# TERAPIA PRIN DANS ȘI METODE EXPRESIVE

Toolkit pentru educatori, traineri and specialisti în diferite arii sociale

**Lifelong Dancing: Metode inovative prin miscare si dans pentru educatia adultilor**

**Coordonator de Proiect:**

ASPAYM Castilla y León Foundation, Spain

**Parteneri de Proiect:**

Association Euni Partners, Bulgaria

Dance Company Essevesse, France

CEIPES, Italy

AICSCC, Asociatia Institutul De Cercetare Si Studiul Constiintei Cuantice, Romania

GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educaţie, Cercetare

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Essevesse
Antonino Ceresia & Fabio Dolce

CEIPES
CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO

fundación aspaym castilla y león

EUnipartners

*Proiectul este finanțat de European Commission prin Erasmus+ Programme KA2 parteneriate strategice pentru inovație și schimb de bune practici*

# CUPRINS

**4**
DESPRE PROIECT

**6**
OBIECTIVE URMĂRITE PENTRU DEZVOLTAREA TOOLKIT-ULUI

**7**
CUM SĂ FOLOSEȘTI TOOLKIT-UL

**9**
TERAPIA PRIN DANS ÎN ARIA EDUCAȚIA PENTRU ADULȚI

**27**
EFICACITATEA TERAPIEI PRIN DANS CU FIECARE GRUP ȚINTĂ

**33**
WORKSHOPS - PLANURI DE STUDIU

**69**
WORKSHOPS - ADAPTĂRILE POST COVID

**100**
ADAPTĂRI

**111**
BIBLIOGRAFIE

**113**
ANEXE

# DESPRE PROIECT

Proiectul Life Long Dancing are ca scop extinderea și dezvoltarea competențelor educatorilor care se ocupă de persoanele cu mai puține oportunități prin utilizarea abilităților legate de dans și mișcarea corpului. Ideea este de a crește nivelul calității în metodele pedagogice și de a avea un număr mai mare de metodologii care să fie utilizate cu persoanele cu nevoi speciale.

## Scopuri și obiective

Obiectivul principal al acestui proiect este cooperarea transnațională și intersectorială pentru a dezvolta, testa și implementa metode inovatoare de lucru cu adulții prin terapia prin dans. Aceste metode inovatoare integrează artele și educația într-un singur element de consolidare socială care promovează o calitate a vieții mai bună pentru persoanele cu mai puține oportunități (refugiați și migranți, persoane cu tulburări psihologice, persoane cu dizabilități fizice, persoane în vârstă etc.), favorizând incluziunea socială , promovarea unui stil de viață sănătos, creșterea stimei de sine și a cunoașterii de sine pentru a obține o viață independentă și, astfel, a îmbunătăți luarea deciziilor propriilor lor vieți.

Consorțiul acestui proiect consideră că utilizarea educației non-formale (activități legate de dans, în acest caz) poate aduce o îmbunătățire deosebită a competențelor educatorilor, a activităților legate de nevoile individuale și, în cele din urmă, poate produce rezultate bune în domeniu a muncii de incluziune socială.

## Obiective specifice ale proiectului

Recoltarea practicilor inovatoare în domeniul educației adulților prin dezvoltarea unui kit de lucru prin terapia prin dans și alte terapii de mișcare expresivă, care promovează un stil de viață sănătos, o exprimare sănătoasă a emoțiilor, stima de sine, stimularea capacității de luare a deciziilor și incluziunea socială într-o comunitate multiculturală

Dezvoltarea organizațională a 5 instituții cu experiențe culturale și organizaționale diferite și consolidarea asocierii strategice dintre ele prin dezvoltarea și diseminarea produselor intelectuale și a metodologiilor inovatoare de lucru create în domeniul educației adulților și al educației non-formale.

Creșterea portabilității metodologiilor inovatoare și non-formale prin dezvoltarea unei platforme web de resurse multiculturale pentru educatori adulți, formatori și personal, lucrând în diferite domenii sociale folosind metode de terapie prin artă. Platforma web are ca scop diseminarea resurselor dezvoltate în cadrul proiectului, precum și a celor existente, către lucrătorii din domeniul educației adulților, organizații și instituții interesate, ONG-uri, școli de dans, școli de artă, furnizori de servicii etc.

## Care este grupul țintă?

Educatorii, formatorii și personalul, care lucrează în diferite domenii sociale și care sunt interesați de utilizarea tehnicilor expresive care favorizează dezvoltarea personală, dezvoltarea stimei de sine și a capacității de luare a deciziilor, precum și de a promova stiluri de viață sănătoase, prin artă pentru a exprima emoții, și promovează incluziunea socială cu toți aceștia.

Migranții și refugiații, persoanele cu tulburări psihologice, persoanele cu dizabilități fizice, persoanele în vârstă etc. care doresc să beneficieze de metode de lucru inovatoare prin terapie artistică.

Organizații și instituții interesate, ONG-uri, școli de dans, școli de artă, furnizori de servicii, furnizori de educație terapeutică sau non-formală, școli de dans și artă din cele 5 țări implicate.

# Obiective urmărite în dezvoltarea acestui Toolkit

Crearea de practici inovatoare în domeniul educației adulților, prin terapia prin dans și alte terapii de mișcare expresivă, consorțiul proiectului LLD a dezvoltat acest set de instrumente pentru a:

- oferi programe concrete pentru activități și sesiuni de dans și mișcare cu adulți, descrise în moduri specifice pentru fiecare tip de fundal: migranți și refugiați, persoane cu dizabilități fizice, persoane cu probleme psihologice.

- ajuta grupurile vulnerabile să lupte împotriva izolării, excluziunii, marginalizării și să promoveze accesul, participarea, egalitatea și incluziunea socială, prin deschiderea căilor digitale de învățare

*„În timpul atelierelor am descoperit că oamenii pot avea încredere în tine și că sunt disponibili pentru a fi cunoscuți de alții, dacă au posibilitatea; acel ceva pe care îl uitasem despre mine, este încă în mine; și că corpul comunică mult mai mult decât mi-aș fi putut imagina ". (Participant, Italia)*

*"Ce mi-a plăcut cel mai mult este să descopăr că unele limite pot fi depășite prin interacțiunea cu ceilalți oameni ". (Participant, Italia)*

*„Nu numai că mă bucur de ateliere, dar am învățat atât de multe despre corpul meu și despre cum mă pot exprima prin dans și mișcări. Avantajele mele au fost grozave, cu toate tehnicile în special, partea în care a trebuit să avem încredere în ceilalți membri ai grupului. A fost atât de valoros. Înclinarea de a fi prezent și de a fi conștient de corp s-a dezvoltat cu îndrumarea instructorului. " (Bulgaria)*

*Participantul trăiește o experiență senzorială frumoasă care îi permite să-și depășească limitele și să învețe mai multe despre cum să implementăm relațiile noastre cu ceilalți. (Franța)*

*Este pentru prima dată când experimentez libertatea de mișcare în acest fel, legătura dintre toți membrii unui grup și conștientizarea corpului și a sensibilității grupului. Mi-a plăcut ușurința de a mă conecta și de a interacționa. M-am simțit liber, fericit și însoțit "(România)*

*Nu am participat niciodată la un astfel de atelier și mi-a plăcut. M-a ajutat să interacționez ușor cu ceilalți din grup și am învățat multe despre conștientizarea corpului. "*

Toolkitt-ul pentru educatori, formatori și personal, care lucrează în diferite domenii sociale, este un ghid pas cu pas, care permite transferul, adaptarea și reproducerea cu ușurință a metodologiei - terapie bazată pe metode de dans și expresive - în medii diferite și pentru diferite grupuri țintă. Include justificare teoretică și științifică, metodologie de lucru, instrumente de evaluare și măsurare a impactului, tutoriale audio-video și baze de date cu resurse informative și educaționale.

# CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEST TOOLKIT

Acest set de instrumente conține o selecție de îndrumări, diferite instrumente, cele mai bune practici și resurse pentru introducerea terapiei prin dans, pentru a sprijini educatorii atât angajați în educație formală, informală și non-formală, cât și formare în diferite sectoare, în conformitate cu nevoile specifice ale stagiarilor . Setul de instrumente se concentrează pe o metodă avansată și inovatoare de predare care îi sprijină pe cursanți în realizarea integrării emoționale, cognitive, fizice și sociale.

Setul de instrumente include 7 ateliere și adaptările acestora cu diferite grupuri țintă și contexte din țările partenere, care ghidează utilizatorii prin procesul de utilizare a terapiei prin dans în domeniul educației adulților. Fiecare atelier este descris în detalii, inclusiv muzică adecvată pentru fiecare sesiune, sfaturi pentru educatori / formatori, întrebări și sfaturi pentru discuții după fiecare atelier, evaluare pentru fiecare sesiune etc.

## Cum se folosește toolkit-ul?

În primul rând, citiți cu atenție toate activitățile incluse în cele 7-ateliere. După fiecare atelier veți găsi întrebări pentru discuție și evaluare. Când vă familiarizați cu toate activitățile sesiunilor de instruire, vă rugăm să citiți adaptările atelierelor cu privire la nevoile diferitelor grupuri țintă.

Când sunteți gata, acordați ceva timp pentru a defini ce activități puteți include în procesul dvs. de lucru.

