеизразяването си поради страх от емоционални, физически и духовни последици. Това лишаване от свободното самоизразяване може да създаде пречки пред LGBTQ + хората, които оказват влияние върху връзката им със себе си и тяхната идентичност (Pelton-Sweet & Sherry, 2008). Танцовата терапия може да помогне на LGBTQ+ хората да изградят връзка между емоционално и физическо благосъстояние и себеизразяване, което може да доведе до положителни резултати (Pelton-Sweet & Sherry, 2008).

Често поради физически и емоционални заплахи в обкръжаващата ги среда, много LGBTQ+ хора не могат публично да изразят своя пол или сексуална ориентация, а задачата на терапевтите е да уважават желанието на тези хора за безопасност, като същевременно почитат желанието им да бъдат напълно интегрирани.

The participant feels love, calmness, harmony, sharing and kindness within the group. He finds pleasure in participating in this journey. **(France)**



Като експресивен терапевт, работещ с LGBTQ+ общността, човек трябва да бъде в крак с историческите и настоящи връзки на клиента с неговата полова идентичност, израз на пола и сексуална ориентация. Когато експресивен арт терапевт работи с клиент, може също да не е очевидно дали клиентът е LGBTQ +, защото тези идентичности не винаги са видимо идентифицирани (Addison, 2001). Поради това клиентите на LGBTQ+ могат да се обърнат към терапия с опасения, пряко свързани с тяхната сексуална ориентация или полова идентичност, както и с опасения относно други части от живота им, които могат да се считат за несвързани или само допирателно свързани.

За клиничните лекари, работещи с хора от LGBTQ+ общността, има специални опасения относно

физическото здраве на техния клиент и как то е свързано с тяхното психическо благосъстояние. LGBTQ + общностите са значително повлияни от болести и смърт поради ХИВ, СПИН, насилие, липса на достъп до здравни грижи, въздействие на стрес, свързан с потисничеството върху тялото, и по-нисък социално-икономически статус (Fraser & Waldman, 2001). Терапевтът по експресивни изкуства трябва да бъде подготвен да се сблъска и да се ориентира към потенциална диагноза на ХИВ или СПИН и потенциална загуба на хора, починали от ХИВ или СПИН (Fraser & Waldman, 2001). Когато работите с LGBTQ+ клиенти, също е важно да сте наясно с различни емоционални процеси около медицински и социални аспекти на прехода, за да утвърдите нечия полова идентичност.



Терапевтът, работещ с LGBTQ+ общност, трябва да може да устои на различни случаи на пренасяне. Фактът, че клиентът може да прехвърли негативни обществени емоции и мисли върху терапевта, е възможен сценарий, с който трябва да се работи отговорно.

Терапевтите, които спадат към LGBTQ+ общността, могат да открият, че разкриването на тяхната самоличност пред LGBTQ+ клиентите може да им позволи да действат като положителен модел за подражание (Fraser & Waldman, 2001). Последните трябва също да обмислят появата на двойни отношения и как да поддържат лични и професионални граници по време на социални събития, дейности и заведения (Addison, 2001). Трябва да се отбележи, че трябва да се обърне внимание на това как LGBTQ + клиентът може да реагира на граници и разкриване от терапевт въз основа на техния опит като LGBTQ + индивиди.

Танцова терапия с мигранти

Мигрантите често страдат от сложни травми, включително преследване в родните им страни, бягство и неблагоприятни условия на живот в приемащата държава. Тялото участва пряко в тези травматични преживявания.

Танцовата/ двигателна терапия позволява лечение на сложни психологически травми (изтезания, изнасилвания, военни преживявания) и допринася за лечебния процес директно на телесно ниво. Сложната травма в живота на мигрантите изисква творчески терапевтични интервенции на различни нива. Следователно, танцовата терапия е предназначена да помогне на тези хора да интегрират умствените, физическите и емоционалните аспекти на живота си чрез това изразително движение.



Танцовите терапевти помагат на мигрантите да се чувстват по-добре и да преодоляват проблемите в живота си, които може да ги задържат. Танцовите терапевти наблюдават как клиентите се държат в различните игри, упражнения за движение и дишане и импровизирани танци. След това те прилагат редица техники, за да помогнат на мигрантите да се справят с проблемите си. Терапевтът може да помогне на клиент с проблеми със самочувствието, като отразява движенията ѝ, за да се почувства приет. Например, терапевт може да поиска от участник да изрази идеята за гръмотевична буря чрез импровизиран танц, след което ще използва импровизирания танц, за да придобие представа за това как е изразил „бурни“ емоции като гняв. Тогава терапевтът може да промени темпото на музиката, като я направи по-бърза или по-бавна, за да насърчи по-интензивно или по-спокойно изразяване на емоция. Танцовата терапия помага на мигрантите да интегрират умствената и физическата страна на живота.

Въведение в танцовите семинари за обучители на възрастни

Използване на танца като среда за повишаване на самочувствието, увереността и комуникативните умения.

Танцът предоставя среда за развиване самосъзнание. Може да се използва като форма на комуникация, подсъзнателно образование и изразяване на тялото.

Комуникация

Танцът се счита за универсален език, тъй като не изисква думи, а по-скоро движения на тялото и техните реакции. Поради тази причина е жизненоважно обучителите да наблюдават щателно реакциите на участниците по време на задачите, за да прочетат и разберат техните емоции. Това постоянно наблюдение ще улесни преподавателите при избора на правилните задачи за постигане на желаня резултат.

Подсъзнателно образование

Докато участниците завършват семинарите ще придобият подсъзнателно образование на доверие, работа в екип, собствено място в групата, дисциплина, необходими им за успех и ползите от това да се развият като индивиди и като екип. Най-важният и труден аспект на това образование за обучителите ще бъде да предадат способността на участниците да се доверят на себе си и на другите.

Изразяване на тялото

It is important that within the workshops proposed, the participants feel free to express their emotions. Once the participants have learnt the principles of the workshop, and practiced them, it is crucial that the participants are allowed to experience a moment where they feel free to use their newly acquired knowledge. This part of the workshop will allow them to express any emotions they may have retained from the task.

The educators must help the participants understanding their body responses, so they recognise their own individual strengths and weaknesses. Once they have this ability they can then use these notions as tools to achieve common objectives, express their feelings and their individuality in the way they want.

“I am still processing all of the information that was shared with us and I will continue to use some of the techniques in my daily life. I really can't say enough how much I appreciated your approach and commitment.” - *Bulgaria*

Семинарът трябва да се състои от следните пет раздела:



Въведение

Обучителят се представя (ако е необходимо), обяснява структурата на конкретната работна сесия и се уверява, че всички са разбрали и са съгласни с инструкциите.



Загриване

Участниците загреват телата си и събуждат сетивата си според задачите, които ще последват.

Задачи

Учебната и експериментална фаза на семинара. Участниците трябва да следват инструкциите и насоките, дадени от обучителите.

Импровизация/ създаване

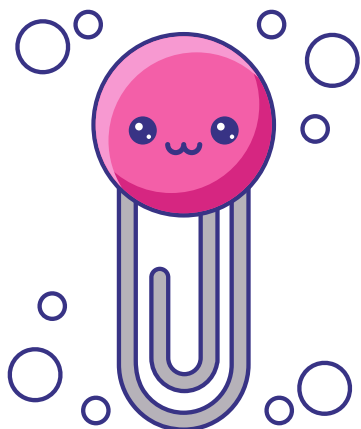
Фаза на изразяване на тялото, при която участниците създават танц, където могат да редуват последователност от установени движения и импровизация, включващи задачите на деня.



Отворен диалог

Това е фазата, в която участниците могат да разсъждават върху сесията, като задават въпроси на обучителите и на техните връстници, за да търсят решения. В тази фаза е важно да насърчавате самокритиката и бъдещите подобрения.

Като се има предвид, че участниците ще се сблъскат с нови преживявания във всеки семинар, от съществено значение е учителят да продължи да ги подкрепя и насърчава през цялото време, за да гарантира, че участниците се чувстват спокойни и да постигнат пълния си потенциал.



Обърнете внимание

Следващите 7 семинара са структурирани според логическата прогресия за участниците.

В случай че учителят желае да използва някой семинар, с изключение на #1, той/тя все пак трябва да приложи въведението от семинар # 1.

Учителят трябва да прочете всички съвети, за да има възможно най-много информация преди началото на семинара.

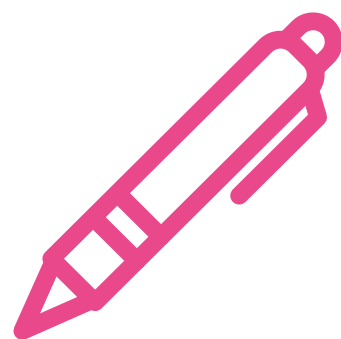
Учителят трябва внимателно да изгледа видео урока, като обърне внимание на описанието и съветите, дадени за всеки семинар.

Учителят трябва да избере подходящи семинар за целевите възрастни.

В присъствието на участник със специални нужди (напр. глухи участници, чужденци, които не говорят езика, използван в семинара), учителят трябва да избягва задачи, изискващи от участниците да слушат инструкции със затворени очи, освен ако не са осигурени преводачи или фасилитатори.

Брой препоръчани участници:
за предпочитане 10, максимум 16

Общата продължителност на всеки семинар е около 2 часа.



СЕМИНАР 1

Готови ли сте за промяна?

Опознаване чрез движение

Първият етап е базиран върху създаването на приятна и спокойна атмосфера за групата, необходима за сплотяването и интегрирането на участниците.

Обучителят, при желание да има обратна връзка, трябва да започне с раздаването на първия въпросник и присъствен списък, (това може да отнеме между 15 и 20 мин. преди началото на семинара). В края на последния семинар, той трябва да раздаде отново същия въпросник.

Въпросниците са предоставени в наръчника.

Цели на семинара

- Изграждане на доверие
- Разчупване на леда
- Опознаване
- Сплотяване на групата

ДЕЙНОСТИ

Обучителят трябва да се представи, а след него и всички участници. Той трябва да си каже името и ако прецени, може да сподели и някакви свои лични качества (говорене, танцуване, писане, пеене и т.н.). Тогава всеки от участниците се представя по същия начин и може да сподели какво го е мотивирало да участва в тези семинари.

Обучителят представя семинара, който предстои, и дава кратко обяснение за останалите 6 семинара, които следват.

Обучителят трябва да се увери, че всички са съгласни с указанията за работа или, поне, че са готови да опитат.

Опознаване на обстановката и останалите

Обучителят води участниците на обиколка на мястото, придържайки се към тяхното темпо. Той трябва да обръща внимание на всичко около тях, подвижно или не, следвайки посочените по-долу стъпки:

- участниците трябва да обърнат внимание на външното пространство в стаята (нагоре, към земята и около стаята);
- сега участниците трябва да намерят тъмните места в стаята, да се придвижат към тях, заемайки удобна позиция, и да затворят очите си, за да почувстват енергията;
- участниците трябва да направят същото и със светлите места
- всички се връщат обратно и този път трябва да открият най-вътрешната част на стаята, нейният център, да го заобиколят и да се движат около него;
- след това, докато се движат, участниците поглеждат един към друг и е препоръчително да се усмихнат когато срещат погледите си;
- след това участниците отново трябва да се движат свободно в пространството, като се фокусират върху вътрешното и външното пространство на стаята, за да добият по-пълна представа за всичко и всички около тях;
- Всеки участник си избира другар и при даден сигнал от учителя всички трябва да се придвижат до

избрания другар и да започнат да обикалят около него, оставайки възможно най-близо (по желание: при изпълнението на тази задача те могат да ходят, да пълзят, да бягат, и т.н.).

- При сигнал на учителя, участниците трябва да се отдалечат от избрания си другар възможно най-далече (по време на последните две указания всеки трябва да се движи почти постоянно).

Последните две точки (бягането към и отдалечаването) ще бъдат повтаряни, докато учителят пристъпи към следващата стъпка.

- При сигнал на фасилитатора всеки участник си избира друг партньор и повтаря всичко отново и отново.

Когато фасилитаторът усети, че участниците са загрели достатъчно, той прекратява първото упражнение и започва да води дискусия, в която участниците се окуражават да задават въпроси и да споделят своите чувства и впечатления.

Плейлист

- Maria and the violin's string: Ashram
- Moby: memory gospel
- Gustavo Santolalla: pájaros
- Billie Eilish: ocean eyes
- Sam Smith: fire on fire
- Sam Smith: stay with me
- Sam Smith: I´m not the only one



40 мин.

Пресичане на пространството между двама

Участниците трябва отново да се движат свободно в помещението, за да преоткрият отново връзката си със заобикалящото ги пространство и с останалите участници.

След сигнал на фасилитатора всеки трябва да избере двама души и да мине между тях, без значение дали то е много близо или твърде далеч. Веднъж пресекли пространството, те трябва да сменят посоката, също както и другите двама избрани участници.

Плейлист

- James Blacke: barefoot in the park.
- Florence + The Machine: cosmic love.
- Florence + The Machine: dogs are over.
- Florence + The Machine: hunger.

Важно: По време на заниманията "Опознаване с обстановката и с останалите" и "Пресичане на пространството между две тела" всички участници трябва да се движат непрекъснато, а темпото (ходене, тичане, забавено движение), посоката на движение (напр. назад, напред, настрани), нивата (изправени, клекнали, пълзеейки, търкаляйки се по пода) и дистанцията между участниците (по двойки, на малки групи, обединени в една група или далеч един от друг) могат да бъдат определяни от учителя, който трябва да се увери, че участниците са загрели, **за да подхрани креативността в движенията им и да събуди собственото им усещане за обстановката.**



10 мин.

Тунел по двойки

Обучителят трябва да прикани участниците да се разделят по двойки и да застанат един до друг, формирайки между тях коридор. Една от двойките, стояща на единия край на редицата, започва да танцува, пресичайки коридора, скачайки и изпълнявайки свободни движения. Когато достигнат края на тунела двойката, до която са били, ще направи същото, и т.н. Обучителят ще пригоди това занимание по начин, по който прецени, че би допринесъл за разчупване на атмосферата. Продължителността на заниманието е добре да бъде колкото продължителността на песента.

Плейлист

- The Beatles: love me do, twist and shout.



5 - 10 мин.

според броя на участниците

Дърво

Участниците се разделят по двойки. Всеки трябва мислено да си избере дърво, което е ценно за тях; защото много го харесват, припознават се в него или защото го свързват с история от личния си живот. Когато са готови, единият представя дървото си на своя партньор, използвайки езика на тялото. Стъпалата трябва да представят корените на дървото, краката - стъблата, а ръцете - клоните. Трябва да се намери връзката с това дърво чрез техните движения.

Когато приключат, другарят им трябва да направи същото.

Веднъж щом заниманието приключи, всеки от партньорите трябва да обясни защо е избрал въпросното дърво. Слушателят не трябва да се намесва по никакъв начин, освен чрез активно слушане.

Плейлист

- Ludovico Einaudi: nuvole bianche, experience, night.



20 мин.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Какво мислите за сближаването с останалите чрез движения?
2. Как подходате към останалите в ежедневието си и с какво това се различава сега?
3. Кое изживяване най-вече успя да ви изкара от зоната ви на комфорт?
4. На какво искате да наблягаме по време на подобни занимания?
5. Кое ви се стори най-сложно?



30 мин.