Instrumente necesare în timpul unor sesiuni: o bucată de țesătură /, eșarfă pentru fiecare participant sau un băț, bandă de cauciuc, computer, difuzoare, colegii de antrenament (opțional - pentru unele activități)

## Pentru cine este acest toolkit?

Setul de instrumente poate fi adaptat diferitelor nevoi și contexte ale grupului țintă și poate fi utilizat de experți, organizații și alte părți interesate care doresc să utilizeze activități de învățare deschise, inovatoare și intergenerationale în timpul activității lor cu oameni din grupuri marginalizate. Poate fi folosit în:

- educație formală - prin asistenți de învățare, profesori, educatori pentru adulți etc.
- educație și formare informală și non-formală de către terapeuți de artă, psihologi, furnizori de formare, precum IMM-uri, ONG-uri etc.
- alte părți interesate

*"Am simțit energia care se creează în grupul care curge până la atingerea obiectivului dansului pentru a vindeca blocajele emoționale. M-am expus la ridicol și rușine și am reușit, simt că este prima dată când mă mișc în libertate ". (România)*

*„Am putut să mă familiarizez cu ceilalți oameni și să iau legătura cu ei, cu mult mai multă naturalețe decât modul meu obișnuit de a aborda oamenii pentru prima dată, fără să mă concentrez pe problema necunoașterii istoriei și originilor lor, plecând din acel văl de neîncredere care tinde să influențeze prima mea întâlnire cu o persoană pe care nu o cunosc ". (Maria Dorothy, participantă, Italia)*

*" Participantului îi place faptul că atelierul este accesibil tuturor, îi place să se miște și să se exprime cu corpul său și se luptă să se confrunte cu imaginea sa în oglindă. Descoperă că corpul, simțurile și spațiul se conectează la memoria corpului. Se simte conectat la sine și la ceilalți. El ar vrea să fie "(Franța)*

*""Participantul apreciază dedicarea facilitatorului și este fascinat de interacțiunea fizică cu ceilalți participanți. Este concentrat pe sine și implicat. El crede că este mai energic și mai atent la mediu. " (Franța)*

## Documentarea și argumentarea științifică a utilizării terapiei prin dans în domeniul educației adulților

Din cele mai vechi timpuri ale existenței noastre, cu mult înainte de crearea primelor civilizații moderne, dansul a servit ca un mod de neînlocuit de exprimare a gândirii și emoției umane. Conform celor mai vechi urme ale istoriei umane, dansul a făcut parte din ritualuri antice, adunări spirituale și evenimente sociale. Ca mijloc de transă, forță spirituală, plăcere, expresie, performanță și interacțiune, dansul s-a infuzat în natura noastră din primele momente ale existenței noastre - de la momentul în care primele triburi africane s-au acoperit în vopsea de război până la răspândirea muzicii și dansului în întreaga lume. Fără îndoială, dansul rămâne una dintre cele mai expresive forme de comunicare pe care le cunoaștem.

Se consideră că dansul este despre corpul uman și despre mișcare, jucând un rol important în procesul individual de dobândire a autenticității. Acest proces se referă la dezvoltarea congruenței dintre corp, minte și spirit. Utilizarea corpului ca instrument terapeutic și cathartic este o tradiție străveche în diferite culturi. În multe societăți primitive, dansul era considerat o acțiune de bază și necesară, cum ar fi să mănânci și să dormi. Considerată o modalitate de conectare cu natura, dansul permite exprimarea și comunicarea emoțională. Dansurile au însoțit schimbările majore din viața umană (naștere, căsătorie, moarte), promovând astfel integritatea omului - atât integritatea personală, cât și integritatea văzută ca o valoare socială.

Terapia prin dans a fost întotdeauna prezentă, dar doar o redescoperim și o redefinim în funcție de existența noastră în prezent.

Terapia prin dans combină mișcarea întregului corp, simultan cu accesarea nivelului emoțional și mental, prin dans liber, obținând astfel efecte curative spre starea individului.

După cum consideră Shalem Zafari & Grosu, originea dansului și a terapiei de mișcare se află în dansul modern, deoarece se bazează pe expresia directă și mișcarea spontană, distingându-se de natura formală a dansului, permițând astfel exprimarea lumii interioare a clientului. fără respectarea standardelor estetice. Terapeuții au descoperit mai multe metode pentru a-și învăța clienții să se miște astfel încât să se poată exprima, metode care permit stării interioare a clientului să influențeze mișcările și mișcările de a influența psihicul.

Activitățile de mișcare și dans folosesc dansul și mișcarea ca instrumente de vindecare care facilitează procesul de deblocare a potențialului expresiv impresionant al corpului. Principala ipoteză a terapiei prin dans este că mișcarea corpului reflectă sentimentele interioare și poate duce la schimbări psihologice. Astfel, DMT promovează sănătatea fizică și psihologică, în timp ce scopul său principal este de a ajuta persoanele sănătoase și disfuncționale în procesul de recâștigare a sensului vieții lor și a armoniei dintre corp, minte și spirit.

.

Terapia de dans și mișcare integrează cunoștințele din experiența nonverbală, comunicarea verbală și analiza observației cognitive. Această terapie implică o expresie profundă de sine, înrădăcinată în corp și mișcare și capacitatea de a înțelege această expresie. Lecțiile de dans și mișcare sunt ideale pentru lucrul cu persoanele cu autism. Prin diverse tehnici, dansul contribuie la dezvoltarea încrederii și la formarea unei relații între copil / adult și profesor.

Obiectivele inițiale ale lecțiilor de dans sau mișcare sunt de a atinge nivelul la care copilul pare să funcționeze - nivelul senzorial-motor, să stabilească o relație și să lucreze pentru a forma o imagine corporală.

Terapia prin dans și muzică folosește mișcarea și dansul în scopuri psihoterapeutice, îmbunătățind integritatea fizică și psihică a individului. Se bazează pe înțelegerea faptului că procesul inconștientului începe cu conștientizarea corpului și mișcarea corpului. Dimensiunea psihologică a conștientizării corpului este caracterizată de nivelul individului de a deveni conștient de corpul său și de a-l controla.

# Utilizarea terapiei prin dans în Educația Adulților în Franța

Sondajele actuale identifică Franța drept una dintre puținele țări OCDE care nu au scăzut cheltuielile publice pentru instituțiile de învățământ în ultimii ani, din cauza crizei financiare și economice mondiale. Peste 40% dintre persoanele între 25 și 64 de ani au atins un nivel de studii mai ridicat decât părinții lor. Aceste caracteristici cheie ale sistemului național de educație au creat fundalul concentrării pe domeniul educației continuie și pentru adulți.

Educația pentru adulți și educația continuă urmează o înțelegere holistică a învățării pe tot parcursul vieții. Terminologiile legate de această înțelegere sunt (și) educație permanentă, educație populară pentru adulți ca mișcare de educație populară, autoeducare, formare mentală sau formare tout au long de la vie ca învățare pe tot parcursul vieții. Entraînement mental este o metodă pedagogică introdusă de Joffre Dumazedier (1915–2002), sociolog francez, în 1944 și folosită pentru prima dată cu tineri șomeri.

În ultimele două secole a existat o creștere constantă a utilizării terapiei prin dans în asistența medicală în toată Franța, precum și în restul Europei. În 1950, Rose Gaetner a fost prima dansatoare care a introdus dansul în domeniul sănătății, în Franța. În 1963, a asistat la crearea Spitalului Jour Santos Dumont, Paris, unde atelierele de expresie artistică și dans au fost principalele instrumente terapeutice. De atunci, numeroase spitale și instituții de îngrijire a sănătății au adoptat terapia prin dans în practicile lor. Între 1975-1980 diferite publicații medicale au documentat terapia prin dans.

În 1984, a fost creată „La Societe Francaise de Psycho-Therapie par la Danse" care în cele din urmă a devenit Societe Francaise de Danse-Therapie în 2001. De atunci, diferite cursuri de formare la universități sau organizații private sunt adaptate pentru asistenți medicali profesioniști sau artiști care studiază terapia prin dans.

Începând cu secolul al XIX-lea, s-au făcut numeroase încercări de a ajuta pacienții cu boli mintale: spectacole de teatru în aziluri (Bicètre, Charenton și Sainte-Anne) și concerte în spitale, trupe și corale pentru pacienți. În acel moment, se credea în general că pacienții ar trebui să primească un tratament care avea un scop social, caracterizat printr-o varietate de activități colective diferite, cum ar fi muzica. Unele activități artistice au fost, de asemenea, incluse în programele de ergo terapie (producția de meșteșuguri) și terapia ocupațională cu auto-exprimare). De-a lungul secolului al XX-lea, un număr din ce în ce mai mare de experimente în terapii artistice, bazate pe o gamă largă de teorii diferite, au fost realizate de artiști, îngrijitori sau „terapeuți de artă". Pentru arta plastică (artterapia), anul 1950 a marcat un punct de cotitură. În terapia prin dans observăm două evoluții principale, una printr-o abordare clasică a dansului și o a doua cu o orientare mai psihologică, psihanalitică, prin expresie primitivă (F. Schott-Billman).

Există, de asemenea, ateliere de „expresie corporală”, care sunt între psihomotorie sau dans / activitate ocupațională și terapie. Muzicoterapia a fost dezvoltată în spitalele de psihiatrie începând cu aproximativ 1830 (cu discipolii medicali ai lui Pinel), prin activități receptive și active (trupe, corale). La sfârșitul secolului al XIX-lea, aceste activități au fost oprite, până în 1969, odată cu crearea primului centru de terapie muzicală (J.Jost, E.Lecourt, J.Guilhot, MAGuilhot, P.Sivadon, M.Gabai), când această modalitate și-a revenit.

Din 2011 până în 2014 există patru masterate profesionale în Franța: Master în muzicoterapie, Master în dansoterapie, Master în dramaterapie, Master în terapie cu arte plastice. Există, de asemenea, o opțiune pentru cercetare, care duce la calificarea de doctorat în artoterapie. În mai 2014, ministrul universităților a decis să schimbe titlul acestui masterat care este acum „Master profesionist și de cercetare Sorbonne Paris Cité în creație de artă, specialitate Arte Terapii” cu patru orientări: musicoterapie, dramoterapie, dansoterapie, plastic terapie prin artă. Aceasta este pentru a consolida partea artei în terapia artei pentru a distinge terapiile artistice de psihoterapii.

Începând cu anii 1980, unele universități au oferit diplome universitare în Artterapie (sau muzicoterapie, terapii artistice, medieri artistice etc.). Nivelul mediu pentru alocarea acestor instruiri este de trei până la cinci ani de experiență în domeniul social, educațional, în muncă clinică sau o diplomă de licență, cu o practică de artă. Masterul în terapii artistice este un titlu profesional, național, reglementat de ministrul educației și universităților.

# Utilizarea terapiei prin dans în Educația adulților în Spania

Relațiile care apar între educația timpurie, educația adulților și mediul de învățare din Spania tocmai au început să fie documentate, începând să i se acorde importanța necesară. Deși există o tendință generală de a îmbunătăți învățarea pe tot parcursul vieții pentru a îmbunătăți practicile de educație a adulților, o varietate de contexte pot fi observate și în proiecte, în politica educațională a adulților și în varietatea mediilor de învățare.

În anii 50, Laban Movement Analysis (LMA) creată de Rudolf Laban este integrată în utilizarea terapeutică a mișcării și în ceea ce se referă la terapia prin dans. În acești ani, progresează și alte discipline cuprinse în terapii artistice și creative, cum ar fi muzicoterapia și terapia cu artă.

În Spania, precum și în alte țări din America Latină, metoda creată de dansatoarea argentiniană María Fux este una dintre primele referințe din „Dansul terapeutic". În 1974 a deschis centre în Italia și Spania (Madrid și Aragon) pentru a preda metoda, bazată pe aspectele terapeutice ale mișcării și dansului, dar fără a integra cadrul psihologic și psihoterapeutic.

Acesta este mai mult un dans creativ cu caracter educativ și nu la fel de mult ca dansul și mișcarea în terapeutic. În zilele noastre, terapia prin dans din Spania nu este recunoscută ca o profesie, deși pot fi găsite multe universități publice, precum și studii profesionale din domeniul privat care predau și formează profesioniști în terapia prin dans.

Dacă căutăm informații și studii pentru terapia prin dans în Spania, trebuie să ne concentrăm pe așa-numita terapie prin mișcare prin dans (DMT). În 2001, Asociația Spaniolă a Terapiei cu Mișcări de Dans (ADMTE) a fost creată și constituită de un grup de experți în domeniul terapiilor creative. ADMTE s-a născut din asociația americană de Dance Movement Therapy (DMT), scopul căruia a fost de a ajuta la integrarea fizică și psihică a individului (ADTA, 1966).

În Spania, terapia prin dans a fost introdusă pentru prima dată la începutul anului 2000, datorită încorporării în domeniul academic, cu implementarea masteratelor și a cursurilor postuniversitare oficiale și neoficiale. În 2003, Universitatea Autonomă din Barcelona a început să predea „Master in Dance Movement Therapy" pe baza parametrilor instruirilor existente în Regatul Unit. Din 2007, acest master face parte din ECARTE (Consorțiul European pentru Arte în Educație), Rețeaua Europeană pentru cursuri universitare în terapii creative. În prezent, Universitatea din Barcelona oferă două programe de formare la nivel academic în Spania - „Master în Dance Movement Therapy" și „Master in Therapy through Movement and Dance".

Studenții care doresc să fie instruiți în terapia prin dans sunt, de obicei, cu diferite domenii educaționale, cum ar fi pedagogic, artistic, psihologic și clinic. DMT își propune să conecteze emoția, mișcarea și gândirea. Obiectivul său nu este o coregrafie, nici estetica în mișcare, ci procesul psihoterapeutic relevant, așa cum am detaliat deja.

Din 2000 până astăzi în Spania au avut loc diferite activități și evenimente, care au favorizat dezvoltarea și extinderea profesională, cum ar fi conferințe, crearea de asociații și studii din sfera non-formală. Catalonia, (în special Barcelona) este regiunea în care se află cele mai multe asociații, experți și evenimente importante în ceea ce privește terapia prin dans.

Biodanța, numită inițial psychodanza, un sistem creat de chilianul Rolando del Toro în anii 80, este o altă disciplină apropiată de terapia prin dans care poate fi găsită în Spania. În 2011, la Madrid a fost înființat „Institutul Internațional al Biodanziei Javier de la Sen", care vizează promovarea dezvoltării umane, bunăstării și conștientizării, prin formarea cadrelor didactice, promovarea cursurilor, cursurilor și atelierelor de biodiversitate, toate din domeniu a planului de educație non-formală și dezvoltare personală.

În regiunea în care se află ASPAYM CyL, nu pot fi găsite nici studii reglementate în dansoterapie, nici centre de studii nereglementate pentru formarea profesioniștilor în acest domeniu. Cu toate acestea, unii experți, preparați în cea mai mare parte în Catalonia, Madrid sau în străinătate, organizează ateliere sau sesiuni, în cabinete de psihologie, centre civice, camere municipale, asociații de cartier, școli de yoga, academii de dans sau spații alternative. Un astfel de exemplu este Centrul pentru Creștere Creativă „Nadanta", situat în Valladolid, unde se desfășoară ateliere, instruire și activități specifice legate de corp și mișcare, cum ar fi Metoda Feldenkrais - Conștiința prin mișcare (ATM), Yoga, inițierea sistemului Bowspring, Qi gong, Yamuna Body Rolling, Creative Dance Biodanza SRT.

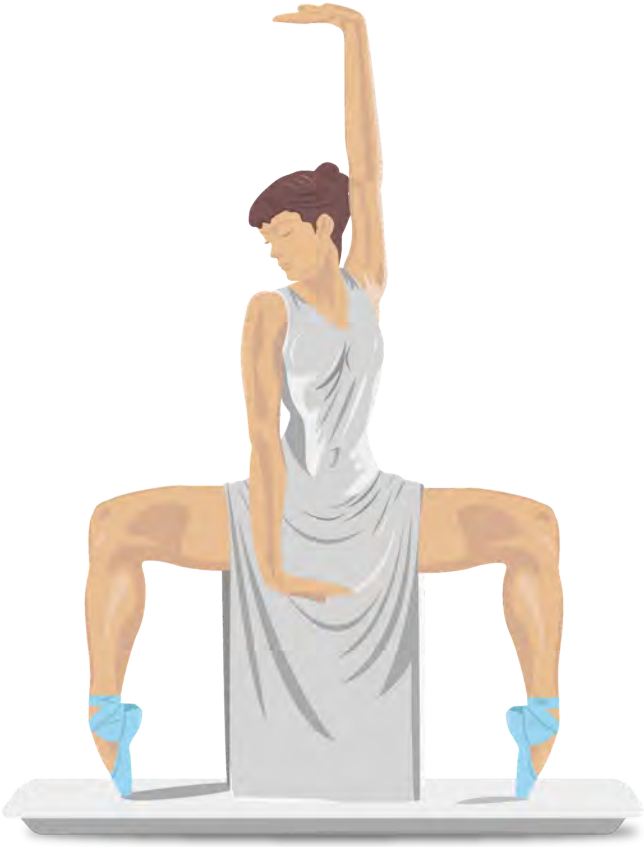
# Utilizarea terapiei prin dans în Educația adulților în România

În România, terapiile prin muzică, dans și mișcare se află la începutul drumului și țara nu are o experiență extinsă cu astfel de terapii, chiar și atunci când terapeuții și educatorii de tineret le folosesc și obținut rezultate pozitive. Multe studii și experimente au demonstrat eficiența dansului și a terapiei muzicale, în special în aspectele legate de viață ale relațiilor sociale și de comunicare, reducând stresul și negativitatea - ambele tehnici (dans și yoga) au redus stresul perceput și afectul negativ.

Intr-un studiu din 2016, autorii Fratila, Velescu, Cojocaru și Velescu, cercetători la Facultatea de Artă, au realizat un studiu în România asupra fenomenului ritmicității în asociere cu muzica sau dansul, demonstrând că pot schimba condiția și dispoziția la anumiti pacienti. Este interesant să studiați impactul psihologic al ritmului asupra persoanelor care interacționează cu arta.

Cercetătorii au arătat că ritmul este o parte integrantă a vieții noastre, de la fiziologia naturală, prezentă sub formă de respirație sau bătăi de inimă, până la factorul psihologic influențat de ascultarea unui anumit tip de muzică, efectuarea de exerciții ritmice sau admirarea unui obiect de artă.

Alți specialiști, cum ar fi Shalem Zafari și Grosu (2016), au considerat că este necesar să se studieze Dance Movement Therapy (DMT) în cadrul supravegherilor terapeutice, sugerând relevanța utilizării acesteia pentru profesiile în care supravegherea este importantă pentru formare: domeniul verbal și comunicarea non-verbală în spațiul de supraveghere, psihoterapii orientate spre corp și alte terapii artistice creative.



Autorii Nuțu și Munteanu (2017) au adus în prim plan cercetarea printr-un program de formare inovator numit „Dansează-ți stresul departe", care își propune să
reduce stresul și schimbă mentalitatea negativă despre stres. Acesta a fost
creat pentru angajații și managerii care se confruntă cu stres și intensitate diferită și presiuni la locul de muncă.

Codruța Pasc a confirmat în studiul său (2016) eficiența terapiilor de dans și muzică pentru a reechilibra emoțiile, sentimentele, corpul și relațiile. Muzica, mișcarea și terapia prin dans oferă sprijin emoțional copiilor și părinților pentru exprimarea sentimentelor lor.

Cardaș Flavia (2015) a realizat un studiu în România asupra efectelor pe care dansul și mișcările le au asupra anumitor dimensiuni psihologice, cum ar fi: imaginea corpului, verbalizarea emoțiilor, stima de sine, anxietatea, stresul și conștientizarea corpului.