СЕМИНАР 2

Да, заедно можем!

Сътрудничество и преоткриване на отборния дух

Този семинар е предназначен да допринесе за сплотяването на групата, като насърчава способността на участниците да работят като едно цяло, подкрепяйки и уважавайки се взаимно.

ДЕЙНОСТИ

ЗАГРЯВАНЕ

Важно: Без значение дали движенията са групови или не, те винаги трябва да бъдат насърчавани от фасилитатора, с цел да активизира и подхрани креативността на групата.

Обучителят трябва да прикани участниците да се разхождат свободно в помещението и да открият връзка между тях самите и заобикалящата ги среда.

Цели на семинара

- участниците да се опознаят един с друг с помощта на вербално и невербално общуване
- да се сформира група, основаваща се на уважение и сътрудничество
- участниците да се чувстват спокойни и отпуснати сред останалите в групата

Преди да се пристъпи към новите занимания учителят трябва да направи връзка между предишния семинар и този, изтъквайки изводите и какво отражение имат те сега.

Докато се движат, те трябва да опитат:

- различен вид придвижване: ходене, бягане, бавни стъпки;
- различни посоки на движение: назад, напред или настрани;
- различни нива: ходене в изправено положение, със сгънати колене, пълзене, търкаляне по пода;
- различна дистанция между участниците: по двойки, на малки групи, обединени в една група или отдалечени един от друг.



10 мин.

Включване на парче плат в движенията

Обучителят трябва да вземе парче плат и да започне да го движи пред групата.

Участниците трябва да повторят движението, което виждат, изразявайки чувствата си чрез движения.

- Обучителят трябва да движи плата в пространството без да променя неговата форма, за да улесни връзката между участниците и парчето плат.
- Постепенно, трябва да добави движения и на самия плат, продължавайки да се движи, за да могат участниците да раздвижат и телата си, докато ходят наоколо.
- Когато участниците свикнат със задачите, учителят може да добави по-сложни движения или да промени скоростта. Пример: да хвърли плата нагоре, надолу, да го свие и т.н.

(Имайте предвид, че може да помолите втори човек също да води групата, ако броят на участниците надвишава 10. В противен случай, за тях би било трудно да следват движенията.)

Плейлист

- Delicate Infiorescenze - Guappecarto



10 мин.

В зависимост от времето, с което разполагате, и от състава на групата, може да продължите с една от долупосочените опции.

Невидима нишка

Фасилитаторът трябва да прикани участниците да се разделят по двойки. Когато музиката започне, единия партньор трябва да води движенията на другия чрез въображаема нишка, завързана за част от тялото му. Например, водещият да "дърпа" воденият за носа, ръката, лакътя или която и да е друга част от тялото му.

Важно: Ако е необходимо, в началото на задачата, учителят може да напътства участниците, като им предложи да започнат с пръстите и да посочи частите от тялото, които да "дърпат". След това може да остави участниците сами да избират. За да може задачата да се разгърне още, учителят е добре да окуражи водещият да 'дърпа' другаря си с различни части от тялото (напр. участник А може да 'дърпа' коляното на участник В чрез своята глава).

Когато музиката спре, участниците сменят ролите си.

Допълнителен вариант: при сигнал на учителя, участниците сменят партньора си на всеки 10 секунди и те сами много бързо избират съответните си роли.

Плейлист

- Solo&Indrè - Full album
- George Ezra - Budapest



10 мин.

ТАНЦ С ЛАСТИК *По избор

Групата е разделена по двойки.

Всяка двойка получава голям гумен ластик с дължина около 2 метра и ширина 5см. Когато музиката започне, всяка двойка трябва да пристъпи в ластика и да започне да танцува, без да го изпуска и оставайки вътре в него.

Могат да изпълнят танца си на място или като се движат наоколо, като в същото време наблюдават останалите двойки, за да не се сблъскат.

Плейлист

- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and Jazz & Retro playlist
- Electro Swing Collection



10 мин.

Групово предизвикателство

Участниците трябва един по един да застанат в кръг, хващайки се за ръце.

След като кажат нещо, което се отнася за човека, за когото са се хванали, те трябва да скочат в кръга.

Когато образуват кръг учителят ще ги помоли да измислят хореография. Основното правило е всеки от участниците да предложи движение, за да може хореографията да е създадена от цялата група. Учителят може да помогне на групата, ако е необходимо. Участниците сами избират музика за хореографията.

Те трябва да я подготвят за 15 мин., а в останалото време да я представят.

Плейлист

- Guappecarto - Delicate Infiorescenze
- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and electro swing
- Solo&Indrè - Full album
- George Ezra - Budapest
- Rire Avec Charlie
- The Black Keys - Lonely Boy



40 мин.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Как се чувствате в момента?
2. Удовлетворени ли сте от резултатите от заниманията?
3. Имаше ли сътрудничество в групата?
4. Какво ви помогна да изпълните задачите?
5. А какво не ви беше от полза при изпълнението на задачите?
6. Какво бихте променили в поведението си?



30 мин.

СЕМИНАР 3

Кой съм аз?

Да изразим себе си чрез танца

Семинара цели да повиши себеуважението; да помогне на участниците да изградят по-добра представа за самите себе си, както и да стимулира себеуважение.

Цели на семинара

- преосмисляне и преустройство на нашата често изкривена представа за телата ни (особено се отнася за хора с физическо увреждане);
- осъзнаване ролята на това как виждаме тялото си върху физическото и емоционалното ни себевъзприятие (по-здравото тяло води до по-позитивна цялостна представа за самите нас);
- подсилване на себеуважението;
- предоставяне на възможности (себеуважението е решаващ фактор, както за уменията ни да се приспособяваме, така и за добросъстоянието ни като цяло).

Обучителят трябва да представи новия семинар и да го сравни с предишните два, като се увери, че всеки е съгласен със задачите за деня.

ДЕЙНОСТИ

Занимание за движение и телесно изразяване

Фасилитаторът трябва да предостави цветни листчета още в началото на сесията, на които участниците да напишат 3 думи: 1 свързана с очакванията им от семинара; 1 свързана с очакванията им от собственото им представяне; 1 за емоциите им в момента.

Бележките трябва да се пазят до края на семинара.

- Сега фасилитаторът приканва участниците да сформират кръг и да си подават топка, направена от въображаема енергия, като следват ритъма от пляскането на ръце на самия обучител.

В началото идеята е да се придържат към равномерно темпо.

- Всеки един участник може да започне да хвърля 'топката' към който и да е друг в кръга.
- След като задачата е ясна, обучителят трябва да спре с пляскането и да остави избора за ритъм на групата.

- Този, който държи топката може да я накара да изглежда по-голяма или по-малка, да ѝ придаде текстура, тегло, по негова преценка. Човекът, който хваща топката, трябва да вземе това предвид при самото хващане, а след това, ако желае, да го промени.



45 мин.

Важно: за да се стимулира креативността на участниците, учителят може да изброи различни видове топки или други предмети, които се движат с различна скорост поради тежестта, формата, размера си и т.н. Учителят може да се включи в играта, ако желае.

Плейлист

- ZHU – Good Life
- Pharrell Williams - Freedom
- Pharrell Williams - Happy

Енергийни топки

Фасилитаторът приканва участниците да се разделят по двойки и да се подредят в редици. Всяка двойка трябва да е на поне метър разстояние от двойката до нея, а в самата двойка партньорите трябва да са на поне 3 метра дистанция в началото.

По време на заниманието двойката ще играе с въображаеми енергийни топки.

Ще имат две определени роли: на играч, който хвърля, и на играч, който хваща топката. Хвърлящият трябва да сформира и хвърли енергийната топка към другаря си, избирайки скоростта, силата и начина (определя дали да е под формата на игра, нападение, атака и т.н.). Другият трябва да реши дали да хване или да отблъсне топките. При сигнал на учителя (около 5 мин. след началото) участниците трябва да си сменят ролите.

Важно: По време на заниманието учителят трябва да наблюдава движенията, които извършват участниците, за да може да ги напътства и да им дава съвети за това как да използват енергията и да играят с нея. Например, хвърлящият топката може да следва ритъма на музиката и да променя интензивността на действията си; той може да променя дистанцията помежду него и партньора си, както и силата, с която хвърля енергията. Другият ще бъде изправен пред избора дали да приеме енергията (чрез движенията си) или да я отхвърли.



10 мин.

Плейлист

- The Who - My Generation
- The Doors - Riders on the Storm
- Iggy Pop - The Passenger

Покана за танц

Сформираниите двойки от предходното упражнение остават. Единият (водачът) учтиво кани партньора си да започнат да се движат свободно в пространството. Водачът направлява другаря си с ръце и като се опитва да импровизира танц. В ритъма на танца водачът може да използва която и да е част от тялото си, за да напътства движенията на партньора си, включвайки и движения на която и да е част от тялото на другия.

Единият партньор трябва да позволи на другия да води движенията. След това той трябва да продължи с показаното му движение, използвайки получената енергия.

При сигнал на учителя (около 5 мин. след началото) участниците трябва да си сменят ролите.

Плейлист

- Arvo Part - Spiegel im Spiegel



10 мин.

Моментална групова хореография

Обучителят кани участниците да измислят едно или серия от няколко движения, в които те изразяват себе си (за около 5-10 минути).

Тогава участниците трябва да сформират група, но да не са твърде близо един до друг. Всички заедно започват изпълнението на измислената хореография, копирайки се един друг. Добре е фасилитаторът да инициира упражнението, като покаже движение, което групата да следва. Те трябва да се опитат да го изпълнят възможно най-точно, докато водачът (първоначално учителят) избира друг участник, който да поеме воденето и т.н.

(Целта на това занимание е да повиши усещането за съпричастност. Това една група да следва собствените си

движения служи като упражнение, което да ги накара да се чувстват по-сигурни в себе си).

Уточнения: Водачът представя движението и останалите веднага го повтарят, обръщайки внимание на качеството и динамичността на показаните им стъпки.

Водачът може да се движи свободно в помещението - ходейки, тичайки, пълзеейки.

Той сам избира кога да предаде ролята си: в този вариант на упражнението това става чрез физически контакт- избира си някого и му предава ролята като го докосне по ръката, рамото или гърба. Сега групата има нов водач и продължават така, докато не минат всички през тази позиция.

Допълнителен вариант: В този вариант смяната на роли става по следния начин: Водачът застава с гръб към групата и не вижда никой в полезрението си. Смяната на водачите става тогава, когато чрез движение (просто завъртане на главата) човекът отпред се обръща към някой от останалите в групата. Това изисква значително внимание и съзнаване, както за самите себе си, така и за другите. Останалите инструкции си остават същите.

Като фон за тези занимания може да бъде използвана различна музика. Ние препоръчваме да се редува весела и бърза музика с по-бавна и драматична, и да се наблюдава как това се отразява на груповите движения.



30 мин.

Лични размишления

Участниците отново са приканени да напишат 3 думи, отговарящи на следните въпроси:

- Как ви се стори семинара?
- Как бихте описали вашето участие?
- Как се чувствате в момента?

Плейлист

- Hazy - Cosmos
- Hazy - Universe
- n u a g e s - Closer
- Jain - Come
- Jain - Alright

Плейлист

- 2CELLOS - Shape of My Heart
- n u a g e s - Closer

След това, съобразно бележките от началото и от края на семинара, участниците са приканени да споделят и дискутират с групата. Те трябва да обсъдят семинара като цяло и тяхното преживяване през различните стъпки и упражнения.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Кое упражнение беше най-трудно за вас? Защо?

2. А кое ви беше най-приятно? Защо?

3. Искате ли ви се да спрете по време на някое от заниманията?

Ако да, защо?

4. Какво ви хареса най-много - да водите или да ви водят? Защо?

5. Имаше ли момент, в който разкрихте повече неща за себе си?

Какво ви помогна?



20 мин.

СЕМИНАР 4

Опознай себе си!

Да се вслушаме, както в собственото, така и в тялото на другия

Този семинар има за цел участниците в него да опознаят собственото си тяло чрез движение и наблюдение, както и да опознаят пространството между тях и другите в групата.

Обучителят трябва да представи новия семинар, правейки връзка с предишните три и да се увери, че всеки е съгласен със задачите за деня.

Цели на семинара

- Да се повиши способността на участниците да правят ясни избори;
- Да се стимулира сътрудничеството между тях;
- Да затвърдят връзката между самите себе си, останалите и пространството.
- Да се усъвършенстват умения за комуникация със собственото тяло.

ДЕЙНОСТИ

Изравяване и изучаване на тялото

Част 1

- Фасилитаторът приканва участниците да се разхождат в помещението със собствено темпо, отваряйки съзнанието си за всичко около тях, подвижно или не.
- първоначално участниците трябва да обърнат внимание на външното пространство в стаята (нагоре, към земята и около стаята).
- след това насочват погледите си към центъра на стаята и да започнат да ходят около него.
- докато се разхождат, всеки участник трябва да включи в съзнанието си и останалите, и е желателно да се усмихват един на друг, когато погледите им се срещнат.
- участниците се връщат обратно към разходката, обръщайки внимание, както на външната, така и на вътрешната част от стаята, за да добият по-пълна представа за всичко и всички около тях.
- Всеки си избира една точка в стаята и се придвигва към нея. Когато се доближат максимално до въпросната точка, участниците трябва да изберат нова, да се насочат към нея и така да продължат със задачата до следващи инструкции.

- При сигнал на учителя, когато участниците достигнат определена точка, е необходимо да изберат част от тялото си и да проучат всички възможни движения с нея.
- Когато участниците почувстват, че са готови да продължат, е необходимо да изберат друга част от тялото си и да повторят упражнението.

Важно: необходимо е участниците да се опитат да включат колкото се може повече части от тялото си в определеното за това време. В най-добрия случай, в края на задачата те трябва да са работили с врата, раменете, лактите, китките, пръстите, гръбнака, бедрата, глезените и пръстите на краката си.

Важно: При изпълнението на горепосочените стъпки всички участници непрекъснато се движат, а темпото (ходене, тичане, забавено движение), посоката на движение (назад, напред, настрани), нивата (изправени, клекнали, пълзеейки, търкаляйки се по пода) и дистанцията между участниците (по двойки, на малки групи, обединени в една група или далеч един от друг) трябва да бъдат определяни от учителя, който да се увери, че участниците са загрели и да събуди себесъзнанието им в рамките на групата и пространството.

Плейлист

- Nicola Cruz - @Iguazù falls - cercle



5 мин.

Отворена дискусия в рамките на групата

- 1. Искате ли да спделите чувствата си относно който и да е момент от процеса?**
- 2. Какви емоции изпитахте, когато изпълнявахте бързи и бавни движения? Различни или до някаква степен еднакви?**
- 3. Как се почувствахте, когато трябваше да си изберете място и да отидете до него?**



15 мин.

Изравяване и изучаване на тялото

Част 2

- Фасилитаторът трябва да прикани участниците да вземат по една пръчка и да си изберат място в стаята.
- Участниците поставят пръчката в ръцете си и трябва да опитат различни движения без тя да пада.
- Сега те трябва да държат пръчката между едната си ръка и друга част от тялото си (намираща се между хълбоците и главата) и да проучат възможните движения отново без тя да пада.
- Когато са готови, участниците правят същото, но с друга част от тялото си от кръста нагоре.
- При сигнал от учителя, участниците поставят пръчката между ръката и друга част от тялото си (намираща се между хълбоците и пръстите на краката) и да повторят предишните стъпки.
- При следващ сигнал от учителя, участниците поставят пръчката между две части от тялото си, изключвайки ръцете, и да повторят задачата.