# Utilizarea terapiei prin dans în Educația adulților în Bulgaria

Munca multor profesioniști din diverse domenii, cum ar fi psihologii, artiștii, asistenții sociali, specialiștii medicali și o serie de alții, este unită în această terapie complexă. Punând artă, muzică, dans, poezie, psihodramă și multe alte forme de artă vizuală și non-verbală, terapia prin dans se adresează persoanelor cu probleme emoționale, mentale și de sănătate.

În Bulgaria, terapia de artă s-a dezvoltat (chiar înainte de 1989) datorită unora dintre pionierii mondiali ai terapiei de artă - profesorul Diana Wooller - șef al departamentului de artoterapie din Londra și Daniel Lamlie - un reformator al educației din Anglia, care a scutit educația de artă din schemele șablon. Artoterapia, inclusiv terapia prin dans face parte din programul de reabilitare conform Standardului Medical „Psihiatrie" 1 din Programul Național „Standarde medicale în Republica Bulgaria" (2001-2007).

Se prezintă metodologia dezvoltată pentru organizarea artropatiei de grup, dezvoltată și experimentată în spitalul zilnic pentru psihiatrie al Spitalului Universitar „Aleksandrovska”.

Metodologia este aplicabilă lucrului cu grupuri de diferite numere, compoziție, profesii, boli, probleme, vârstă și poate fi extinsă, adaptată la nevoile membrilor grupului. Dezvoltarea profesională și interesele art-terapeuților sunt susținute de Asociația Bulgară de Artterapie (BAAT). Reunește profesioniști care au finalizat instruiri psiho-terapeutice și care practică activități terapeutice, didactice, de cercetare și alte activități profesionale în domeniul terapiei prin artă.

Art terapeutul este o profesie oficială recunoscută în Bulgaria. Mai multe instituții de învățământ superior oferă educație și calificări terapeuților în artă. Programul educațional „Artoterapie și terapie ocupațională” este pe deplin în conformitate cu cerințele Ministerului Muncii și Politicii Sociale și cu funcțiile de lucru din organizațiile și serviciile sociale, definite ca art terapeut și terapeut ocupațional.

Este orientat către creșterea calificării persoanelor care dețin o diplomă de licență sau master în diferite domenii profesionale sau sunt în curs de formare pentru achiziționarea ACS. Se pune accent pe cunoștințele necesare profesioniștilor care lucrează în sfera socială - psihologie și psihopatologie; fundamentele și metodele de asistență socială; munca terapeutica de grup; pedagogia socială, deoarece disciplinele au direcție teoretică și practică.

Există discipline care pregătesc viitorii specialiști pentru munca socio-psihologică directă cu copiii și adulții, cum ar fi terapia prin artă, terapia ocupațională funcțională, terapia ocupațională și terapia prin muzică / dans.

Una dintre provocările care se află în fața art-terapeuților din Bulgaria este rezultatul lipsei unor tradiții puternice în terapiile terapeutice inovatoare, precum și a reticenței unora dintre managerii centrelor sau instituțiilor sociale și de sănătate de a căuta noi posibilități creative pentru tratament, de exemplu prin art. Pentru a depăși această barieră pentru implementarea terapiei prin artă în sănătatea publică și socială domein și, în special, în instituțiile de sănătate și asistență socială și în spitale, trebuie acordată atenție beneficiilor semnificative pe care le aduce terapia de artă. Aceasta ar putea sta la baza schimbării politicii educaționale, sociale și culturale din țară. În prezent, în aceste instituții terapia prin artă există doar ca parte a terapiei ocupaționale sau a terapiei recreative.

În Bulgaria, terapia prin dans se practică în cea mai mare parte în casele de îngrijire socială și foarte rar în instituțiile medicale. Este aplicabil mai ales în casele de îngrijire socială pentru persoanele în vârstă, pentru persoanele cu probleme psihice sau în spațiile protejate. Pe de altă parte, există o cantitate suficientă de muncă în dezvoltarea și implementarea terapiei de dans pentru diferite grupuri țintă și nevoi. O inițiativă majoră demnă de subliniat este cercetarea terapiei prin dans ca instrument pentru pacienții cu cancer, și în special - cancer de sân.

Asociația pentru dezvoltarea sportului bulgar face parte dintr-un consorțiu internațional care lucrează pentru a dezvolta un protocol internațional valabil privind terapia prin dans ca instrument terapeutic pentru cancerul de sân. În afară de această inițiativă, există numeroși furnizori de terapie prin dans sub formă de ONG-uri, cluburi sau societăți cu răspundere limitată care oferă terapie prin dans pentru adulți cu nevoi diferite, cum ar fi terapia cuplurilor, terapia pentru pacienții cu demență, cu afecțiuni depresive sau suicidare etc.

# Utilizarea terapiei prin dans în Educația adulților în Italia

În Italia, ca și în Europa, „educația adulților" înseamnă o serie de activități care vizează îmbogățirea culturală, recalificarea și mobilitatea profesională. Aceste activități pot fi organizate de o școală în colaborare cu comunitățile locale, implicând și piața muncii și partenerii sociali la nivel local.

În general, majoritatea terapeuților de dans lucrează ca educatori sau în școli (80%) și doar o mică parte dintre aceștia (20%) lucrează în domeniul medical și terapeutic. Fără a aduce atingere acestor date, profesia de dans terapeut nu este bine cunoscută în Italia și în Sicilia, deși în această regiune este posibilă înregistrarea celei mai mari rețele italiene. Profesia de dans terapeut, precum și alte profesii din domeniul artelor, este redusă chiar de la început, deoarece este considerată a fi total „marginală" și nu este avantajoasă în domeniul de lucru, în timp ce este puternic evaluată în multe alte țări europene.

Drept urmare, universitățile nu oferă cursuri specifice în această sferă. Oamenii pot găsi doar „subcursuri" ale altor facultăți, de exemplu Universitatea din Palermo oferă un curs de 40 de ore sub facultatea cursului de masterat de educație continuă.

DMT a început să se răspândească în țară mai întâi sub formă de cursuri, stagii și seminarii izolate și apoi cu școli reale de formare, fiecare cu propriul cadru teoretic și metodologie specifice.

În acest cadru critic, asociația APID joacă un rol imens. Este singura asociație care promovează, susține și recunoaște activitățile terapeuții de dans împreună cu marea sa rețea națională de 12 școli și cu EADMT (European Association Dance Movement Therapy).

În ultimii ani, în Registrul profesional care acum colectează peste 200 de membri în rândul profesorilor obișnuiți și asociați, a fost adăugat Registrul de supraveghere. Acest registru colectează profesioniștii DMT - APID care, cu referire la un anumit profil, sunt autorizați să supravegheze activitatea profesională a Dance Movement Therapy. Și recent, terapia prin dans în Italia a devenit „subiect universitar" datorită cooperării cu Institutul IUSM din Roma (Facultatea de Științe Motorii).

IÎn ambele cazuri, marea problemă este că în Italia metodologia utilizată împarte forma teoretică parte practică, lăsând expresia fizică într-o poziție marginală, deoarece lecțiile nu folosesc metodologia „transmisiei", ci sunt doar clase de gândire. Elevii lucrează mai puțin asupra corpului lor și au o „problemă culturală", deoarece, încă de la primii pași în calea educațională, expresia corporală și cea nonverbală sunt din ce în ce mai puțin luate în considerare pentru a da spațiu altor subiecte care sunt considerate mai utile pentru înțelege și învață.

Terapeutul Claudia Luna, responsabil pentru asociația „Art Therapy Sicily", se concentrează pe relația: corp, suflet și conexiune (conexiune cu ei înșiși). Abordarea ei are un efect major asupra persoanelor în vârstă cu Alzheimer și demență senilă, permițându-le mai multe activități corporale. Prin această relație, ea observă o creștere a securității și curajului oamenilor și o scădere a timidității, ceea ce le permite să stabilească o relație atât cu ei înșiși, cât și cu alte persoane.

Școala de Dans Terapie din Palermo ARTEDO folosește terapia dansului în contexte de instruire pentru persoanele cu dizabilități din diferite grupe de vârstă și pentru diferite tipuri de subiecte. Școala oferă servicii de prevenire a copiilor, pentru a-i ajuta să crească în armonie cu societatea. De asemenea, lucrează cu adulți care încearcă să prevină anxietatea și stresul. Școala îl folosește adesea chiar și în cadrul echipelor de lucru, ca instrument de promovare a abilităților echipei companiei.

# Eficiența terapiei prin dans cu fiecare grup țintă

Pentru persoanele cu dizabilități, educația nu înseamnă doar învățarea, dobândirea de noi competențe sau formare profesională. Educația pe tot parcursul vieții pentru persoanele cu dizabilități înseamnă un mecanism de incluziune socială, înseamnă a fi capabil să se reprezinte pe sine, preluând controlul asupra vieții lor de zi cu zi și a viitorului lor. Educația adulților este, de asemenea, importantă, deoarece grupul de persoane cu dizabilități poate avea nevoie pentru a vă instrui capacitatea mai mult decât alte persoane.

## Terapia prin dans cu oameni în risc de excludere

Terapia prin dans într-un grup, dacă terapia se adresează persoanelor cu risc de excludere, le oferă un mediu sigur și de susținere. Un astfel de mediu le oferă posibilitatea de a interacționa în grup, le îmbunătățește încrederea și stima de sine, împreună cu abilitățile motorii, coordonarea și flexibilitatea. Percepția propriului corp și a abilităților sale, le stimulează sentimentul de abilitare individuală. Terapia de grup este o prioritate, ca formă de comunicare și sprijin reciproc.

În anii '60 în Spania, María Fux a lucrat cu studenții surzi, dezvoltând propriul sistem de terapie prin dans, pe care ulterior Fundația ASPAYM Castilla y León, Spania, l-a folosit cu persoanele cu sindrom Down și alte dizabilități.

# Terapia prin dans cu oameni în risc de excludere

În ceea ce privește dizabilitățile fizice, abordarea medicală se concentrează asupra corpului ca o problemă și se ocupă de incapacitățile sale. Terapia prin dans oferă o abordare diferită, provocând și îmbunătățind capacitățile lor. Permite participantului să lucreze în propriile abilități fizice. Fără nicio cerință de precizie a spectacolului, terapia prin dans motivează mișcarea spontană, ceea ce este convenabil în munca cu persoanele cu dizabilități fizice. Terapia prin dans permite individului să se exprime prin ea și să îndeplinească sarcini fără un sentiment de inferioritate, ceea ce ajută la cre
ating a better image of their body.

Mișcările de dans, împreună cu exercițiile de plasticitate, coordonare și flexibilitate sunt utilizate pentru a extinde gama de funcții motorii, ceea ce are un efect pozitiv asupra sănătății somatice generale. Efectele pozitive nu sunt doar aspect fizic. Terapia contribuie la creșterea activității, extinderea abilităților psihomotorii, creând o percepție adecvată a imaginii fizice despre sine. Ea impune exprimarea de sine și procesarea anxietății și tristeții. În ceea ce privește utilizarea terapiei prin dans cu persoane cu boli mintale, eficacitatea sa este deja dovedită. Terapia cu dansul ar putea reduce simptomele psihiatrice și îmbunătăți starea de bine, reduce stresul, anxietatea, depresia și agresivitatea.

"Acest laborator mi-a permis să îmbunătățesc toate acele aspecte ale personalității mele care tind să-mi inhibe spontaneitatea și să mă facă profund timid chiar și în fața unor teste prostești de „curaj" (Maria Dorothy, participantă, Italia)

# Terapia prin dans cu comunitatea LGBTQ+

Comunitatea lesbiană, gay, bisexuală, transgenderă și queer (LGBTQ) este o populație cu risc extrem de mare care are nevoie de tratament competent. Silențierea comunității LGBTQ de către o societate heterosexistă și transfobică opresivă provoacă efecte negative asupra bunăstării, sănătății fizice și a exprimării de sine a indivizilor LGBTQ +. Cercetările sugerează că, din cauza identității lor stigmatizate, comunitatea LGTBQ + are preocupări terapeutice speciale, cum ar fi ura de sine internalizată, respingerea socială, confuzia de gen sau orientare sexuală și nevoile de siguranță.

În special persoanele LGBTQ + au fost dezbrăcate, reduse la tăcere sau puse la îndoială de exprimarea lor de sine din cauza fricii de repercusiuni emoționale, fizice și spirituale. Această reducere a liberei exprimări de sine poate crea obstacole în calea persoanelor LGBTQ + care își afectează relația cu ei înșiși și identitățile lor, creând legături relaționale (Pelton-Sweet & Sherry, 2008). bunăstare și auto-exprimare, care pot genera rezultate pozitive (Pelton-Sweet & Sherry, 2008).

Terapiile de artă, intervențiile clinice creative și proiectele comunitare bazate pe artă pot ajuta la reintegrarea experiențelor dificile, creșterea conștientizării de sine, îmbunătățirea conexiunilor interpersonale și dezvoltarea în continuare a conceptelor de sine. Prin artele expresive, persoanele LGBTQ + pot experimenta un spațiu sigur pentru mândria și durerea experiențelor lor.

Deseori din cauza amenințărilor fizice și emoționale din mediul lor, multe persoane LGBTQ + nu sunt în măsură să-și exprime în mod public genul sau orientarea sexuală, iar terapeuții au sarcina de a-și respecta dorința de siguranță în timp ce își onorează dorința de a fi pe deplin integrați.

Participantul simte dragoste, calm, armonie, împărtășire și bunătate în cadrul grupului. El găsește plăcere să participe la această călătorie. (Franţa)

În calitate de terapeut expresiv care lucrează cu populația LGBTQ +, trebuie să fie la curent cu relația istorică și actuală a clientului cu identitatea de gen, expresia de gen și orientarea sexuală. Atunci când un terapeut de artă expresivă lucrează cu un client, este posibil, de asemenea, să nu fie evident dacă clientul este sau nu LGBTQ +, deoarece acele identități nu sunt întotdeauna vizibil identificabile (Addison, 2001). Prin urmare, clienții LGBTQ pot veni la terapie cu preocupări legate direct de orientarea lor sexuală sau identitatea de gen, precum și preocupări cu privire la alte părți ale vieții lor care pot fi considerate fără legătură sau doar tangențial legate.

Pentru clinicienii care lucrează cu clienții LGBTQ + există îngrijorări speciale în ceea ce privește sănătatea fizică a clientului lor și modul în care aceasta se leagă de bunăstarea lor mentală. Comunitățile LGBTQ + au fost afectate în mod semnificativ de boală și deces din cauza HIV, SIDA, violență, lipsa accesului la asistența medicală, impactul stresului legat de opresiune asupra corpului și statutul socio-economic scăzut (Fraser și Waldman, 2001). Terapeutul expresiv al artei trebuie să fie pregătit să întâlnească și să navigheze pe diagnosticul potențial al clientului cu HIV sau SIDA și cu potențialul jale pentru alții care au murit din cauza HIV sau SIDA (Fraser și Waldman, 2001). Când lucrați cu clienții LGBTQ +, este de asemenea important să fiți conștienți de diferite procese emoționale în jurul aspectelor medicale și sociale ale tranziției pentru a afirma identitatea de gen.

Un terapeut care lucrează cu populația LGBTQ + trebuie să poată rezista diferitelor cazuri de transfer. Faptul că un client ar putea transfera emoții sociale și gânduri negative asupra terapeutului este un scenariu conceput care trebuie tratat în mod responsabil.

Terapeuții identificați LGBTQ + pot constata că divulgarea identității lor către clienții LGBTQ + le poate permite să acționeze ca un model pozitiv, să construiască raporturi și să invite potențial proiecțiile clientului despre ura de sine internalizată (Fraser & Waldman, 2001). Acesta din urmă trebuie, de asemenea, să ia în considerare apariția relațiilor duale și cum să mențină granițele personale și profesionale cu clienții la evenimente, activități și unități sociale LGBTQ + (Addison, 2001). Trebuie remarcat faptul că trebuie acordată atenție modului în care clientul LGBTQ + poate răspunde la granițe și dezvăluirea unui terapeut pe baza experiențelor lor ca indivizi LGBTQ +.

# Terapia prin dans cu imigranți

Migranții suferă adesea de traume complexe, inclusiv persecuție în țările lor de origine, fugă și condiții de viață defavorizate în țara gazdă. Corpul este direct implicat în aceste experiențe traumatice.

Terapia de dans / mișcare permite tratamentul traumei psihologice complexe (tortură, viol, experiențe de război) și contribuie la procesul de vindecare direct la nivel corporal. Trauma complexă din viața migranților necesită creativitate intervenții terapeutice la diferite niveluri. Prin urmare, terapia prin dans este concepută pentru a ajuta aceste persoane să integreze aspectele mentale, fizice și emoționale ale vieții lor prin această mișcare expresivă.

TTerapeuții de dans îi ajută pe migranți să se simtă mai bine cu ei înșiși și să depășească problemele din viața lor care ar putea să-i împiedice. Terapeuții de dans observă modul în care clienții se mișcă prin diferite jocuri, exerciții de mișcare și respirație și dansuri de improvizație. Apoi, aplică o serie de tehnici pentru a ajuta migranții cu orice probleme cu care se pot confrunta. Terapeutul ar putea ajuta un client cu probleme de stimă de sine oglindind mișcările sale pentru a o face să se simtă acceptată. De exemplu, un terapeut ar putea cere unui imigrant să exprime ideea unei furtuni printr-un dans improvizat, el va folosi apoi dansul improvizat pentru a obține o perspectivă asupra modului în care a exprimat emoții „furtunoase", cum ar fi furia. Apoi terapeutul poate schimba ritmul muzicii, făcându-l mai rapid sau mai lent pentru a încuraja o exprimare mai intensă sau mai calmă a emoției. Terapia prin dans îi ajută pe migranți să integreze laturile mentale și cele fizice ale vieții.

# Introducere în Dance Workshop-urile de dans pentru facilitatorii din Educația Adulților

**Utilizarea dansului ca mediu pentru a spori încrederea în sine, abilitarea și abilitățile de comunicare.**

Dansul este un mijloc de conștientizare de sine care dă putere. Poate fi folosit ca formă de comunicare, educație subconștientă și expresie corporală.

## Comunicare

Dansul este considerat un limbaj universal, deoarece nu necesită cuvinte, ci mai degrabă mișcările corpului și răspunsurile lor. Din acest motiv, este vital ca educatorii să observe reacțiile participanților cu meticulozitate în timpul sarcinilor pentru a le citi și a le înțelege emoțiile. Această observare constantă îi va facilita pe educatori să selecteze sarcinile potrivite pentru a obține rezultatul dorit.

## Educația subconștientului

Pe măsură ce participanții finalizează atelierele structurate, inclusiv sarcinile mai grele sau sarcinile mai jucăușe, vor câștiga, de asemenea, o educație subconștientă a încrederii, a muncii în echipă, a propriului loc în cadrul unui grup, a standardului de disciplină necesar pentru a reuși și a recompenselor reușind ca individ și ca echipă. Cel mai important aspect al acestei educații va fi cel mai dificil de transmis de către educatori, care este capacitatea participanților de a avea încredere în ei și în ceilalți.