Плейлист

Може да продължите с Nicola Cruz или да пуснете Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix на Billy Esteban



15 мин.

Изравяване и изучаване на тялото

Част 3

- Сега участниците ще работят по двойки. Този път поставят пръчката между своята ръка и ръката на другаря си и изпълняват горепосочените стъпки. Когато двойката е експериментирала достатъчно с ръцете си, могат да поставят пръчката между други части от тялото си и т.н.
- Когато двойката се чувства готова, може да постави пръчката между различни части от телата си, например между чело и ръка, или между ръка и лакът, и т.н., и да опитат възможните движения.
- Към края на упражнението е добре да опитат по-сложни комбинации, например да поставят пръчката между рамото на единия и бедрото на другия.



30 мин.

Финална част

Фасилитаторът приканва участниците да се разделят на две групи. Едната група показва на другата как са се справили и обратното. Така, от една страна участниците стимулират способността си да бъдат критични и от друга страна биха се насладили отново на изживяването, докато вниманието на другите е върху тях.

Плейлист

Тези семинар не изисква специфични мелодии, защото не е фокусиран върху ритмични занимания, нито върху някаква специфична музикална динамика. Обучителят е свободен да избира всякакви мелодии, които смята за подходящи. Може да използва и тези от предишното упражнение.



15 мин.

Отворена дискусия в рамките на групата

- 1. Как ви се стори изолирането на различни части от тялото и какво мислите за изучаването на техните движения?**
- 2. Как ви се стори включването на предмет в изучаването на движенията?**
- 3. Как тялото ви комуникира с друг човек чрез даден обект? Ако смятате, че е трудно, какво според вас го прави такова? Какво бихте променили, за да се подобри тази комуникация?**
- 4. Какво ви направи впечатление, докато гледахте другите как изпълняват упражнението? Какво бихте предложили, за да се улесни изпълнението на задачата?**



30 мин.

СЕМИНАР 5

Довери ми се!

Свързване чрез баланс

По време на този семинар участниците ще се фокусират върху екипната работа. Ще се изисква докосване и разпределяне на телесното тегло. Всички задачи ще се изпълняват по двойки.

ДЕЙНОСТИ

Работа със сетивата и раздвижване

Обучителят приканва участниците да се разделят по двойки, като се увери, че всеки си избира другар с приблизително еднакви на своите тегло и височина. Двойката ще се състои от участник А и участник Б. По време на загревката А ляга на пода, отпусайки цялото си тяло. Позицията на Б ще зависи от частите на тялото, с които ще работи. Б вдига главата на А на 2/3 см. от пода, задържайки я няколко минути в ръцете си, за да усети

Цели на семинара

- повишаване на комуникацията: чрез изучаването на ученията за водене и следване;
- повишаване на сетивните усещания;
- изграждане на доверие;
- преодоляване на нашите психологически граници;

Обучителят трябва да представи новия семинар, като го сравни с предишните четири и да се увери, че всеки е съгласен със задачите за деня.

тежестта. А трябва напълно да отпусне главата си в ръцете на Б. Б повтаря същото движение и със следните части: рамене, ръце (като държи китките), крака (държи глезените), гърди и таз (като си слага ръката си на гърба, на нивото на гърдите, после под таза и ги повдига). По време на упражнението А и Б трябва да обърнат внимание на това как се чувстват относно телесното си тегло.

Б трябва да повтори всичко отново, фокусирайки се върху частите на тялото на А и свободата на движенията им. Този път Б трябва раздвиги всяка част от тялото на А за няколко минути. А трябва да позволи на Б да манипулира неговото/нейното тяло. Б трябва да изучи възможните движения с всяка част от тялото на А. Трябва да започне с главата, после с раменете, лактите, китките, пръстите, коленете, глезените и пръстите на краката.

Плейлист

- Beautiful Piano Music & Soft Rain Sounds - Relaxing Music Mix by Peder B. Helland

В същото време Б трябва да окуражи А да се отпусне напълно, за да не възпрепятства свободния поток от движения.

Когато всички стави са раздвижени, Б трябва да се отдръпне от А и да погледне към тялото, лежащо на пода, като обърне внимание на това дали има някакви разлики в сравнение с началото на упражнението.

А трябва да се фокусира и да анализира своите физически усещания (2 / 3 мин.).

След това А и Б си сменят ролите и повтарят горепосочените стъпки.



30 мин.

Движението "Вятърна мелница"

Обучителят трябва да прикани А и Б да застанат лице в лице, на половин крачка разстояние помежду си, като се държат за китките на двете си ръце. А и Б трябва да се отпуснат назад, без да пускат китките си. Краката и ръцете остават широко разтворени. Важно е да се намери такава позиция, в която теглото на двамата участника е равномерно разпределено между ръцете им.

Важно: когато двамата достигнат земята, гърба и врата на участниците трябва да бъдат в една линия с хълбоците и краката. Гърба не трябва да се навежда (с изключение на естествената му извивка).

На този етап може да се опита и по-сложен вариант, като двойките огънат коленете си и експериментират с различни нива на сгъване. Например: единят може да е със свити, а другият с изпънати колене, или едното коляно да е повече свито от другото, или пък и двете да се на едно и също ниво и т.н.

Важно: когато А и Б свият коленете си, те трябва да застанат в "седнало" положение, представяйки си въображаем стол. Гръбнакът им трябва да е в леко диагонална позиция, като не забравят да изравнят в една линия главата и гръбначния си стълб. Гърба не трябва да се навежда (с изключение на естествената му извивка).

Двойките сега трябва да повторят горепосочените задачи, като този път използват само едната си ръка (дясната ръка на А държи дясната китка на Б и обратно).

След това може да сменят ръцете.

Когато двойките се почувстват удобно в заетите позиции (с разтворени и огънати крака), могат да преминат към следващата стъпка, в която редуват хващанията си с движение на ръката "вятърна мелница". Докато А и Б държат китката с дясна ръка на партньора си и коленете им са огънати на едно и също ниво, могат да използват лявата си ръка, за да извършват кръгово движение (от горе на долу) докато лявата им ръка достигне мястото на хватката. Тогава участниците

сменят ръцете си. Те трябва да продължат с извършването на същото движение "вятърна мелница" с дясната си ръка, която сега е свободна.

В края на упражнението участниците сменят партньорите си, за да експериментират дадените инструкции и с други участниците, и да забележат дали има някакви различия и какви.

По желание: когато свикнат с движението "вятърна мелница", двойките трябва да повторят всички упражнения, но този път по по-сложен начин: например, с един крак във въздуха, като по този начин затрудняват намирането на баланс.



20 мин.

Плейлист

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

Гръб до гръб

А и Б сега застават с гръб един към друг. Веднъж щом открият баланса, е необходимо да отдалечат краката си един от друг, като през цялото време целия гръб на единия е прилепен към гръба на другия, докато не достигнат земята. От тази позиция, участниците се опитват да достигнат земята и да седнат, като за целта свиват коленете си.

След това е необходимо двойката да се върне обратно в изправена позиция (отново с гръб един към друг), бутайки пода с крака и използвайки тежестта си един срещу друг, докато не се изправят.

Участниците трябва да повторят упражнението, докато свикнат с изпълнението му и започнат да го правят лесно и бързо.



10 мин.

Плейлист

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

Импровизиране чрез разпределяне тежестта на тялото

А и Б се връщат към позицията на баланс, гръб в гръб, и започват да импровизират с разпределянето на тежестта на тялото си, като променят частите от тялото, които се докосват.

Трябва да достигнат момент, в който са в постоянно движение, дори и то да е бавно, и непрекъснато да променят частите на тялото, които се докосват.

Например, могат да започнат с гръб до гръб, след това да преминат към рамо до рамо, глава до рамо, и т.н.

Важно: През цялото време участниците трябва да се вслушват, в това какво им казва партньора чрез тялото си (без реално да говорят). Затова е добре да отделят колкото време им е необходимо, за да чуют и разберат инструкциите, дадени от другаря им.

След това сменят партньорите си.

Плейлист

- Mathame @ Reforma 180 heliport for Cercle



20 мин.

ДЕЙНОСТИ ПО ИЗБОР За напреднали групи

Позиция на цвете

А ляга на земята с двата крака във въздуха, перпендикулярни на пода (също и хълбоците), огъвайки леко коленете си. Б трябва да застане пред краката на А, да хване глезените му и да постави стъпалата му върху хълбоците си.

Когато стъпалата на А са в правилната позиция, А хваща ръцете на Б и се опитва да го повдигне, като държи краката си леко разтворени.

Веднъж щом открият баланса, Б пуска ръцете на А. А от своя страна отпуска гърба и краката си, за да постигнат позиция на цвете.

Участниците могат да повторят упражнението и да сменят ролите си няколко пъти, докато не започнат да го правят с лекота.

Позиция на ангел

Двойката трябва да се върне към позицията на цвете. Този път е необходимо Б да разтвори краката си, за да изпълне напълно тялото си, паралелно на пода. Ако е необходимо, А и Б в началото могат да държат ръцете си, като целта е в един момент да се пуснат и Б да разтвори ръцете си навън, постигайки позиция на ангел.

Когато двойката свикне с позицията, могат да опитат да я направят от изправено положение. Когато А се подготвя да легне, държейки ръцете на Б, А поставя стъпалата си под хълбоците на Б и заедно чрез едно движение достигат до тази позиция.

Финална част

И в двата случая, без значение дали сте избрали варианта, който е по желание, или другия, групата трябва да бъде разделена на две. Всяка група ще покаже на другата какво са научили и обратно.

Плейлист

Тези семинар не изисква специфични мелодии, защото не е фокусиран върху ритмични занимания, нито върху някаква специфична музикална динамика. Фасилитаторът е свободен да избира музиката, която смята за подходяща. Може да използва и тези от предишното упражнение.

Отворена дискусия в групата

- 1. Какви емоции изпитахте, докато управлявахте части от тялото на партньора си?**
- 2. Какво изпитахте, когато се оставихте в ръцете на другаря си?**
- 3. Как ви се стори упражнението за противовес? Беше ли трудно? Защо мислите така? Какво проработи и какво не?**
- 4. Как бихте описали процеса на слушане чрез тялото си? Как бихте описали вашата телесна комуникация?**
- 5. Коя роля ви пасва най-добре, да бъдете водач или да следвате нечий други напътствия?**

СЪВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ/ ОБУЧИТЕЛИ

- Фасилитаторът трябва да се увери, че участниците, групирани в една двойка, са с приблизително еднакви тежест и пропорции на тялото.
- Фасилитаторът винаги трябва да е около двойките, докато изпълняват позите на цвете и и на ангел, или да избере трети човек, който да помага при необходимост.
- Фасилитаторът трябва да се увери, че за завършването на задачите, предвидени в семинара, участниците използват мускулите си възможно най-малко (тъй като противовесът в тези упражнения не изисква големи усилия, а по-скоро координация и разпределения на костите).



СЕМИНАР 6

Обръщане към себе си

Силата на емоциите

Целта на този семинар е всеки участник да изгради нова перспектива за самия себе си, стимулирайки връзката между ума, тялото и емоциите.

Цели на семинара

- участниците да се запознаят с другите измерения на тялото си, освен физическите.
- да изразяват емоциите си чрез тялото и движенията си.

За някои от инструкциите бяхме вдъхновени от възторжения ритъм, резултат от

Теорията на Гейбриъл за 5-те вида ритъм:

Взаимодействието между всички тела създава усещането за плавно и непрекъснато движение

Обучителят трябва да представи новия семинар, като направи връзка с предишните, и се увери, че всеки е съгласен със задачите за деня

ДЕЙНОСТИ

Огледални емоции

Участниците са приканени да си изберат 3 вида емоции, които са изпитали най-силно през последния един месец. След това ще работят по двойки, единият от двамата започва да изразява емоциите си, а другият играе ролята на огледало. Първо си избират кой от двамата да започне, а след това решават и коя емоция най-напред да изразят чрез движенията си. Партньорът трябва да се постарее да отрази максимално точно това, което вижда.

При сигнал на учителя този, който изразява първата емоция, преминава към втората, после и към третата.

(Ще имат определено време: около две минути за всяка емоция)

След това всеки участник ще запише разсъжденията си относно въпросите, които ще последват.

7 минути за размисъл.

Въпроси за участника, изразяващ емоциите си

1. Как бихте описали момента, в който мислехте за емоциите си?
2. Как ви се стори изразяването на емоции чрез движения?
3. Как се чувствахте, докато правехте това?

Въпроси за човека, играещ роля на огледало

1. Какви емоции усетихте?
2. Как бихте описали изживяването да отразявате нечии чужди емоции?
3. Как вашите собствени емоции повлияха на движенията на партньорите ви?

Ролите сега трябва да се разменят. По същия начин, накрая, всеки участник ще напише това, което мисли, отговаряйки на същите въпроси.

Ще имат 7 минути да направя това.

ОЦЕНЯВАНЕ

В началото участниците ще имат на разположение 15 мин., за да обсъдят по двойки изживяването. Ако е необходимо, фасилитаторът може да обикаля сред участниците и да им помогне да си направят заключения.

Втора част от въпросите:

1. Какво ви повлия най-силно?

2. Как ви се стори това да виждате емоциите си, отразени чрез някой друг?

3. Какво ново научихте за себе си?

А за партньорите си?

Плейлист

(по време на личните размишления)

- Estas Tonne – Internal flight

Въпроси в рамките на групата

- Всеки участник ще сподели заключенията, до които е стигнал, с останалите в групата.
- След като изпълните упражнението и сте достигнали до заключенията, какво бихте искали да промените в начина, по който изразявате емоциите си?
- Посочете 3 действия/ мисли в ежедневието си, които бихте искали да промените от следващата седмица.



1 час

Тотемно животно

Участниците са приканени да седнат в кръг и да си помислят за някое животно или насекомо, което им харесва, което съответства на характеристиките им или с което се чувстват свързани, по някакъв начин.

Изграждане на образи



30 мин.

Обичайната реч на учителя, от която да се ръководят участниците по време на въображаемото им изпитание: Движете се бавно в пространството и се отпуснете. Мислете за вашето животно. За да си го представите по-добре може да затворите очи. Докато се движете не спирайте да мислите за животното, неговите отличителни черти, силата и слабостите му. Сега си представете, че това животно идва към вас и вие можете да се докоснете до него. Първоначално и двамата сте срамежливи, току-що се срещате, тепърва се опознавате, все повече си въздействате един на друг и животното започва да отговаря на вашите движения чрез неговите. Чувствайте се свободни да последвате животното, да си взаимодействате и да обикаляте заедно стаята, докато не се сблизите още повече. Вашите действия все повече започват да си приличат, вие самите започвате да си приличате и накрая се превръщате в животното. Сега вие сте животното и започвате да се движите в стаята точно като него, чувствате се като него и ставате едно цяло.

Плейлист

- Kitaro - Gaia
- Kitaro - Flouting Lotus
- Da Vinci (Hans Zimern)
- The Piano Guys - Beethoven's 5 Secrets
- Nathalie Manser - Gabriel's realm
- Two steps from hell - Victory

Сега ще прекарате един ден като това животно. Сутрин е и вие се събуждате, оглеждате се наоколо и виждате дома си, вашето убежище. Веднъж щом сте се събудили и сте излезли от убежището си да търсите храна, започвате да се изнервяте, защото търсенето на храна не е лесно. Накрая успявате и се храните. След като сте се нахранили, се отпускате и релаксирате, радвайки се на съществуването си. Около вас има и други животни, движат се наоколо и прекарват деня си, точно като вас. Започвате да се движите и да си взаимодействате с тях, като по този начин създавате една екосистема. Докато се движите наоколо и си взаимодействате с другите животни в природата, вие добивате представа за вашата роля в екосистемата. Откривате вашия път и вашите цели, осъзнавате уменията и силата си. В убежището си отделете време да помислите относно вашите цели.

Може да си намерите място в стаята и да се върнете към себе си, оставяйки животното да се изтръгне от вас. Виждате го как напуска тялото ви и се отдалечава все повече и повече.

Отделете време да седнете, да помислите и да си запишете това, което мислите.

Обучителят трябва да редува музиката (силна и ритмична, бавна и тиха) с моменти на пълна тишина.

Задаване на въпроси

Въпроси, които водят до лични и съкровени размисли:

- Какви общи отличителни черти имате с животното тотем?
- Каква сила ви даде животното?
- Какво ви направи впечатление, докато си взаимодействахте с животното?
- Как ви се стори превръщането ви в животно и как се почувствахте?
- Забелязахте ли някакви разлики между това как си взаимодействахте с животното и начина, по който си взаимодействате с останалите във вашето ежедневие?
- Какво научихте от избраното животно?
- Каква е целта на това занимание според вас?
- Какво бихте правили (определени действия в ежедневието си) със способностите, които придобихте от това занимание, от тук нататък.

20 мин. за самостоятелно размишление

Споделете изводите си със цялата група:

- Кое е най-силното ви качество, което открихте по време на това упражнение, и за което не сте подозирали преди, че имате?
- По какъв начин бихте използвали това качество, за да подобрите живота си и да постигнете нови цели?

10 мин.



Общо 1 час (30 мин. за упражнението с въображението и 30 мин. за оценка)

Плейлист

- Estas Tonne
- Shania Noll
- Kitaro



1 час

СЕМИНАР 7

Съберете парчетата

Да се свържеш отново със себе си и да продължиш

Този последен семинар е създаден да провери и оцени придобитите умения, както и съзнанието за надграждане на всеки участник.

Цели на семинара

- оценка на семинарите;
- осъзнаване на придобитите умения и на тези, върху които трябва да се надгражда.

ВЪВЕДЕНИЕ

Обучителят приканва участниците да се представят, както в първия семинар - използвайки гласа си, тялото си, чрез рисуване, и т.н.

Сега обучителят трябва да представи новия семинар, като го сравни с предишните и се увери, че всеки е съгласен със задачите за деня.

Обучителят приканва участниците да се разхождат свободно в помещението, отваряйки съзнанието си за всичко, което ги заобикаля - подвижно или не:

- участниците трябва да обърнат внимание на външното пространство в стаята (нагоре, към земята и около стаята);
- при сигнал на учителя всички се съсредоточават върху вътрешната част на стаята (нейният център), пристъпват към това място и се разхождат около него;
- При следващ сигнал на фасилитатора, участниците започват отново да се движат свободно в пространството, като този път насочват вниманието си, както към външната, така и към вътрешната част на стаята, за да придобият попълна представа за всичко, което ги заобикаля;
- Когато даден участник срещне погледа на друг участник, те трябва да се прегърнат за поне 4 секунди (по време на прегръдката учителят трябва да окуражи връзката между двамата, като им предложи леко да огънат коленете си);
- При сигнал на учителя, участниците на случаен принцип си избират другар, хващат се за китките и за няколко секунди и повтарят упражнението с вятърната мелница от семинар 4. След това отново се разхождат свободно в пространството, избирайки си нов другар и извършвайки отново движението "вятърна мелница";
- При сигнал на учителя всеки трябва да се съсредоточи върху центъра на стаята и да се отдалечи от него, като се насочи към външното пространство на стаята (темпо и нивата на ходене трябва да бъдат определяни от учителя);
- Докато се движат около външността на стаята, участниците си избират даден човек, приближават се към него, избират си част от тялото му и започват да изследват възможните движения с него. След това се връщат отново към ходенето, избират си друг партньор, друга част от тялото и т.н.
- При сигнал на учителя, отново всички се насочват към центъра на стаята и започват да ходят около него;
- Учителят трябва да прикани участниците да пресичат пътищата си един с друг, като поддържат много малка дистанция помежду си, движейки се около центъра на стаята с равно темпо;
- Учителят трябва да напътства участниците да се движат бавно без да спират, като използват ръцете си като индикатори: те трябва да вдигат ръцете си в посоката, в която искат да се придвижат.

Важно: Обучителят трябва да окуражи участниците да се придържат към избора си и да изчакат, докато настъпи моментът, в който могат да тръгнат в избраната посока (например, ако човекът X решава да мине между човек Y и човек Z, X вдига ръката си в посока между хората Y и Z, а ако X не може да премине, изчаква, докато пътят не се освободи. Докато X чака, възможно е Y и Z вече да са променили позициите си в стаята, така че X да не се намира вече между тях. Но това е без значение. Когато X вече има възможност, преминава през избрания път, и след това си избира друга посока на движение.)

- При сигнал на фасилитатора, движейки се, участниците забавят крачка и малко по малко съкращават дистанцията помежду си, докато вече е невъзможно да пресичат пътищата си.
- В този момент всеки остава в позата си, да затваря очи и се фокусира върху дишането си за 1/2 мин. (някои участници могат да се опрат един на друг, докато други могат да останат прави или седнали на пода).

- При следващ сигнал на учителя, групата започва да се движи в помещението бавно и като едно цяло. Всеки участник е свободен да сменя позицията си в рамките на групата, но при условие, че остава в контакт с поне един човек от групата (изпълнението на тази стъпка трябва да продължи около 10мин.)

Важно: учителят трябва да насочва участниците към това да променят нивата на движение, да сменят частите от тялото си, с които осъществяват контакт с останалите в групата, да включат всички части от тялото си, докато се движат.

Фасилитаторът трябва да напомни на участниците да обръщат внимание на хората, с които са в контакт и да се чувстват свободни да изразяват себе си чрез движения.

- При сигнал на учителя групата спира, остава в позицията, в която се намира, участниците затваря очи и отново се фокусират върху дишането си за няколко секунди.

Плейлист

Pink Floyd – Shine on you crazy diamond



40 мин.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Как се справихте с упражнението?
2. По какъв начин бихте използвали наученото в ежедневието си?



10 мин.

Скулпторът и неговата скулптура

Участниците се разделят по двойки, като единият играе ролята на скулптор, а другият ще бъде обектът, който трябва да се извае. Скулпторът трябва да моделира партньора си, като го кара да заема различни пози, изискващи движение и включващи различни части на тялото. Това упражнение се състои от три стъпки:

Първа стъпка

Скулпторът трябва да проучи какви форми може да придаде на партньора си, като го кара да застава на различни нива (скулптурата може да лежи на пода, да е на колене, да е изправен/а и т.н.). Скулптурата трябва да стои в позицията, посочена от скулптора, докато той не реши да я промени отново. При сигнал на учителя двойката си сменя ролите.

Втора стъпка

Двойката отново си сменя ролите. Този път скулпторът избира 6 пози, които скулптурата да заеме, като скулптурата трябва да ги запомни, както и движенията, необходими за заемането на съответните пози. Когато това е готово, те си сменят ролите.

Трета стъпка

Обучителят приканва участниците да се разделят на две групи. Първата група показва на втората шестте пози, дадени от съответните им скулптори. След като участниците от първата група покажат и последната си позиция, е необходимо да останат в нея, докато не се уверят, че всички са приключили.

Заедно трябва да започнат да обикалят в стаята и да си изберат друго място, на което да повторят позите си. Когато са готови, винаги трябва да се задържат в последната си позиция, докато не приключи всеки един от тях и след това заедно да се отдръпнат от мястото.

След това е ред на втората група.

Забележки: по време на упражнението "скулпторът и неговата скулптура", участниците в ролята на обекта, който трябва да се скулптурира, е добре да затворят очите си, за да съсредоточат по-добре върху връзката с тялото си, и върху това, което им казва скулптора.

Плейлист

- Pink Floyd – Shine on you crazy diamond
- Yann Tiersen BSO Amélie
- Ludovico Einaudi



30 мин.

ОЦЕНЯВАНЕ

Първа част:

Обучителят трябва да осигури лист хартия, изобразяващ следната диаграма и да го постави на пода. Диаграмата е разделена на шест парчета, точно като пица. Всяка част представя едно от уменията, върху които се е наблягало по време на семинарите: сигурност, увереност, самопознание, изграждане на доверие, сътрудничество и креативност.



На участниците ще бъдат дадени малки листчета, на които ще трябва да напишат нивото си на успех по отношение на всяко едно от уменията и след това да го залепят върху съответстващото парче от диаграмата. Когато всички са готови, учителят ще обсъди с групата всички умения и всеки ще има възможност да коментира собствените си преживявания и постижения.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Как ви се стори цялото преживяване?

2. Как бихте използвали наученото тук в ежедневието си?



След това шест листа хартия ще бъдат поставени на пода, като всеки лист ще съдържа по едно от следните изречения:

1. Имам усещането, че ...
2. Искам да благодаря за/на...
3. Научих се да...
4. От днес нататък ще оценявам повече ...
5. Бих искал да кажа, че ...
6. Предлагам да ...

Накрая, на всеки участник ще се предостави по един зар. Един по един трябва да хвърлят заровете си и да довършат изречението, което отговаря на номера, който им се е паднал при хвърлянето на зара. Например: ако зарът показва номер 5, участникът трябва да отговори на изречението: Бих искал да кажа, че ...).

Ако прецени, учителят може да раздаде въпросниците, които бяха предоставени в началото.

СЕМИНАРИ - COVID АДАПТАЦИИ

Въведение

Предвид ситуацията, с която целият свят се сблъсква сега с COVID и всички предизвикателства и трудности, които той донесе, консорциумът адаптира семинарите, за да бъдат дейностите в съответствие с разпоредбите за безопасност.

Ограничаването на директен близък контакт други хора е най-добрият начин за намаляване на разпространението на COVID-19. За социално дистанциране говорим когато хората си стоят вкъщи и далеч от другите, доколкото е възможно, за да се предотврати разпространението на COVID-19. Тъй като сега хората по-често излизат и общуват с другите можем да използваме термина „физическо дистанциране“. Физическото дистанциране означава, че хората трябва да спазват безопасно разстояние от 2 м помежду си.

СЕМИНАР 1

Готови ли сте за промяна?

Опознаване чрез движение

Тази първа сесия се основава на създаването на приятна и сигурна атмосфера за групата, необходима за сплотеност и интеграция между участниците.

Цели на семинара

- Изграждане на доверие
- Разчупване на леда
- Опознаване
- Сплотяване на групата

ДЕЙНОСТИ

В началото, по желание, може да раздадете първоначалните въпросници за оценяване и присъствения лист.

Важно:
спазвайте безопасна
дистанция през цялото
време на изпълнение на
упражненията

ВЪВЕДЕНИЕ

Обучителят трябва да се представи, а след него и всички участници. Той трябва да си каже името и ако прецени, може да сподели и някакви свои лични качества (говорене, танцуване, писане, пеене и т.н.). Тогава всеки от участниците се представя по същия начин и може да сподели какво го е мотивирало да участва в тези семинари.

Обучителят представя семинара, който предстои, и дава кратко обяснение за останалите 6 семинара, които следват.

Водещият трябва да се увери, че всички са спокойни със задачите или поне са готови да опитат.

Опознаване на обстановката и останалите

Обучителят води участниците на обиколка из мястото, придържайки се към тяхното темпо. Той трябва да обръща внимание на всичко около тях, подвижно или не, следвайки посочените по-долу стъпки:

- участниците трябва да обърнат внимание на външното пространство в стаята (нагоре, към земята и около стаята).
- сега участниците трябва да намерят тъмни места в стаята, да се придвижат към тях, намирайки удобна позиция, и да затворят очите си, за да почувстват енергията;
- участниците трябва да направят същото и със светлите места.
- всички трябва да се върнат обратно и този път да открият най-вътрешната част на стаята, нейният център, да го заобиколят и да се движат около него.
- участниците трябва да поглеждат един към друг, докато се движат, и е препоръчително да се усмихват един на друг, когато срещат погледите си.
- след това участниците отново трябва да се движат свободно в пространството, като пренасочат вниманието си върху вътрешното и външното пространство на стаята, за да добият по-пълна представа за всичко и всички около тях.
- Всеки участник си избира другар и при даден сигнал от учителя, всички трябва да се придвижат до

избрания другар и да започнат да обикалят около него, оставайки възможно най-близо (по желание: при изпълнението на тази задача те могат да ходят, да пълзят, да бягат, и т.н.).

- При сигнал на учителя, участниците трябва да се отдалечат от избрания си другар възможно най-далече (по време на последните две указания всеки трябва да се движи почти постоянно).

Последните две точки (бягането към и отдалечаването) ще бъдат повтаряни, докато учителят пристъпи към следващата стъпка.

- При сигнал на фасилитатора всеки участник си избира друг партньор и повтаря всичко отново и отново.

Когато учителят усети, че участниците са загрели достатъчно, той прекратява първото упражнение и започва да води дискусия, в която участниците се окуражават да задават въпроси и да споделят чувства и впечатления.

Playlist

- Maria and the violin's string: Ashram
- Moby: memory gospel
- Gustavo Santolalla: pájaros
- Billie Eilish: ocean eyes
- Sam Smith: fire on fire
- Sam Smith: stay with me
- Sam Smith: I'm not the only one



40 min

Пресичане на пространството между две тела

Участниците трябва отново да се движат свободно в помещението, за да преоткрият отново връзката си със заобикалящото ги пространство и с останалите участници.

След сигнал на фасилитатора всеки трябва да избере двама души и да мине между тях, без значение дали то е много близо или твърде далеч. Веднъж пресекли пространството, те трябва да сменят посоката, също както и другите двама избрани участници.

Playlist

- James Blacke: barefoot in the park.
- Florence + The Machine: cosmic love.
- Florence + The Machine: dogs are over.
- Florence + The Machine: hunger.

Важно: По време на заниманията "Опознаване с обстановката и с останалите" и "Пресичане на пространството между две тела" всички участници трябва да се движат непрекъснато, а темпото (ходене, тичане, забавено движение), посоката на движение (напр. назад, напред, настрани), нивата (изправени, клекнали, пълзеейки, търкаляйки се по пода) и дистанцията между участниците (по двойки, на малки групи, обединени в една група или далеч един от друг) могат да бъдат определяни от учителя, който трябва да се увери, че участниците са загрели, за да подхрани креативността в движенията им и да събуди собственото им усещане за обстановката.



10 min

Тунел по двойки

Обучителят трябва да прикани участниците да се разделят по двойки и да застанат един до друг, формирайки между тях коридор. Една от двойките, стояща на единия край на редицата, започва да танцува, пресичайки коридора, скачайки и изпълнявайки свободни движения. Когато достигнат края на тунела двойката, до която са били, ще направи същото, и т.н. Обучителят ще пригоди това занимание по начин, по който прецени, че би допринесъл за разчупване на атмосферата.