Deschideți în Google Traducere
Fe

## Expresivitatea corpului

Este important ca în cadrul atelierelor propuse, participanții să se simtă liberi să-și exprime emoțiile. Odată ce participanții au învățat principiile atelierului și le-au practicat, este crucial ca participanților să li se permită să experimenteze un moment în care se simt liberi să își folosească cunoștințele nou dobândite. Această parte a atelierului le va permite să exprime orice emoții pe care le-ar fi reținut din sarcină.

Educatorii trebuie să-i ajute pe participanți să-și înțeleagă răspunsurile corpului, astfel încât să-și recunoască propriile puncte forte și puncte slabe. Odată ce au această capacitate, pot folosi aceste noțiuni ca instrumente pentru a atinge obiective comune, pentru a-și exprima sentimentele și individualitatea în modul în care își doresc.

„Încă procesez toate informațiile care ne-au fost împărtășite și voi continua să folosesc câteva dintre tehnicile din viața mea de zi cu zi. Chiar nu pot spune cât de mult am apreciat abordarea și angajamentul tău. ” - **Bulgaria**

## Workshop-ul este compus din următoarele cinci sectiuni:

### Introducere

Facilitatorul se prezintă (dacă este necesar), explică structura sesiunii de lucru și se asigură că toată lumea a înțeles și este de acord cu instrucțiunile sale.

### Încălzire

Participanții își încălzesc corpurile și își trezesc simțurile în funcție de sarcinile care vor urma.

### Task-uri

Faza de învățare și experimentală a atelierului. Participanții trebuie să urmeze instrucțiunile și îndrumările date de educatori.

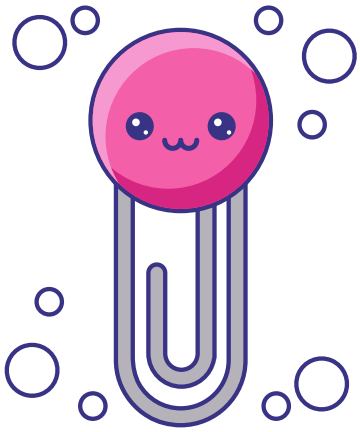
### Improvizație/creație

Faza de expresie corporală, în care participanții creează un dans în care pot alterna o succesiune de mișcări stabilite și improvizație, încorporând sarcinile zilei.

### Comunicare deschisă

Este faza în care participanții pot reflecta asupra sesiunii adresând întrebări atât educatorilor, cât și colegilor lor, pentru a căuta soluții. În această fază, este important să încurajăm autocritica și îmbunătățirea viitoare.

Având în vedere că participanții vor fi confruntați cu experiențe noi în fiecare atelier, este esențial ca educatorul să-i liniștească și să-i încurajeze pe tot parcursul sesiunilor, pentru a asigura sentimentul de a fi confortabil pentru a-și atinge întregul potențial.



**Please note**

Cele 7 ateliere următoare sunt structurate în funcție de o progresie logică pentru participanți.

Dacă educatorul dorește să folosească orice atelier cu excepția primului, ar trebui să aplice în continuare introducerea din atelier 1.

Educatorul ar trebui să citească toate sfaturile oferite pentru cele 7 ateliere pentru a avea cât mai multe informații posibil înainte de începerea atelierului.

Educatorul ar trebui să urmărească cu atenție tutorialul video, acordând atenție descrierii și sfaturilor date pentru fiecare atelier.

Educatorul ar trebui să aleagă atelierul adecvat adulților vizați.

În prezența unui participant cu nevoi speciale (de exemplu, participanți surzi, străini care nu vorbesc limba utilizată în atelier), educatorul ar trebui să evite sarcinile care le solicită participanților să asculte instrucțiunile lor cu ochii închiși, cu excepția cazului în care un traducător sau un facilitator ajută.

Numărul de participanți recomandați:
preferabil 10, maxim 16

Durata totală a fiecărui atelier este de aproximativ 2 ore.

# WORKSHOP 1

## Gata de schimbare?

### Cunoașterea celuilalt prin mișcare

Introducere

Această primă sesiune a atelierelor se va baza pe crearea unei atmosfere adecvate pentru grup, generând coeziunea și integrarea grupului necesare pentru a crea conexiunea care permite o integrare optimă a participanților.

Facilitatorul, dacă este interesat de colectarea răspunsurilor la ateliere, ar trebui să înceapă prin distribuirea chestionarelor de evaluare inițială și a listei de prezență, dacă este necesar (aceasta poate dura între 15 și 20 de minute, de așteptat înainte de începerea atelierului). La sfârșitul ultimului atelier, el ar trebui să redistribuie același chestionar, apoi un al doilea.
Chestionarele sunt furnizate în manual.

**Obiectivele atelierului**

- Crearea unui climat de încredere
- Spargerea gheții
- Cunoașterea altora
- Integrarea în grup

## ACTIVITĂȚI

Introducerea facilitatorului și a fiecăruia dintre participanți: se va face o rundă de nume, începând cu facilitatorul. Apoi, fiecare dintre participanți se va prezenta, spunându-și numele, precum și orice alte caracteristici personale pe care doresc să le comenteze și de ce se află în aceste ateliere.

Facilitatorul explică sarcinile atelierului nr.1 și face o scurtă descriere a celorlalte 6 ateliere.

Facilitatorul ar trebui să se asigure că toată lumea este în largul său cu sarcinile sau cel puțin sunt dispuși să încerce aceste experiențe.

## Conectarea cu spațiul și cu ceilalți

Toată lumea ar trebui să meargă în spațiu în ritmul său, fiind atenți la toată lumea și la orice mișcare din cameră.

- Ferește-te (toată lumea ar trebui să se concentreze pe exteriorul camerei: spațiu de sus, spațiu de jos și peste tot).Toată lumea ar trebui să caute spațiile întunecate din cameră și să se îndrepte spre ele.
- Toată lumea ar trebui să caute spațiile luminoase din cameră și să meargă spre ele.
- Priviți (toată lumea ar trebui să se concentreze pe centrul camerei).
- Toți ar trebui să îi includă pe ceilalți în câmpul lor vizual. Toți ar trebui să zâmbească persoanei cu care fac contact vizual.
- Uită-te în și în afară (toată lumea ar trebui să fie conștientă de întreaga cameră și de persoanele din ea).
- Toată lumea ar trebui să aleagă un alt participant și să o țină în minte pe acea persoană.

- La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să meargă către persoana aleasă și să se deplaseze cât mai aproape posibil (opțional: în timpul călătoriei către persoana aleasă, ei pot merge, se târăsc, pot alerga. ..)

- La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să fugă de persoana aleasă și să găsească cel mai îndepărtat loc de la aceasta (deoarece toată lumea se va deplasa pentru a găsi cel mai îndepărtat loc de la persoana aleasă, toată lumea ar trebui să se deplaseze tot timpul).

Ultimele 2 puncte vor fi repetate până când facilitatorul observă că toți participanții sunt pregătiți pentru pasul următor.

La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să aleagă și pe ceilalți participanți și să repete din nou și așa mai departe.

Când educatorul simte că participanții sunt suficient de încălziți din punct de vedere fizic, oprește primul exercițiu și conduce un timp de discuție în care sunt încurajate întrebările și împărtășirea sentimentelor și a impresiilor.

### 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**

## Traversarea spațiului dintre corpuri

Toată lumea se întoarce în cameră pentru a găsi din nou legătura lor cu spațiul și participanții.
La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să facă o alegere clară în călătoria lor, concentrându-se pe traversarea spațiului între alți 2 participanți, indiferent dacă distanța dintre ei este foarte scurtă sau foarte mare. Odată traversate, acestea ar trebui să schimbe direcția, precum și cele două persoane alese.

### Playlist

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

**10 min**

Important: În timpul exercițiilor „Conectarea la spațiu și la ceilalți" și „Traversarea spațiului dintre corpuri", toți participanții ar trebui să se deplaseze continuu și în ritmul lor (de exemplu, ritmul de mers, alergare, mișcare lentă), direcția mișcării (de exemplu înapoi, înainte, lateral), niveluri (de exemplu, în picioare, genunchii îndoiți, târându-se, rulându-se pe podea) și distanța dintre participanți (de exemplu, foarte aproape în perechi, foarte aproape în grupuri mici, foarte aproape de întregul grup, foarte departe unul de celălalt ... ). **Facilitatorul gestionează încălzirea participanților, îi îndrumă să-și hrănească creativitatea prin mișcări și să-și trezească conștiința de sine în spațiu.**

## Tunel în cupluri

Facilitatorul invită participanții să se împartă în perechi și să stea unul în fața celuilalt, formând un coridor între ei. Unul dintre cupluri, care stă la un capăt al rândurilor, începe dansul traversând holul, sărind și dansând (mișcări libere). Se vor opri odată ce vor ajunge la capătul opus și cuplul care a fost lângă ei va face la fel și așa mai departe. Facilitatorul va gestiona acest exercițiu după cum dorește pentru a relaxa atmosfera.

Durata exercițiului este egală cu durata cântecului.

### Playlist

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

**5 - 10 min**
conform cu numărul de participanți

## Copacul

Toată lumea se gândește la un copac care este prețios pentru ei; pentru că îl iubesc foarte mult, pentru că se identifică cu el, pentru că o conectează la povestea lor de viață. Atunci când sunt aleși, ar trebui să-l reprezinte cu limbajul corpului lor, în spațiu, arătându-l unui partener. Picioarele ar putea reprezenta rădăcinile copacului, picioarele trunchiul și brațele ramurile. Întotdeauna căutați legătura cu acest copac prin mișcările lor.

La terminare, partenerul ar trebui să facă același lucru.

Odată ce experiența s-a încheiat, aceștia ar trebui să dezvăluie pe rând de ce au ales acest copac. Ascultătorul nu trebuie să intervină în niciun fel decât prin ascultarea activă.

### Playlist

- Ludovico Einaudi: nuvole bianche, experience, night.

**20 min**

## Debriefing

**1.Cum ați experimentat conectarea cu ceilalți prin mișcare?**

**2. Cum îi abordezi pe ceilalți în viața ta de zi cu zi și cât de diferit poate fi acum?**

**3. Ce exercițiu te scoate cel mai mult din zona ta de confort?**

**4. Ce ați dori să subliniați la aceste exerciții?**

**5. Care s-a dovedit a fi cel mai complicat?**

**30 min**

# WORKSHOP 2

## Da, împreună putem!

### Cooperarea și descoperirea spiritului de echipă

Acest atelier este conceput astfel încât facilitatorii și ceilalți participanți să se integreze ca un grup, încurajând capacitatea acestuia de a lucra ca un singur organism, susținându-se și respectându-se reciproc.

## ACTIVITĂȚI

### ENERGIZER

Important: Mișcările de grup și nu, ar trebui întotdeauna stimulate de facilitator pentru a gestiona încălzirea și pentru a stimula creativitatea grupului.

Facilitatorul invită participanții să se deplaseze prin cameră și să găsească o legătură între ei și spațiu.

**10 min**

**Obiective ale workshop-ului**

- cunoașterea interpesonală în grup, folosind comunicarea verbală și nonverbală.
- construirea unor valori de grup sub formă de respect și cooperare
- atenția pe sentimentul de siguranță pe care să-l creeze în group

ÎÎnainte de a începe noile activități, facilitatorul conectează workshopul anterior de cel actual prin evocarea de concluzii și reflecții ale participanților.

În timp ce se deplasează, partcipanții explorează:

- ritmul diferit de mișcare: mers, alergare, mișcare lentă;
- direcții de mișcare: înapoi, înainte sau lateral;
- niveluri: mersul în picioare, cu genunchii îndoiți, târându-se, rostogolind pe podea;
- distanța dintre participanți: foarte aproape ca un cuplu, foarte aproape în grupuri mici, foarte aproape în întregul grup, foarte departe unul de celălalt.

## Incorporarea țesăturii în mișcare

Facilitatorul ia o țesătură (eșarfă) și o mișcă în fața grupului.

Participanții reproduc mișcarea pe care o văd, reflectând la calitățile eșarfei prin interiorizarea a ceea ce simt și apoi exprimând în mișcarea lor.

(Luați în considerare solicitarea unei a doua persoane care să poată îndruma grupul dacă numărul participanților este mai mare de 10, altfel poate fi complicat să ghideze participanții)

1. Facilitatorul inițiază mișcări simple ale eșarfei prin aer, fără a schimba forma ei și are ca scop conectarea eșarfei cu participanții.

2. În mod gradual, se adaugă mișcări (ușoare la început ) eșarfei, și participanții continuă să se deplaseze și să găsească mișcări proprii ale corpului

3. Când participanții se simt comfortabili cu sarcinile cerute, facilitatorul adaugă mișcări mai complexe și crește viteza acestora. De exemplu: tmișcarea eșarfei în sus și jos, încrucișarea ei.

### Playlist

- Delicate Infiorescenze - Guappecarto

**10 min**

În funcție de timpul disponibil și de compoziția grupului, puteți alege să continuați cu una dintre cele două opțiuni de mai jos.

## Coarda invizibilă

Facilitatorul invită grupul să se împartă în perechi. Când începe muzica, unul dintre partener îl ghidează pe celălalt conectându-se la o parte a corpului său printr-un fir imaginar, „trăgându-l" de exemplu de nas, mână, cot sau orice altă parte a corpului.

I**mportant**: facilitatorul, dacă este necesar, ar putea ghida participanții la începutul sarcinii sugerând să înceapă cu „tragerea" cu degetele și să numească părțile corpului partenerului pentru a „trage", apoi îi poate lăsa liber să aleagă și încurajează liderii să-și „tragă" partenerul de alte părți ale corpului, făcând sarcina să evolueze. (de exemplu, persoana A ar putea „trage" genunchiul partenerului B din cap)
Când muzica se oprește, participanții schimbă rolurile.

Versiune: participanții își schimbă partnerul la fiecare 10 secunde la semnalul facilitatorului, aceștia decid în mod rapid, rolul de ghid

### Playlist

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

**10 min**

## Dansul elasticului
## **Optional*

Grupul este împărțit în cupluri. Fiecare cuplu primește o bandă de elastic mare de aproximativ 2 metri și 5 cm grosime. Când începe muzica, fiecare cuplu trebuie să intre în banda de elastic, să se miște, să danseze fără a-l lăsa să cadă și să fie mereu înăuntru.
Ei pot explora diferite mișcări în locul sau în jurul camerei având grijă să nu rănească celelalte cupluri.

### Playlist

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

**10 min**

## Provocarea grupului

Participanții stau unul câte unul într-un cerc, conectându-se printr-un braț la o altă persoană. Apoi, sar în cerc, numai după ce au spus ceva ce au în comun cu persoana la care se conectează.
Odată ajuns într-un cerc, facilitatorul cere să se creeze o coregrafie. Principala regulă este ca fiecare dintre participanți să propună o mișcare, pentru a realiza o coregrafie de către întregul grup. Facilatorul poate interveni pentru a ajuta grupul, dacă este necesar. Grupul decide să deasupra muzicii pentru coregrafie.

Se dă 15 minute pentru a o pregăti și restul timpului pentru prezentare.

### Playlist

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

**40 min**

## Debriefing în grup

1. **Cum te simți acum?**
2. **Ești mulțumit de rezultatele activității?**
3. **Cum a fost cooperarea cu grupul?**
4. **Ce te-a ajutat să termini sarcina?**
5. **Ce nu te-a ajutat să termini sarcina?**
6. **Ce ai schimba în comportamentul tău?**

**30 min**

# WORKSHOP 3

## Cine sunt?

### Împuternicire prin dans

Workshop-ul își propune să îmbunătățească cunoașterea de sine reconstruind conceptul de sine și dezvoltarea stimei de sine,

**Obictives ale workshop-ului**

- regândirea, simțirea și reconstituirea imaginii corpului nostru, adesea distorsionată (extrem de valabilă pentru persoanele cu dizabilități fizice);
- conștientizarea rolului imaginii corpului în percepția de sine fizică și emoțională (o percepție corporală mai sănătoasă duce la un concept global de sine mai pozitiv).
- întărirea stimei de sine
- abilitarea (respectul de sine este un factor determinant atât pentru abilitățile de adaptare, cât și pentru bunăstarea generală).
-

Facilitatorul introduce sarcinile workshop-ului, asigurându-se de că participanții se simt confortabil cu cerințele.

# ACTIVITĂȚI

## Activități de mișcare și expresii corporale

Facilitatorul distribuie notițe lipicioase colorate chiar la începutul sesiunii, astfel încât participanții să poată scrie 3 cuvinte: 1 cu privire la așteptările lor pentru atelier; 1 așteptările lor despre propria performanță; 1 pentru emoțiile lor în momentul prezent.
Notele se păstrează până la sfârșitul atelierului.

- facilitatorul invită acum participanții să formeze un cerc și să transmită o minge făcută din energie imaginară urmând ritmul acestuia care bate din palme. Ideea la început este să menții un ritm constant.
- orice participant poate începe să arunce „mingea” către o altă persoană care ar putea fi oricine din cerc.
- pe măsură ce sarcina devine mai clară, facilitatorul renunță la palme și lasă ritmul grupului.

- Aruncătorul cu mingea ar putea s-o facă mai mare sau mai mică, să-i dea textură, greutate, ar putea s-o definească. Persoana care primește mingea ține cont de acest lucru în timpul recepției și apoi să o schimbe dacă o dorește.

Important: pentru a spori creativitatea participanților, facilitatorul poate numi diferite tipuri de mingi sau alte obiecte, care călătoresc cu viteze diferite datorită greutății, formelor, dimensiunilor, etc.

**45 min**

### Playlist

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

## Mingea de energie

Facilitatorul invită participanții să se împartă în cupluri și să-i așeze în rânduri. Fiecare cuplu păstrează cel puțin un metru distanță de cuplurile deoparte, iar în cadrul cuplului partenerii ar trebui să aibă cel puțin 3 metri distanță pentru a începe.

În timpul acestui exercițiu, cuplul se va juca cu mingi de energie imaginare.
Vor fi două roluri definite: aruncător și receptor. Aruncătorul creează și să arunce mingi de energie asupra partenerului său, alegând viteza, forța și intenția (definirea unui joc, atac, lovitură etc.), în timp ce acesta din urmă ar trebui să decidă dacă primește sau evită acele mingi La semnalele facilitatorului (aproximativ 5 minute mai târziu), participanții schimbă rolurile.

important: în timpul acestui exercițiu, facilitatorul observă cuplurile și mișcarea pe care le propune, astfel încât să poată interveni cu sfaturi despre cum pot folosi energia și cum să se joace cu ea: de exemplu, persoana care aruncă, ar putea urma ritmul muzicii și se joacă cu intensitatea acțiunilor lor, ar putea schimba, de asemenea, distanța dintre ei și partenerul lor sau cu puterea pe care o folosesc pentru a arunca energia. Receptorul se va confrunta cu alegerea de a accepta și de a încorpora energia (prin mișcările lor) sau de a o evita, în funcție de propunerile partenerului.