Продължителността на заниманието е добре да бъде колкото продължителността на песента.

Плейлист

- The Beatles: love me do, twist and shout.



5 - 10 min

според броя на участниците

Дърво

Всеки трябва мислено да си избере дърво, което е ценно за тях; защото много го харесват, припознават се в него или защото го свързват с история от личния си живот. Когато си изберат, те трябва да го представят чрез езика на тялото, показвайки го на другаря си. Стъпалата трябва да представят корените на дървото, краката - стъблата, а ръцете - клоните. Трябва да се намери връзката с това дърво чрез техните движения.

Когато приключат, другарят им трябва да направи същото.

Веднъж щом заниманието приключи, редувайки се, те трябва да обяснят защо са избрали това дърво. Слушателят не трябва да се намесва по никакъв начин, освен чрез активно слушане.

Плейлист

- Ludovico Einaudi: nuvole bianche, experience, night.



20 min

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Какво мислите за сближаването с останалите чрез движения?
2. Как подходите към останалите в ежедневието си и с какво това се различава сега?
3. Кое изживяване най-вече успя да ви изкара от зоната ви на комфорт?
4. На какво искате да наблягаме по време на подобни занимания?
5. Кое ви се стори най-сложно?



30 min

СЕМИНАР 2

Да, заедно можем!

Сътрудничество и преоткриване на отборния дух

Този семинар е предназначен да допринесе за сплотяването на групата, като насърчава способността на участниците да работят като едно цяло, подкрепяйки и уважавайки се взаимно.

ДЕЙНОСТИ

ЗАГРЯВАНЕ

Важно: Без значение дали движенията са групови или не, те винаги трябва да бъдат насърчавани от учителя, който да успее да активизира и подхрани креативността на групата.

Обучителят трябва да прикани участниците да се разхождат свободно в помещението и да открият връзка между тях самите и със заобикалящото ги пространство.



10 мин.

Важно: Да се спазва безопасна дистанция по време на изпълнението на упражненията.

Цели на семинара

- участниците да се опознаят един с друг с помощта на вербално и невербално общуване
- да се сформира група, основаваща се на уважение и сътрудничество
- участниците да се чувстват спокойни и отпуснати сред останалите в групата

Преди да се пристъпи към новите занимания учителят трябва да направи връзка между предишния семинар и този, изтъквайки изводите и какво отражение имат те сега.

Докато се движат, те трябва да опитат: различни походки: ходене, бягане, бавни стъпки;

различни посоки на движение: назад, напред или настрани;

различни нива: ходене в изправено положение, със сгънати колене, пълзене, търкаляне по пода;

- различна дистанция между участниците: по двойки, на малки групи, обединени в една група или отдалечени един от друг.

Включване на парче плат в движенията

Обучителят застава пред групата и всички участници са поне на метър разстояние един от друг.

Обучителят трябва да вземе парче плат и да започне да го движи пред групата.

Участниците трябва да повторят движението, което виждат, изразявайки чувствата си чрез движения.

В случай че броят на участниците надвишава 10, обмислете варианта да помолите втори човек също да води групата. В противен случай, би било трудно за участниците да следват движенията.

1. Обучителят трябва да движи плата в пространството без да променя неговата форма, за да улесни връзката между участниците и парчето плат.

2. Постепенно, трябва да добави движения (в началото по-лесни) и на самия плат, продължавайки да се движи, за да могат участниците да раздвижат и телата си, докато ходят наоколо.

3. Когато участниците свикнат със задачите, обучителят може да добави по-сложни движения или да промени скоростта. Например: да хвърли плата нагоре, надолу, да го свие и т.н.

Плейлист

- Delicate Infiorescenze - Guappcarto



10 мин.

В зависимост от времето, с което разполагате, и от състава на групата, може да продължите с една от долупосочените опции.

Невидима нишка

Обучителят трябва да прикани участниците да се разделят по двойки. Когато музиката започне, единият от двойката трябва да ръководи движенията на другия от поне 1 метър разстояние чрез въображаем конец, завързан за част от неговото тяло. Тоест, да го "дърпа" за носа, ръката, лакътя или която и да е друга част от тялото му.

Важно: Ако е необходимо, в началото на задачата, учителят може да напътства участниците, като им предложи да започнат с "дърпане" за пръстите, и да посочи частите от тялото, които да "манипулират", след това може да ги остави сами да избират. За да може задачата да се разгърне още, учителят трябва да окуражи водача да 'дърпа' другаря си с различни части от тялото (Пр. участник А може да 'дърпа' коляното на другаря си В чрез своята глава).

Когато музиката спре, участниците сменят ролите си.

Допълнителен вариант:

При сигнал на учителя участниците сменят партньора си на всеки 10 секунди и те сами много бързо избират съответните си роли.

Плейлист

- Solo&Indrè - Full album
- George Ezra - Budapest



10 мин.

Танц с ластик

**По избор*

Групата е разделена по двойки, като участниците спазват **дистанция от 1 метър.**

Всяка двойка получава голям гумен ластик с дължина около 2 метра и ширина 5см. Когато музиката започне, всяка двойка трябва да пристъпи в ластика и да започне да танцува, без да го изпуска и оставайки вътре в него.

Могат да изпълнят танца си на място или като се движат наоколо, като в същото време наблюдават останалите двойки.

Плейлист

- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and Jazz & Retro playlist
- Electro Swing Collection



10 мин.

Групово предизвикателство

Участниците трябва един по един да застанат в кръг, спазвайки 1 метър разстояние помежду си.

След като кажат нещо, което се отнася и за човека до тях, те трябва да скочат в кръга.

Когато образуват кръг учителят ще ги помоли да измислят хореография. Основното правило е всеки от участниците да предложи движение, за да може всеки да допринесе за хореографията. Ако е необходимо, учителят може да помогне на групата. Участниците сами избират музиката за своята хореографията.

Те трябва да я подготвят за 15 минути, а в останалото време да я представят.

Плейлист

- Guappecarto - Delicate Infiorescenze
- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and electro swing
- Solo&Indrè - Full album
- George Ezra - Budapest
- Rire Avec Charlie
- The Black Keys - Lonely Boy



40 мин.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Как се чувствате в момента?
2. Удовлетворени ли сте от резултатите от заниманията?
3. Имаше ли сътрудничество в рамките на групата?
4. Какво ви помогна да изпълните задачата?
5. А какво не ви беше от полза при изпълнението на задачите?
6. Какво бихте променили в поведението си?



30 мин.

СЕМИНАР 3

Кой съм аз?

Да изразим себе си чрез танца

Този семинар цели да повиши себеусещането; да помогне на участниците да изградят по-добра представа за самите себе си, както и да стимулира себеуважение.

Цели на семинара

- преосмисляне и преустройство на нашата често изкривена представа за телата ни (особено се отнася за хора с физическо увреждане);
- осъзнаване ролята на това как виждаме тялото си върху физическото и емоционалното ни себевъзприятие (по-здравото тяло води до по-позитивна цялостна представа за самите нас);
- подсилване на себеуважението;
- предоставяне на възможности (себеуважението е решаващ фактор, както за уменията ни да се приспособяваме, така и за добросъстоянието ни като цяло)

Важно:

По време на изпълнението на всички активности в рамките на този семинар фасилитатора трябва да се увери, че всички участници спазват разумна дистанция (1 метър и половина)

ДЕЙНОСТИ

Занимание за движение и телесно изразяване

Обучителят трябва да предостави цветни листчета още в началото на сесията, на които участниците да напишат 3 думи: 1 свързана с очакванията им от семинара; 1 свързана с очакванията им от собственото им представяне; 1 за емоциите им в момента.

Бележките трябва да се пазят до края на семинара.

- Сега учителят трябва да прикани участниците да сформират кръг, спазвайки безопасна дистанция помежду си, и да си подават топка, направена от въображаема енергия, като следват ритъма от пляскането на ръце на самия учител. В началото идеята е да се придържат към равномерно темпо.
- Всеки един участник може да започне да хвърля 'топката' към който и да е друг в кръга.
- След като задачата е ясна, учителят трябва да спре с пляскането и да остави избора за ритъм на участниците.

- Този, който държи топката може да я накара да изглежда по-голяма или по-малка, да ѝ придаде текстура, тегло, по негова преценка. Човекът, който хваща топката, трябва да вземе това предвид при самото хващане, а след това, ако желае, да го промени.



45 мин.

Важно: за да се стимулира креативността на участниците, учителят може да изброи различни видове топки или други предмети, които се движат с различна скорост поради тежестта, формата, размера си и т.н. Учителят може да се включи в играта, ако желае.

Плейлист

- ZHU – Good Life
- Pharrell Williams - Freedom
- Pharrell Williams - Happy

Енергийна топка

Учителят трябва да прикани участниците да се разделят по двойки и да се подредят в редици. Всяка двойка трябва да е на поне метър разстояние от двойката до нея, а в самата двойка партньорите трябва да са на поне 3 метра дистанция в началото.

По време на заниманието двойката се играе с въображаеми енергийни топки.

Ще имат две определени роли: на играч, който хвърля, и на играч, който хваща топките. Хвърлящият трябва да оформи и хвърли енергийните топки към другаря си, избирайки скоростта, силата и начина (определя дали да е под формата на игра, нападение, атака и т.н.). Другият трябва да реши дали да хване или да отблъсне топките. При сигнал на учителя (около 5 мин. след началото) участниците трябва да си сменят ролите.

Важно: По време на заниманието учителят трябва да наблюдава движенията, които извършват участниците, за да може да ги напътства и да им дава съвети за това как да използват енергията и да играят с нея. Например, хвърлящият топката може да следва ритъма на музиката и да променя интензивността на действията си; той/тя може да променя дистанцията между него и партньора си, както и силата, с която хвърля енергията. Другият ще бъде изправен пред избора дали да приеме енергията (чрез движенията си) или да я отхвърли.



10 мин.

Плейлист

- The Who - My Generation
- The Doors - Riders on the Storm
- Iggy Pop - The Passenger

Покана за танц

Същите двойки сега трябва да си съдействат. Единият (водачът) трябва учтиво да покани партньора си да започнат да се движат свободно в пространството, спазвайки дистанция от поне метър и половина. Водачът трябва да направлява партньора си с ръце, от разстояние, и да инициира танц, който да бъде насочен към вътрешното състояние на партньора. В ритъма на танца водачът може да използва, която и да е част от тялото си, за да напътства движенията на партньора си, включвайки и движения на която и да е част от тялото на другия.

Единият партньор трябва да позволи на другия да води движенията. След това трябва да продължи с показаното му движение, използвайки получената енергия.

При сигнал на учителя (около 5 мин. след началото) участниците трябва да си сменят ролите.

Плейлист

- Arvo Part - Spiegel im Spiegel



10 мин.

Моментална групова хореография

Обучителят трябва да прикани участниците да измислят едно или серия от няколко движения, в които те изразяват себе си (за около 5-10 минути). Тогава участниците трябва да сформират група, но да не са твърде близо един до друг. Всички заедно трябва да започнат изпълнението на внезапно измислената хореография, копирайки се един друг. Обучителят трябва да инициира упражнението, като покаже движение, което групата да следва. Те трябва да се опитат да го изпълнят възможно най-точно, докато водачът (първоначално учителят) избира друг участник, който да води и т.н.

(Целта на това занимание е да повиши усещането за съпричастност.

Това една група да следва собствените си движения служи като упражнение, което да накара участниците да се чувстват по-сигурни в себе си).

Уточнения: Водачът представя движението и останалите веднага го повтарят, обръщайки внимание на качеството и динамичността на показаните им стъпки.

Водачът може да се движи свободно в помещението - ходейки, тичайки, пълзеейки.

Той сам избира кога да предаде ролята си: в този вариант на упражнението това става чрез посочване - избира си някого от групата и го посочва. Сега групата има нов водач и продължават така, докато не минат всички през тази роля.

Допълнителен вариант: В този вариант смяната на роли става по следния начин: Водачът застава с гръб към групата и не вижда никой в полезрението си. Смяната на водачите става тогава, когато чрез движение (просто завъртане на главата) човекът отпред се обръща към някой от останалите в групата. Това изисква значително внимание и съзнаване, както за самите себе си, така и за другите. Останалите инструкции си остават същите.



30 мин.

Лични размишления

Участниците отново са приканени да напишат 3 думи, отговарящи на следните въпроси:

- Как ви се стори семинара?
- Как бихте описали вашето участие?
- Как се чувствате в момента?

Като фон за тези занимания може да бъде използвана различна музика. Ние препоръчваме да се редува весела и бърза музика с по-бавна и драматична, и да се наблюдава как това се отразява на груповите движения.

Плейлист

- Hazy - Cosmos
- Hazy - Universe
- n u a g e s - Closer
- Jain - Come
- Jain - Alright

Плейлист

- 2CELLOS - Shape of My Heart
- n u a g e s - Closer

След това, съобразно бележките от началото и от края на семинара, участниците са приканени да споделят и дискутират с групата. Те трябва да обсъдят семинара като цяло и тяхното преживяване през различните стъпки и упражнения.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Кое упражнение беше най-трудно за вас? Защо?
2. А кое ви беше най-приятно? Защо?
3. Искате ли ви се да спрете по време на някое от заниманията? Ако да, защо?
4. Какво ви хареса най-много - да водите или да ви водят? Защо?
5. Имаше ли момент, в който разкрихте повече неща за себе си? Какво ви помогна?



20 мин.

СЕМИНАР 4

Опознай себе си

Да се вслушаме, както в собственото, така и в тялото на другия

Този семинар има за цел участниците в него да опознаят собственото си тяло чрез движение и наблюдение, както и да опознаят пространството между тях и другите в групата.

Обучителят трябва да представи новия семинар в сравнение с предишните три и да се увери, че всеки е съгласен със задачите за деня

Цели на семинара

- Да се повиши способността на участниците да правят ясни избори;
- Да се стимулира сътрудничеството между тях;
- Да затвърдят връзката между самите себе си, останалите и пространството.
- Да се усъвършенстват умения за комуникация със собственото тяло.

ДЕЙНОСТИ

Изразяване и изучаване на тялото

Част 1

- Обучителят приканва участниците да се разхождат в помещението със собственото им темпо, отваряйки съзнанието за всичко около тях, подвижно или не;
 - първоначално участниците трябва да обърнат внимание на външното пространство в стаята (нагоре, към земята и около стаята);
 - след това трябва да насочат погледите си към центъра на стаята и да започнат да ходят около него;
 - докато се разхождат, всеки участник трябва да включи в съзнанието си и останалите,
- и е желателно когато погледите им се срещат да се усмихват един на друг.
- участниците трябва да се върнат към разходката, обръщайки внимание, както на външната, така и на вътрешната част от стаята, за да добият по-пълна представа за всичко и всички около тях.
 - Всеки трябва да си избере една точка в стаята и да се придвижи към нея. Когато се доближат максимално до въпросната точка, участниците трябва да изберат нова, да се насочат към нея и така да продължат със задачата до следващата инструкция.

- При сигнал на учителя, когато участниците достигнат определена точка, те трябва да изберат част от тялото си и да проучат всички възможни движения с нея.
- Когато участниците почувстват, че са готови да продължат е необходимо да си изберат друга част от тялото си и да повторят упражнението.

Важно: участниците трябва да се опитат да включат колкото се може повече части от тялото си в определеното за това време. В най-добрия случай, в края на задачата те трябва да са работили с врата, раменете, лактите, китките, пръстите, гръбнака, бедрата, глезените и пръстите на краката си.

Важно: При изпълнението на горепосочените стъпки всички участници трябва непрекъснато да се движат, а темпото (ходене, тичане, забавено движение), посоката на движение (назад, напред, настрани), нивата (изправени, клекнали, пълзеейки, търкаляйки се по пода) и дистанцията между участниците (по двойки, на малки групи, обединени в една група или далеч един от друг) трябва да бъдат определяни от учителя, който да се увери, че участниците са загрели и да събуди себесъзнанието им в рамките на групата и пространството.

Плейлист

- Nicola Cruz - @Iguazù falls - cercle



30 мин.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Искате ли да спделите чувствата си относно който и да е момент от процеса?
2. Какви емоции изпитахте, когато изпълнявахте бързи и бавни движения? Различни или до някаква степен еднакви?
3. Как се почувствахте, когато трябваше да си изберете място и да отидете до него?



15 мин.

Изразяване и изучаване на тялото

Част 2

За изпълнението на следните упражнения участниците трябва да работят индивидуално без да си взаимодействат с останалите

- Обучителят трябва да прикани участниците да вземат по една пръчка и да си изберат място в стаята.
- Участниците поставят пръчката в ръцете си и трябва да опитат различни движения с нея, без тя да пада.
- Сега те трябва да държат пръчката между едната си ръка и друга част от тялото си (намираща се между хълбоците и главата) и да проучат възможните движения отново без тя да пада.
- Когато са готови, участниците правят същото, но с друга част от тялото си от кръста нагоре, и т.н.
- При сигнал от учителя, участниците трябва да поставят пръчката между ръката и друга част от тялото си (намираща се между хълбоците и пръстите на краката) и да повторят предишните стъпки.
- При следващ сигнал от учителя, участниците поставят пръчката между две части от тялото си, изключвайки ръцете, като е необходимо да повторят задачата.

Плейлист

Може да продължите с Nicola Cruz или да пуснете Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix на Billy Esteban.



15 мин.

Изразяване и изучаване на тялото

Част 3

- Сега участниците ще работят по двойки. Този път поставят пръчката между своята ръка и ръката на другаря си и изпълняват горепосочените стъпки. Когато двойката е експериментирала достатъчно с ръцете си, могат да поставят пръчката между други части от тялото си и т.н.
- Когато двойката се чувства готова, може да постави пръчката между различни части от телата си, например между чело и ръка, или между ръка и лакът, и т.н., и да опитат възможните движения.
- Към края на упражнението е добре да опитат по-сложни комбинации, например да поставят пръчката между рамото на единия и бедрото на другия.

Плейлист

Arabic Spanish Music ~ Andalusia Nights



30 min

ФИНАЛНА ЧАСТ

Обучителят приканва участниците да се разделят на две групи. Едната група показва на другата как са се справили и обратното. Така, от една страна участниците стимулират способността си да бъдат критични и от друга страна биха се насладили отново на изживяването, докато вниманието на другите е върху тях.



15 мин.

Плейлист

Тези семинар не изисква специфични мелодии, защото не е фокусиран върху ритмични занимания, нито върху някаква специфична музикална динамика. Обучителят е свободен да избира всякакви мелодии, които смята за подходящи. Може да използва и тези от предишното упражнение.

ОЦЕНЯВАНЕ

1. Как ви се стори изолирането на различните части от тялото и какво мислите за изучаването на техните движения?
2. Как ви се стори включването на предмет в изучаването на движенията?
3. Как тялото ви комуникира с друг човек чрез даден обект? Ако смятате, че е трудно, какво според вас го прави такова? Какво бихте променили, за да се подобри тази комуникация?
4. Какво ви направи впечатление, докато гледахте другите как изпълняват упражнението? Какво бихте предложили, за да се улесни изпълнението на задачата?



30 мин.

СЕМИНАР 5

Довери ми се

Свързване чрез баланс от разстояние

По време на този семинар участниците ще наблегнат върху изучаване на пространството и телата си, едновременно взаимодействайки си с различни повърхности. Те ще работят също върху паметта, креативността и наблюдателните си умения.

Цели на семинара

- Повишаване на комуникацията.
- Повишаване на сетивните усещания.
- Изграждане на доверие.
- Стимулиране на способностите за наблюдение и възприемане.

ДЕЙНОСТИ

Загряване на сетивата и раздвижване

- Участниците трябва да се движат свободно и да изучават пространството.
- Необходимо е да активизират зрението си, като се концентрират върху пространството извън и вътре в стаята и всичко, което се намира в него.
- Докато изучават пространството, участниците трябва да се движат свободно наоколо.
- Необходимо е да обърнат внимание на всички малки и големи обекти в стаята и да запомнят колкото могат повече детайли.
- След изучаването фасилитатора трябва да прикани участниците да се разделят първоначално на две групи, а после и по двойки.
- Когато са по двойки, участниците сядат, спазвайки съответната дистанция, и споделят един на друг всички детайли от стаята, които помнят.
- Накрая, единия от партньорите трябва да си избере три от изброените детайли и да ги каже на партньора си.

- Когато са готови, всички участници трябва да започнат отново да обикалят свободно в пространството, създавайки специална връзка между двойките (по време на цялото занимание трябва да спазват същата безопасна дистанция, както когато бяха седнали).
- В рамките на двойката единият трябва да е водач, а другият да го следва.
- Лидерът трябва да избере един от трите детайла и да започне да импровизира, използвайки съответния детайл за вдъхновение.
- Другият трябва да следва движенията на партньора си и да се опита да познае кой детайл е избрал водачът.
- При сигнал на фасилитатора те трябва да си сменят ролите.
- Когато са готови, участниците трябва отново да седнат по двойки, да проверят дали са познали правилно и да обсъдят връзката между тяхната импровизация и избрания детайл.

Плейлист

- Beautiful Piano Music & Soft Rain Sounds - Relaxing Music Mix by Peder B. Helland (youtube)



40 мин.

Довери се на твоята опора

Всички участници трябва да застанат пред някаква опора (стена, врата, ...).

- Трябва да поставят ръце на опората и да отпуснат тялото си, навеждайки се и отпусвайки лактите си. Краката им трябва да са изпънати.
- Те трябва да повторят движението няколко пъти, като при изпълнението обърнат внимание на позицията на тялото си и по-специално на гръбнака.
- Докато изпълняват движението, трябва да опитат всички възможни извивания на гръбнака с цел да загреят тялото си и да усетят как отпускат тялото си върху стабилна опора.
- След като проучат всичко това, те трябва да продължат с предишната задача, като този път огънат и коленете си, освобождавайки се от всякаво напрежение около глезените и пръстите си.
- До тук те трябва вече да могат да изпълняват упражнението, изпълвайки единия крак, докато огъват другия (включвайки и хълбоците), или като изпълват едната ръка, докато сгъват лакътя на другата (включвайки и раменете) и т.н.
- Когато са готови, при сигнал на фасилитатора, те трябва да застанат на един крак и да повторят проучените движения.

- При сигнал на фасилитатора сменят крака.
- Те трябва да повторят горепосочените стъпки, но този път с ръцете (опират се първо на едната, после на другата ръка).
- При сигнал на фасилитатора те трябва да отпуснат тежестта си върху две опорни точки и да проучат различни комбинации за различна координация:
 1. десния края и дясната ръка в допир съответно с пода и опората;
 2. ляв крак и лява ръка;
 3. десен крак и лява ръка;
 4. ляв крак и дясна ръка.
- Когато са готови, участниците трябва да редуват различни части от тялото си, които са в допир с пода и опората, ръководейки се от съветите на фасилитатора (като точка на допир могат да използват ръцете си, гърдите си, раменете си и т.н.).
- При сигнал на фасилитатора те трябва да използват гърба си като точка на допир с опората и да импровизират (да изпълват или огъват краката си, да разтварят ръце си...).

Плейлист

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture



30 мин

Създаване на хореография

- Когато са готови, е необходимо участниците да се групират отново по двойки - А и Б.
- Сега А трябва да импровизира, вдъхновявайки се от същия детайл, който беше избрал в началото на семинара, със същите стъпки от предходното упражнение. Трябва да покаже импровизацията си на Б.
- Докато А импровизира, Б трябва да гледа внимателно и да избере 5 движения от импровизацията на А и да ги повтаря, докато ги запомни (използвайки същата опора и същите точки на допир).
- Когато Б е готов, трябва да сигнализира на А да спре, за да го научи на движенията.
- Когато А научи движенията, те трябва да си сменят ролите.
- В края на тази задача партньорите трябва да са усвоили хореография от 10 движения (5 избрани от А и 5 от Б).
- Когато са готови, групата трябва да се раздели на две (една група от участниците А и една от Б). А трябва да покаже хореографиите си на Б и обратното.



30 мин.

Плейлист

Тези семинар не изисква специфична музика, защото не е фокусиран върху ритмични занимания, нито върху някаква специфична музикална динамика. Обучителят е свободен да избира всякакви мелодии, които смята за подходящи. Може да използва и тези от предишното упражнение.

СЪВЕТИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ/ ОБУЧИТЕЛИ

Фасилитаторът трябва да се увери, че двойките спазват безопасна дистанция през цялото време.

Фасилитаторът трябва да се увери, че за всяка стъпка от заниманията участниците имат достатъчно време да усвоят и вникнат в смисъла ѝ.

Фасилитаторът трябва да стимулира креативността на участниците по време на упражненията за изразяване чрез тялото, като им подсказва кои части от тялото си могат да движат, отпускат, разтягат, както и да им напомня за различните варианти и скорости на движение, и т.н.

ОЦЕНЯВАНЕ

- Как се почувствахте, когато изучавахте зрението си?
- Как се почувствахте, когато трябваше да отпуснете тялото си върху опората?
- Какво мислите за цялото изживяване? Беше ли трудно? Защо според вас? С кое се справихте добре и с кое не?
- Как беше комуникацията с партньорите ви?
- Коя роля ви подходеше най-добре (слушател/наблюдател или информатор)?

СЕМИНАР 6

Обръщане към себе си

Силата на емоциите

Целта на този семинар е всеки участник да изгради нова перспектива за самия себе си, стимулирайки връзката между ума, тялото и емоциите.

Цели на семинара

- участниците да се запознаят с другите измерения на тялото си, освен физическите.
- да изразяват емоциите си чрез тялото и движенията си.

За някои от инструкциите бяхме вдъхновени от възторжения ритъм, резултат от

Теорията на Гейбриъл за 5-те вида ритъм:

Взаимодействието между всички тела създава усещането за плавно и непрекъснато движение

Обучителят трябва да представи новия семинар, като го сравни с предишните, и се увери, че всеки е съгласен със задачите за деня

За спазване на социална дистанция, участниците трябва да отразяват емоциите на разстояние 1,5 м (или регламентираните от всяка държава)

ДЕЙНОСТИ

Огледални емоции

Участниците са приканени да си изберат 3 вида емоции, които са изпитали най-силно през последния един месец. Те ще работят по двойки, на безопасно разстояние един от друг. Единият от двамата започва да изразява емоциите си, а другият играе ролята на огледало. Първо си избират кой от двамата да започне, а след това решават и коя емоция най-напред да изразят чрез движенията си. Партньорът трябва да се постарее да отрази максимално точно това, което вижда.

При сигнал на учителя този, който изразява първата емоция, преминава към втората, после и към третата. (Ще имат определено време: около две минути за всяка емоция).

След това всеки участник ще запише разсъжденията си относно въпросите, които ще последват.

7 минути за размисъл.

Въпроси за участника, изразяващ емоциите си

1. Как бихте описали момента, в който мислехте за емоциите си?
2. Как ви се стори изразяването на емоции чрез движения?
3. Как се чувствахте, докато правехте това?

Въпроси за участника, играещ ролята на огледало

1. Какви емоции усетихте?
2. Как бихте описали изживяването да отразявате нечии чужди емоции?
3. Как вашите собствени емоции повлияха на движенията на партньора ви?

Сега участниците трябва да разменят ролите си. След края на упражнението всеки участник ще напише какво мисли, отговаряйки на същите въпроси.

7 минути

ОЦЕНЯВАНЕ

Участниците ще имат 15 минути да обсъдят по двойки упражненията. Ако е необходимо, учителят може да помага на двойките със заключенията.

Втора част от въпросите:

1. Какво ви повлия най-силно?
2. Как ви се стори това да виждате емоциите си, отразени чрез някой друг?
3. Какво ново научихте за себе си? А за партньора си?

Плейлист

- Estas Tonne – Internal flight

1 час



Въпроси в рамките на групата

- Всеки участник ще сподели заключенията, до които е стигнал, с останалите в групата.
- След като изпълните упражнението и сте достигнали до заключенията, какво бихте искали да промените в начина, по който изразявате емоциите си?
- Посочете 3 действия/ мисли в ежедневието си, които бихте искали да промените от следващата седмица.

Тотемно животно

Участниците са приканени да седнат в кръг и да си изберат някое животно или насекомо, което им харесва, което съответства на характера им или с което се чувстват свързани, по някакъв начин.

Изграждане на образи

Обичайната реч на учителя, от която да се ръководят участниците по време на въображаемото им изпитание: Движете се бавно в пространството, спазвайки безопасна дистанция един от друг, и се отпуснете. Мислете за вашето животно. За да си го представите по-добре може да затворите очи. Докато се движете не спирайте да мислите за животното, неговите отличителни черти, силата и слабостите му. Сега си представете, че това животно идва към вас и вие можете да се докоснете до него. Първоначално и двамата сте срамежливи, току-що се срещате, тепърва се опознавате, все повече си въздействате един на друг и животното започва да отговаря на вашите движения чрез неговите. Чувствайте се свободни да последвате животното, да си взаимодействате и да обикаляте заедно стаята, докато не се сближите още повече. Вашите действия все повече започват да си приличат, вие самите започвате да си приличате и накрая се превръщате в животното. Сега вие сте животното и започвате да се движите в стаята точно като него, чувствате се като него и ставате едно цяло.

Playlist

- Kitaro - Gaia
- Kitaro – Flouting Lotus
- Da Vinci (Hans Zimern)
- The Piano Guys – Beethoven's 5 Secrets
- Nathalie Manser – Gabriel's realm
- Two steps from hell – Victory

Сега ще прекарате един ден като това животно. Сутрин е и вие се събуждате, оглеждате се наоколо и виждате дома си, вашето убежище. Веднъж щом сте се събудили и сте излезли от убежището си да търсите храна, започвате да се изнервяте, защото търсенето на храна не е лесно. Накрая успявате и се храните. След като сте се нахранили, се отпускате и релаксирате, радвайки се на съществуването си. Около вас има и други животни, движат се наоколо и прекарват деня си, точно като вас. Започвате да се движите и да си взаимодействате с тях, като по този начин създавате една екосистема. Докато се движите наоколо и си взаимодействате с другите животни в природата, вие добивате представа за вашата роля в екосистемата. Откривате вашия път и вашите цели, осъзнавате уменията и силата си. В убежището си отделете време да помислите относно вашите цели.

Може да си намерите място в стаята и да се върнете към себе си, оставяйки животното да се изтръгне от вас. Виждате го как напуска тялото ви и се отдалечава все повече и повече.

Отделете време да седнете, да помислите и да си запишете това, което мислите.

Обучителят трябва да редува музиката (силна и ритмична, бавна и тиха) с моменти на пълна тишина.



20 мин.

ЗАДАВАНЕ НА ВЪПРОСИ

Въпроси, които водят до лични и съкровени размисли:

- Какви общи отличителни черти имате с животното тотем?
- Каква сила ви даде животното?
- Какво ви направи впечатление, докато си взаимодействахте с животното?
- Как ви се стори превръщането ви в животно и как се почувствахте?
- Забелязахте ли някакви разлики между това как си взаимодействахте с животното и начина, по който си взаимодействате с останалите във вашето ежедневие?
- Какво научихте от избраното животно?
- Каква е целта на това занимание според вас?
- Какво бихте правили (определени действия в ежедневието си) със способностите, които придобихте от това занимание, от тук нататък.

20 мин. за самостоятелно размисление

Споделете изводите си със цялата група:

- Кое е най-силното ви качество, което открихте по време на това упражнение, и за което не сте подозирали преди, че имате?
- По какъв начин бихте използвали това качество, за да подобрите живота си и да постигнете нови цели?

Общо 1 час (30 мин. за упражнението с въображението и 30 мин. за оценка)

Плейлист

Estas Tonne

Shania Noll

Kitaro



1 час

СЕМИНАР 7

Съберете парчетата

Да се свържеш със себе си и да продължиш

Този последен семинар е създаден да провери и оцени придобитите умения, както и съзнанието за надграждане на всеки участник.

Цели на семинара

- оценка на семинарите;
- осъзнаване на придобитите умения и на тези, върху които трябва да се надгражда.

ВЪВЕДЕНИЕ

Обучителят приканя участниците да се представят, както в първия семинар - използвайки гласа си, тялото си, чрез рисуване, и т.н.

След това обучителят трябва да представи новия семинар, като го свърже с предишните и се увери, че всеки е съгласен със задачите за деня.

Важно: По време на изпълнението на всички упражнения от уъркшопа е необходимо да се спазва безопасна дистанция.

Обучителят приканва участниците да се разхождат свободно в помещението, отваряйки съзнанието си за всичко около тях, подвижно или не. Обучителят трябва да се увери, че участниците спазват безопасна дистанция.

- участниците трябва да обърнат внимание на външното пространство в стаята (нагоре, към земята и около стаята).
- при сигнал на учителя трябва да се съсредоточат върху вътрешната част на стаята (нейният център), да пристъпят към това място и да се разхождат около него.
- При следващ сигнал на учителя участниците трябва отново да се движат свободно в пространството, като този път да насочат вниманието си, както към външната, така и към вътрешната част на стаята, за да придобият по-пълна представа за всичко, което ги заобикаля.
- Когато даден участник срещне погледа на друг участник от групата трябва да се усмихнат един на друг.
- При сигнал на учителя, участниците трябва да се фокусират върху центъра на помещението и да се отдалечат от него в обратна посока (темпо и нивото на ходене трябва да се направлява от учителя).
- Докато се движат свободно около външността на стаята, всеки участник трябва да си избере партньор, да пристъпи него/нея и започне да направлява движенията на партньора си чрез въображаема нишка, свързана с тялото му/й, „дърпайки“ го например за носа, ръката, лакътя или каквото друга част на тялото **(от разстояние най-малко 1 метър)**.
- При сигнал на учителя е необходимо участниците отново да се фокусират върху центъра на стаята, да се насочат към него и да се разхождат свободно около центъра.
- След това, учителят трябва да насърчи участниците да пресичат пътищата си един с друг, **спазвайки дистанция от поне 1 метър**, движейки се около центъра на стаята с равно темпо.
- Обучителят трябва да напътства участниците да се движат бавно без да спират, като използват ръцете си като индикатори: те трябва да вдигат ръцете си в посоката, в която искат да се придвижат.

Важно: Обучителят трябва да окуражи участниците да се придържат към избора си и да изчакат, докато настъпи моментът, в който могат да тръгнат в избраната посока (например, ако човекът X решава да мине между човек Y и човек Z, X вдига ръката си в посока между хората Y и Z, а ако X не може да премине, изчаква, докато пътят не се освободи. Докато X чака, възможно е Y и Z вече да са променили позициите си в стаята, така че X да не се намира вече между тях. Но това е без значение. Когато X вече има възможност, преминава през избрания път, и след това си избира друга посока на движение).

- При сигнал на учителя, участниците трябва да забавят темпото си на движение, и малко по малко да съкращават дистанцията помежду си, докато достигнат не по-малко от 1 метър разстояние между тях.
- От тук, всеки трябва да остане неподвижен в позата в която е, да затвори очи и да се фокусира върху дишането си за 1-2 минути (някои участници може да бъдат прави, други седнали на пода).

- При следващ сигнал на учителя, групата започва да се движи в помещението бавно. Всеки участник е свободен да сменя позицията си в рамките на групата, но при условие, че спазват безопасно разстояние един от друг.

Важно: Обучителят трябва да насърчава и насочва участниците да променят нивото и частите от тялото си, с които осъществяват контакт, докато се движат.

- При следващ сигнал на учителя, участниците трябва да спрат, да останат в позата, в която се намират, да затворят очи и да се фокусират върху дишането си за две секунди.

Плейлист

Pink Floyd – Shine on
you crazy diamond



40 мин.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Как се справихте с упражнението?

2. По какъв начин бихте използвали наученото в ежедневието си?



10 мин.

Скулпторът и неговата скулптура

Участниците се разделят по двойки, като единият играе ролята на скулптор, а другият ще бъде обектът, който трябва да се извае. Скулпторът трябва да моделира своя партньор, като го кара да заема различни пози, изискващи движение и изолиране на ставите. Скулпторът не трябва да докосва партньора си, а да използва метода "въображаема нишка", от семинар 2. Упражнението се състои от 3 стъпки.

Първа стъпка

Скулпторът трябва да проучи какви форми може да придаде на партньора си, като го кара да застава на различни нива (скулптурата може да лежи на пода, да е на колене, да е изправен/а и т.н.). Скулптурата трябва да стои в позицията, посочена от скулптора, докато той не реши да я промени отново. При сигнал на учителя двойката сменя ролите си.

Втора стъпка

Двойката трябва отново да смени ролите си. Този път е необходимо скулпторът да избере 6 пози, които да заема скулптората. Човекът, който е в ролята на скулптурата трябва да запомни позите, както и движенията, необходими за заемането им. След това си разменят ролите.

Забележка: по време на упражнението "скулпторът и неговата скулптура", участникът в ролята на скулптурата е добре да затвори очи, за да се съсредоточи по-добре върху връзката с тялото си, и върху това, което му/й казва скулптора.

Трета стъпка

Обучителят приканва участниците да се разделят на две групи и трябва да се увери, че се спазва необходимата дистанция. Първата група трябва да покаже на втората шестте пози, дадени от съответните им скулптори. След като участниците от първата група приключат с показването на позите, трябва да се задържат в последната поза, докато не се уверят, че всички са приключили.

След това, заедно трябва да започнат да се движат свободно в стаята и да си изберат друго място, на което да повторят позите си. Участниците трябва винаги да се задържат в последната си позиция, докато не приключи всеки един от тях и след това заедно да се отдръпнат от мястото.

След това е ред на втората група.

Плейлист

- Pink Floyd – Shine on you crazy diamond
- Yann Tiersen BSO Amélie
- Ludovico Einaudi

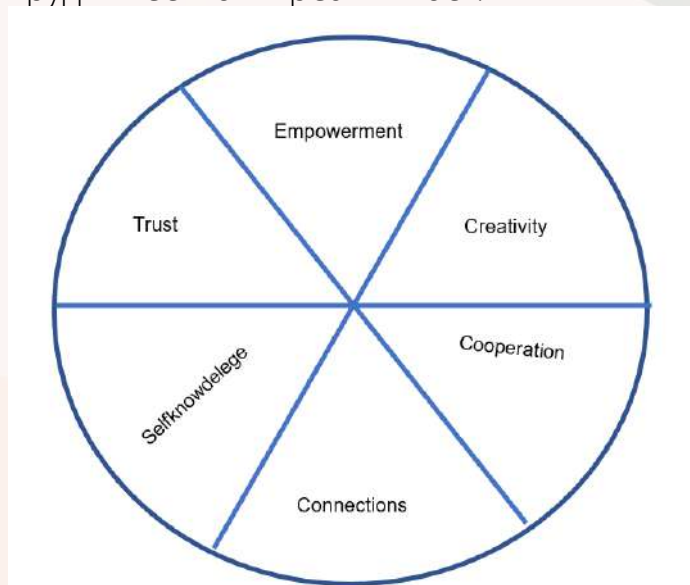


30 min

ОЦЕНЯВАНЕ

Първа част:

Обучителят трябва да осигури лист хартия, изобразяващ следната диаграма и да го постави на пода. Диаграмата е разделена на шест парчета, точно като пица. Всяка част представя едно от уменията, върху които се е наблягало по време на семинарите: сигурност, увереност, самопознание, изграждане на доверие, сътрудничество и креативност.



Всеки участник ще получи малки листчета, на които да напише нивото си на успех по отношение на всяко едно от уменията и след това ще го залепи върху съответстващото парче от диаграмата (без да се доближават един до друг).

Когато всички са готови, учителят ще обсъди с групата всички умения и всеки ще има възможност да коментира собствените си преживявания и постижения.

Отворена дискусия в рамките на групата

1. Как ви се стори цялото преживяване?

2. Как бихте използвали наученото тук в ежедневието си?

След това ще бъдат поставени на пода шест листа хартия, като всеки лист ще съдържа едно от следните изречения:

1. Имам усещането, че ...
2. Искам да благодаря за/на...
3. Научих се да...
4. От днес нататък ще оценявам повече ...
5. Бих искал да кажа, че ...
6. Предлагам да ...

Накрая, на всеки участник ще се предостави по един зар. Един по един трябва да хвърлят заровете си и да довършат изречението, което отговаря на номера, който им се е паднал при хвърлянето на зара. Например: ако зарът показва номер 5, участникът трябва да отговори на изречението: Бих искал да кажа, че ...). Останалите участници трябва да наблюдават хвърлянето на заровете от разстояние най-малко 1 метър.

Ако е необходимо, учителят може да раздаде въпросниците, предоставени в наръчника, в края на семинара.

АДАПТАЦИИ

Въведение

След разработване на семинарите по танцова терапия, партньорите по проекта ги тестваха и адаптираха в съответствие със специфичните нужди на различните целеви групи.

По-долу са представени адаптации на всички 7 семинара във всички страни партньори и техните препоръки, базирани на опита и наблюденията по време на учебния процес.



ИСПАНИЯ АДАПТАЦИИ ЗА ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

По време на осъществяването на самите сесии и в процеса на тяхното цялостно развитие е необходимо хора, които не са част от групата, да оказват помощ и подкрепа на участниците с увреждания, за да могат да се включват пълноценно в активностите.

Осигуряването на по-голямо пространство ще улесни провеждането на сесиите, тъй като ще се намали вероятността инвалидните колички да се сблъскват или пречат една на друга.

Необходимо е времето за изпълнение на заниманията да бъде съобразено с характеристиките на групата. Някои от упражненията, които биха затруднили групата, могат да бъдат премахнати или да се удължи времето за изпълнението им, за да могат участниците да ги изпълнят правилно.

Важно е да се уточни, когато дадено занимание ще бъде променяно, за да могат участниците да усетят промяната на ритъма на музиката и паузата за разяснения.

Препоръчва се заниманията, включващи изразяване чрез тялото и танцови движения, да се осъществяват поетапно, в случай, че групата не е запозната напълно с дейностите.

Ако даден участник страда от някакво умствено увреждане, е необходимо да се отдели повече време за разяснения относно изпълнението на заниманията.

Вместо да се прилагат въпросници за оценяване, а също и такива за качество и количество, оценяването ще се осъществи чрез следните въпроси:

- **Кое занимание ви хареса най-много?**
- **Харесаха ли ви заниманията като цяло?**
- **Искате ли да наблегнем на нещо конкретно в заниманията?**

СЕМИНАР 1

Специално за този семинар се препоръчва да се осигури по-обширно пространство, за да могат инвалидните колички да се движат свободно. Препоръчва се броят на участниците да е ограничен.

Упражнението **Тунел по двойки** ще се проведе по следния начин: участниците трябва да застанат в две редици с лице един към друг. Те ще преминават през тунела, танцувайки, като следват ритъма на музиката. Ще преминават един по един и редувайки се (първият от редица А и след него първият от редица В, и така нататък до последния участник).

СЕМИНАР 2

Невидима опашка "дръпни или бутни"

Така както и в предишното упражнение, повечето участници ще се нуждаят от помощ, за да изпълнят движенията.



Танц с ластик

Човекът в ластика трябва да възпроизведе движения, като използва самия ластик, променя формата му и т.н., тоест трябва да измисли танцови движения, включвайки ластика. Другият трябва да държи здраво част от ластика, за да може танцуващият, да изрази капацитета си на максимум.

Групово предизвикателство

Поради затрудненията в придвижването, тази част на семинара, в която участниците се здравистват и въртят обръч, ще бъде променена в едно взаимно "помахване". Накрая, вместо да измислят хореография чрез ръкостискания, ще я направят с пуснати ръце.

СЕМИНАР 3

Първата част на семинара, която остава непроменена, и в която участниците се подготвят за упражнението с **енергийната топка**, ще се проведе по следния начин: учителят трябва да прикани участниците да си изберат партньор и да застанат в кръг. Всяка двойка, една по една, трябва да изпълни упражнението в средата на кръга. Останалите участници са наблюдатели и те образуват самия кръг.



Представяне на участниците чрез движения

Поради физическите затруднения (например, поради парализа на част от тялото), участниците ще могат да изпълнят упражнението, след като лидерът предаде ролята си на някой друг от групата. Това ще стане чрез посочване към съответния човек, а не чрез докосване на рамото.

СЕМИНАР 4

Изразяване и изучаване на тялото част 1

Израза "да ходя" трябва да бъде заменен с израз като "да се придвижда". Когато променят скоростта на движение, не използвайте фрази като "колкото можете по-бързо", защото това може да се окаже опасно за инвалидните колички. Вместо това, учителят трябва да ръководи участниците като отделя нужното време те да асимилират и изпълнят инструкциите лесно и безопасно. Това ще позволи на участниците да се концентрират върху движенията и скоростта, с която те могат да издържат до края.

Възможни движения с пръчката

Изразяване на тялото ... част 2

Тъй като, предвид физическото състояние на участниците ще имат затруднения в изпълнението на движенията, пръчката ще се използва за експериментиране с възможностите за игри и движения, включващи всички части от тялото. За улеснение това може да се направи по двойки от хора със затруднено движение, или ако е необходимо, с помощ от трети човек.

Много често участниците няма да са в състояние да изпълнят определени движения с една или друга част от тялото си. В този случай, този, който помага на участниците, използва пръчката, за да окаже натиск върху частите от тялото на човека със затруднено движение, с цел да го стимулира.



Двойките

Участниците трябва да използват пръчката само с части от тялото си, които могат да движат. В това и в предишното упражнение е много важно фасилитатора да групира двойките така, че те да се балансират, тоест и двамата в двойката да могат да движат дадена част от тялото.

СЕМИНАР 5

Загряване на тялото

Упражнението ще бъде адаптирано за тези участници, които не могат да седят или коленичат на пода. Загриването на тялото се прави индивидуално, като се изучават възможните движения със самите части от тялото. Например главата, раменете, ръцете, дланите, краката и т.н. По желание: *Обучителят може да даде инструкции упражнението да се изпълни пирамидно, т.е. да се започне от горната част на тялото към долната или обратното.*

Участниците са разпределени по двойки и танцуват в контакт с партньора си през цялото време. Контактът ще се осъществява чрез ръцете.

Участниците са разпределени в две редици А и Б и с лице един към друг. Участниците от редица А показват движения, като тези от редица Б трябва да повторят, но огледално. Редуват се по двойки от началото до края на редица А и Б. След това ролите се сменят.

Движението "Вятърна мелница"

Упражнението ще бъде адаптирано за тези участници, които не могат да стоят прави или да отпускат назад тежестта на тялото си.

Заниманието се извършва по двойки. Всеки е в инвалидната си количка и държи партньори си за китката, като постепенно изучават силата, която прилагат един на друг, следвайки стриктно инструкциите за упражнението, т.е. изпълнява се движението "Вятърна мелница", като се опитват различни нива на височина на горната част на тялото. Обучителят трябва да се увери, че инструкциите са ясни, да отдели нужното време за обяснения и да даде време на участниците да ги асимилират.

В случай, че позициите на цветето и ангел, и тази, в която са гръб в гръб, не могат да бъдат изпълнени, се предлагат следните занимания:

По двойки участниците измислят креативни движения с помощта на топка, след това в такт с ритъма на музиката се опитват топката да не пада на земята.

В същото време, докато си подават топката, единият трябва да усети и анализира силата, която партньора му прилага, играейки с топката, и да се опита да отвърне със същата сила.

СЕМИНАР 6

Първата част от семинара, която остава непроменена, и в която участниците се подготвят за упражнението **Животно тотем**, трябва да бъде променена по следния начин:

Когато участниците се опитват да се поставят в тялото на избраното животно чрез движения и по време на промеждутъците между отделните инструкции, давани от учителя, те трябва да говорят,

да обяснят какво означава и защо изпълняват всяко едно движение.

По този начин, те могат реално да си представят какво правят, въпреки физическото си състояние.

Когато си взаимодействат с останалите, участниците трябва да представят и животното с неговите движения, за да се създаде по-добра екосистема и да разберат по-лесно намеренията на останалите.



СЕМИНАР 7

Упражнение 1:

Ако повечето участници се нуждаят от помощ, частта, в която те трябва да тичат до огледалото и да се върнат, ходейки, няма да бъде подходяща. Вместо това, групата ще застане с лице към огледалото, където един от участниците, ще застане отпред и ще покаже своето движение. Когато приключи, на негово място застава следващият, който желае да покаже движение и т.н. Учителят трябва да окуражи всеки от участниците да се изяви и ако те се затруднят, той може да им помогне като им покаже примерни движения.

Част 1:

Ако участниците са неспособни да се движат свободно и следователно се нуждаят от помощ, те ще бъдат приканени да се движат в пространството. Трябва да си изберат човек, да се придвижат към него, да изберат част от тялото му и да проучат възможните движения с избраната част, като я движат. Когато вече са проучили достатъчно, трябва да започнат да се движат отново, да си изберат друг човек, друга част от тялото му и т.н. Учителят трябва да се увери, че инструкциите са ясни, да отдели време за обяснения, като следва времето за усвояване и изпълнение от страна на участниците, за да се предотвари вероятността от сблъсквания.



БЪЛГАРИЯ

АДАПТАЦИИ ЗА МАЛЦИНСТВЕНИ ГРУПИ И ХОРА С РИСК ОТ СОЦИАЛНО ИЗКЛЮЧВАНЕ

Има няколко проблема, които трябва да бъдат обсъдени, във връзка с малцинствените групи (ромската общност). Възрастовата група, в този случай 18-19 години, и културните специфики на общността изискват малко по-различен подход. За да се предотврати възможността участниците да открият сексуален контекст в заниманията, които изискват физическа близост и докосвания, е много важно всяка дейност да се обясни подробно и да се дадат изчерпателни инструкции на участниците. Също така е добре дейностите да се демонстрират предварително.

Препоръка: когато е възможно, разделяйте участниците по двойки, според пола, с което би се избегнало чувството на дискомфорт от близостта с човек от различен пол и ще се предотврати отклонението от целта на упражненията.

Начинът на работа с група в риск от изключване и маргинализация, състояща се от хора на различни възрасти, различен социален и икономически статус, мобилност и нужди, е отразен чрез следните съвети и предложения за изпълнение на заниманията.

Някои от заниманията, които изискват физическа сила (като упражнение 2 от семинар 5) могат да се окажат не само предизвикателство за някои от участниците, но могат също да доведат до контузии или наранявания, ако не са пряко наблюдавани. Следователно, най-добре е да се запасите с достатъчно доброволци, които да бъдат подготвени да помагат на участниците, да се уверяват, че дейностите се изпълняват прецизно.



ИТАЛИЯ

АДАПТАЦИИ ЗА МИГРАНТИ И БЕЖАНЦИ

Танците и движенията са мощен начин за изразяване и комуникация между хора на различни възрасти, социално положение, житейски опит и дори говорещи различни езици. Шансът да се сближиш и опознаеш човек, който никога не би срещнал в ежедневието си, е реален, и това дава на групата повод за размисъл. Независимо от това, фасилитаторите трябва да са наясно с важната роля, която заемат, когато приканват участниците да се отворят и доверят един на друг (и на самите себе си), да изразят най-вътрешните си измерения с хора, които не са познавали преди.

Първият проблем, който възниква относно комуникацията в рамките на групата, очевидно, е езика. Важно е фасилитаторите да говорят поне един от общоприетите езици на чуждестранните участници (например английски и френски, както е в случая със CEIPES, където има много мигранти, пристигащи от Субсахарска Африка). На първата среща попитайте дали всички разбират езика, на който говорите, и бъдете готови да преведете инструкциите. Самите участници могат да помогнат на групата, така че не се колебайте да попитате кой има желание да ви съдейства с тази задача.

“Изживяването по време на семинарните занимания ме изправи пред възможността да изляза от зоната си на комфорт от гледна точка на изразяване чрез танци. Успях да осъществя връзка с вътрешното си аз и ми показа, че телата ни нямат лимит, и им е необходима само правилната музика, за да покажат това, което могат” (Михаела, участник от Румъния)

Важно е да се изясни на групата целта на упражненията. Те трябва да са наясно какво правят, какво ще спечелят от участието си в семинарите и защо е необходимо да попълват въпросниците. Обикновено тяхната основна грижа е как да си намерят работа и как да имат правна позиция в държавата, така че времето, което са отдали на учене да се окаже значимо и ненапрасно.



Оценяването също се оказва лукав момент за участниците със статут на мигранти. Ако ще давате за попълване начален и финален въпросник, подгответе го на различни езици и бъдете готови да окажете помощ на участниците при попълването му чрез доброволци, обяснявайки значението на въпросите. Поради езиковите бариери, а за някои участници и поради неопитността да изразяват мислите и емоциите си пред други хора, не винаги е възможно да получите изчерпателни отговори. На тези, които нямат проблем с изразяването, може да им дадете повече време, за да запишат отговорите си на определени въпроси. След това ги приканете да прочетат написаното, един по един, като започнете от най-малко срамежливите и по този начин ще окуражите всички да говорят. Освен това, може да адаптирате момента с оценяването по начин, по който да се използва предимно тялото, за да бъдат резултатите по-видими.

Основното значение на танца и движенията е, че всеки има възможност да се изрази чрез тялото си, дори и без някой да го кара. В този случай е много важно фасилитаторите да обръщат внимание на всеки детайл, да се интересуват как се чувстват участниците, да разберат какво ги затруднява и съответно да им помагат.



ФРАНЦИЯ

АДАПТАЦИИ ЗА LGBTQIA+ ОБЩНОСТ

По време на прилагането на седемте семинара във Франция от Essevesse, не бяха необходими никакви адаптации за избраната целева група. Разбира се, ако някои участници имат физически проблеми, но въпреки това са част от общността, се препоръчва да им се прочетат всички основни съвети от наръчника за фасилитатори, тъй като е много важно да се подсигурява безопасността на участниците през цялото време.

Препоръка

Когато се насърчава подобно събитие е важно ясно да се уточнят целевите групи и целите на семинарите, за да се предотвратят възможни конфликти сред участниците.

По време на семинарите участниците работиха с хетеросексуални, които въпреки това се чувстваха част от групата и не искаха да бъдат изключвани от LGBTQIA+ общността. Никой не беше наясно с това и заниманията протекоха много гладко. В самото начало, обаче, тази специфика бе спомената на участниците и реакцията на някои от тях беше много интересна. Някои хора от LGBTQIA+ общността се чувстваха неудобно с идеята да имат хетеросексуални хора в групата, тъй като се нуждаели от безопасно пространство. Биха се чувствали много по-удобно, ако в обкръжението си имат хора само от тяхната общност, тъй като по света съществуват много други занимания за хетеросексуални.

Библиография

- Dance history – Dance Origins, accessed august 30, 2019, <http://www.dancefacts.net/dance-history>
- “Dance therapy in France” Société Française de Danse-Thérapie, accessed August 30th, 2019, <https://www.sfdt.fr/galerie>
- Huerta, Tracy, "Use of the Creative Arts Therapies and Creative Interventions with LGBTQ Individuals: Speaking out from Silence a Literature Review" (2018). Expressive Therapies Capstone Theses. 83.
- Mackrell, Judith R. “Dance, performing art”, accessed August 30th, 2019, <http://https://www.britannica.com/art/dance>
- Silke Schreiber-Barsch. Adult and Continuing Education in France. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag, 2015.
- “The historical background & the professional context of arts therapies in France” European Consortium for Arts Therapies Education, accessed August 30th, 2019, <http://http://www.ecarte.info/membership/directory/france.htm>
- “Why adult education”, European association for the education of adults, accessed August 30th, 2019, https://eaea.org/
- National Dance Education Organization, <https://www.ndeo.org/>
- Education, Audiovisual and Culture Executive <https://eacea.ec.europa.eu/>
- “Adult Education in Italy”, Catholic Adult Education of Germany <https://keb-deutschland.de/adult-educaton-in-italy/>
- A cura di Fausto Benedetti, Viaggio nell’istruzione degli adulti in Italia. Alla scoperta di esigenze, problemi e soluzioni (INDIRE, 2018), <http://www.indire.it/wp-content/uploads/2018/05/Viaggio-istruzione-adulti-in-Italia.pdf>
- “DANZATERAPIA”, Benessere, www.benessere.com/psicologia/arg00/danzaterapia.htm
- Corpo danzante, <http://www.corpodanzante.com/danzamovimentoterapia.html>
- Ente Italiano di Normazione <http://www.uni.com>

- “La DMT in Italia”, Danza Movimento Terapia, http://www.danzamovimentoterapia.it/dmt_italia.htm
- Rebekka Dieterich – Hartwell and Sabine C. Koch, Scott J. Hunter, “Creative Arts Therapies as Temporary Home for Refugees: Insights from Literature and Practice”, Behavioral sciences, October 17, 2017
- Alvares Van Der Feltz, I. (2014). La imagen corporal en danza/movimiento terapia. Un estudio con mujeres operadas de cáncer de mama (tesina presentada para el Máster en Danza Movimiento Terapia). Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona
- Felgueroso, F. (2017). Claves para mejorar la educación de adultos en la España de la post.crisis. Fundación Europea de Sociedad y Educación.
- Fischman, D. (2001). Danzaterapia: orígenes y fundamentos. Available in: http://www.brecha.com.ar/articulos/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf
- Gallego, T. (2014). Estado actual del Arteterapia en España. Un estudio piloto, “Formación y profesionalización en la Comunidad de Madrid” (Trabajo Final de Máster). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Laban, R. (1987). El dominio del movimiento. Madrid. Ed. Fundamentos
- Laban, R. (1991): La danza educativa moderna. México: Ed. Paidós
- López Fernández-Cao, M. (coord.) (2006). Creación y posibilidad. Aplicaciones del arte en la integración social. Madrid: Ed. Fundamentos.
- López Martínez, M.D. (2010). Arteterapia. Concepto y evolución histórica. Murcia: DM.
- Panhofer, H. & MacDonald, J. (2015). Moviéndonos hasta el final de nuestros días. Cuidados paliativos a través de la Danza Movimiento Terapia. Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 51(10), 51-64. Available in: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/download/51683/47926>
- Panhofer, H. (ed.) (2005). El cuerpo en psicoterapia. La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Gedisa.
- Rodríguez-Jiménez, R.M. (2011). Uniendo Arte y Ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, 7, 4- 11. Available in: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675957>
- Sebiani, L. (2005). El uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (cáncer, fibrosis, sida). Rev. Reflexiones, 84(1), 49-56. Available in: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4796161.pdf>
- Vella, G. & Torres Solera, E. (2012). Desarrollo de un instrumento de observación en danza movimiento terapia (DMT). Revista Papeles del Psicólogo, 33(2), 148-156. Available in: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2103.pdf>
- Wengrower, H. & Chaiklin, S. (comp.) (2008). La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Ed. Gedisa.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ИЗТЕГЛЕТЕ СЪДЪРЖАНИЕТО НА СТРАНИЦАТА

За да гарантира ефективността на разработената методология и да проследи въздействието на семинарите, консорциумът създаде качествени и количествени показатели. По време на прилагането на методологията се използват два въпросника - първоначален и финален, както и образец на доклад за сравнителна оценка на ефективността на семинарите.

Първоначалният въпросник трябва да бъде даден на всеки участник преди началото на семинара, а последният, когато всички дейности са завършени и след разбора в края на семинара.

Образците са преведени на 5 езика и могат да бъдат свалени свободно от [сайта на проекта](#).

Всички материали за оценка са предназначени за обучители на възрастни, педагози, експерти и всички служители, работещи в сферата на социалните услуги, с цел да проследят напредъка на участниците от първия семинар до последния.

[Помощни материали за проследяване на прогреса](#)

ПОСЕТЕТЕ НИ НА:

УЕБСАЙТ

<https://lifelongdancing.aspaymcyf.org/en/>

FACEBOOK

@lifelongdancingproject

INSTAGRAM

#lifelongdancing

КОНТАКТИ

ASPAYM CASTILLA Y LEON

Email: proyectos@aspaymcyl.org

Уебсайт: www.aspaymcyl.org

Тел.: +34983140080

Лице за контакт: Nelida Diaz

ESSEVESSE

Email: essevesse@gmail.com

Уебсайт: www.essevesse.com

Тел.: +33624928571

Лица за контакт: Fabio Dolce,
Antonino Ceresia

GAMMA INSTITUTE

Email: contact@gammainstitute.ro

Уебсайт: www.gammainstitute.ro

Тел.: +40741093131

Лица за контакт: Diana Laura Ciubotaru
Raluca Ferchiu

CEIPES

Email: irene.capozzi@ceipes.org

Уебсайт: ceipes.org

Тел.: +3939 091 7848 236

Лице за контакт: Irene Capozzi

ASSOCIATION EUNI PARTNERS

Email: mail.eunipartners@gmail.com

Уебсайт: eunipartners.com

Тел.: +359 889818607

Лице за контакт: Iliana Yakova