**10 min**

### Playlist

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

## Invitația la dans

Aceleași cupluri cooperează acum. O persoană (liderul) invită cu blândețe partenerul (partenerul) să se deplaseze în jurul spațiului. Liderul ar trebui să-și ghideze partenerul cu mâinile și să încurajeze un dans care va fi egocentric. Pe măsură ce dansul progresează, liderul ar putea folosi orice parte a corpului lor pentru a-și ghida partenerul să se deplaseze în jurul spațiului, inducând mișcări către orice parte a corpului a adeptului.

Partenerul permite liderului să inițieze mișcarea și apoi să preia controlul continuând mișcarea indusă, folosind energia primită.
La semnalele educatorului (după aproximativ 5 minute), cuplul schimbă rolurile.

### Playlist

- Arvo Part - Spiegel im Spiegel

**10 min**

## Coregrafia spontană a grupului

Facilitatorul invită participanții să creeze una sau o serie de mișcări care îi identifică (timp de aproximativ 5/10 min).
Apoi, invită participanții să formeze un grup, nu prea aproape unul de celălalt, și să înceapă o coregrafie instantaneu complet, copiindu-se reciproc: facilitatorul inițiază exercițiul arătând o mișcare pe care grupul ar trebui să o urmeze, reproducând aceeași mișcare cu exact pe cât posibil, până când liderul (facilitatorul la început) alege un participant care să preia conducerea și așa mai departe.
(Acest exercițiu este folosit pentru a promova legătura empatică. Solicită unui grup să urmeze mișcările proprii și aceasta va fi un exercițiu de împuternicire.

Precizări: liderul își prezintă mișcarea și în timp real toți participanții o copiază, acordând atenție calității și dinamicii mișcării propuse.
Liderul s-ar putea mișca și în spațiu - mergând, alergând, târându-se.
Liderul alege când să-și treacă rolul: în această versiune a exercițiului, se întâmplă prin contact fizic - aleg pe altcineva și își asumă rolul atingându-și umărul, mâna sau spatele. Grupul are acum un nou lider și așa mai departe până când toți participanții experimentează rolul de lider.

Versiune opțională: În această a doua versiune, schimbarea rolului se realizează după cum urmează: liderul este cel care nu poate vedea pe nimeni în câmpul lui vizual, iar schimbarea liderului are loc atunci când, prin mișcare (tot ce trebuie este o întoarcere a capului) persoana care nu poate vedea pe nimeni altcineva se schimbă. Implică o atenție considerabilă și o conștientizare a sinelui și a celorlalți din spațiu. Celelalte instrucțiuni rămân aceleași
.

Pentru aceste exerciții pot fi folosite diferite muzici în fundal. Vă recomandăm să alternați muzica fericită și rapidă cu muzica mai lentă și dramatică și să observați influența lor asupra mișcărilor grupului.

**Playlist**

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

**30 min**

Reflecții personale
Participanții sunt din nou invitați să scrie trei cuvinte care răspund la următoarele întrebări:

- Cum ați experimentat atelierul?
- Cum ați descrie implicația dvs.?
- Cum te simți acum?

**Playlist**

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

Apoi, conform notelor „înainte" și „după", participanții sunt invitați să împărtășească și să discute cu grupul. Ar trebui să discute despre atelier în general și despre experiența lor prin diferiți pași și exerciții.

# Debriefing în group

1.Care exercițiu a fost cel mai dificil pentru tine? De ce?

2. Care a fost cel mai plăcut? De ce?

3. Ai vrut să te oprești în timpul oricărui exercițiu? Dacă da, de ce?

4. Ce ți-a plăcut cel mai mult - conducerea sau urmărirea? De ce?

5. A fost un moment în care ai deschis mai multe? Ce te-a ajutat?

**20 min**

"Experiența pe care am avut-o prin activitățile atelierului mă confruntă cu ocazia de a ieși din zona de confort în ceea ce privește expresia prin dans, am reușit să mă reconectez cu sinele meu interior și mi-am arătat că corpul nostru nu are limite și că necesită doar muzica potrivită să exprime ceea ce știe deja "România

"I IMi-au plăcut mult exercițiile din ateliere și prin ele mi-am dat seama cât de rigid eram în unele mișcări; pe celelalte, a trebuit să mă coordonez mai bine cu perechea mea (indiferent de mărimea persoanei) și mi-am dat seama că trebuie să am încredere în mine, astfel încât să o pot susține. Prin aceste exerciții am descoperit câteva limite în mișcările corpului meu și nevoia de a oferi și de a primi sprijin cu ceilalți. "România

# WORKSHOP 4

## Conectează-te la tine!

### Ascultă-ți propriul corp și a celuilalt

Acest atelier își propune ca participanții să conștientizeze spațiile din părțile corpului nprpriu, spațiul dintre doi oameni și spațiul în care ne aflăm, prin cercetare și creativitate.

Facilitatorul introduce noul atelier prin raportarea la cele trei ateliere anterioare și se asigură că toată lumea este confortabilă cu sarcinile zilei.

.

**Obiective ale workshop-ului**

- Sporirea capacității de a face alegeri clare.
- Îmbunătățirea capacității de cooperare cu celălalt.
- Conectarea cu sine, celălalt și spațiul.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare corporală.

# ACTIVITĂȚI

## Expresivitatea și explorarea corpului
## Partea 1

- Facilitatorul invită participanții să meargă în spațiu, în ritmul lor, trezindu-și conștiința asupra a tot ceea ce îi înconjoară, static sau în mișcare;
- participanții privesc spațiul exterior al camerei până la următoarea instrucțiune (spațiu, spațiu și spațiu în jur)
- acum privesc spațiul interior al camerei, centrul acesteia, merg spre ea și se plimbă.
- participanții includ pe ceilalți în conștiința lor în timp ce
- merg și zâmbesc atunci când întâlnesc ochii unui coleg.
- participanții merg în întreg spațiul, îndreptându-și atenția asupra spațiului interior și exterior al camerei pentru a spori o conștientizare deplină a tot ceea ce este și a tuturor celor din jur.

Toată lumea alege acum un punct din cameră, să se uite la el și să meargă spre el. Când ajung în zona cea mai apropiată de acel punct, ar trebui să aleagă un alt punct, să meargă acolo și să repete sarcina până la următoarea instrucțiune.

- La semnalul facilitatorului, atunci când participanții ajung la punctul ales, ar trebui să aleagă o articulație a corpului și să exploreze întreaga sa gamă de mișcări.
- Când participanții simt că au explorat suficient și sunt gata să continue, ar trebui să oprească mișcarea, să privească un alt punct, să meargă la el și să repete experiența, alegând o articulație diferită.
-

Important: se urmărește mobilizarea a cât mai multe articulații ale corpului în timpul disponibil. În mod ideal, ar fi trebuit să își exploreze gâtul, umerii, coatele, încheieturile mâinilor, degetele, coloana vertebrală, șoldurile, genunchii, gleznele și degetele până la sfârșitul acestei sarcini.

**5 min**

Important: în timpul etapelor instrucțiunilor de mai sus, toți participanții sunt în mișcare constantă, iar ritmul lor de mișcare (mers, alergare, mișcare lentă), direcția de mișcare (înapoi, înainte sau lateral-lateral), nivelurile (mersul într-o poziția în picioare, genunchii îndoiți, târându-se, rostogolindu-se pe sol) și distanța dintre participanți (foarte aproape ca un cuplu, foarte aproape într-un grup mic, foarte aproape în întregul grup, foarte îndepărtați unul de altul...) fii ghidat de facilitator pentru a gestiona încălzirea și trezirea conștiinței de sine în cadrul unui grup și al unui spațiu specific.

## Playlist

- Nicola Cruz - @Iguazù falls - cercle

## Debriefing în grup

**1 Ai vreun comentariu cu privire la sentimentele tale în vreun moment al procesului?**

**2. Ce emoții ați experimentat când ați explorat mișcări rapide sau mișcare lentă? Departe sau foarte aproape unul de altul?**

**3. Cum te-ai simțit când a trebuit să alegi un loc și să ajungi acolo?**

**15 min**

## Expresivitatea și explorarea corpului
## Partea a 2 a

- Facilitatorul invită participanții să apuce un baston și să găsească un loc în cameră.
- Participanții țin bastonul în mâini și testează mișcările posibile fără ca acesta să cadă.
- Participanții țin bastonul între o mână și o altă parte a corpului superior (alegând de la șolduri până la cap) și explorează posibilele mișcări fără a-l lăsa.
- Când sunt gata, participanții își conectează mâna la o altă parte a corpului superior și așa mai departe.
- La semnalul facilitatorului, participanții își conectează mâna la partea inferioară a corpului (de la șolduri până la degetele de la picioare) și să repete punctele anterioare.
- La semnalul facilitatorului, participanții își conectează două părți ale corpului, evitând mâinile de data aceasta și explorează aceeași sarcină.
- **15 min**

### Playlist

**S**e poate continua cu Nicola Cruz or use Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix by Billy Esteban

## Expresivitatea și explorarea corpului
## Partea a 3 a

- Participanții lucrează acum în perechi. Își conectează una dintre mâini la mâna partenerului lor prin baston și repetă toate instrucțiunile de mai sus. Când cuplul a explorat suficient cu mâinile, ar trebui să își conecteze alte părți ale corpului prin baston și așa mai departe.
- Când perechile se simt gata, se conectează două părți diferite ale corpului, de exemplu fruntea la mână, sau cap la cot și așa mai departe, explorând în același timp mișcările posibile cu aceste conexiuni alese.
Spre sfârșitul instrucțiunii, aceștia ar trebui să poată să nu mai folosească mâinile pentru a se conecta și să exploreze combinații mai dificile, de exemplu: umărul unuia până la coapsa celuilalt.
- **30 min**

# CONCLUZII

facilitatorul invită participanții să se împartă în două grupuri. Unul dintre cele două grupuri arată acum experiența celuilalt și invers. În acest fel, își pot stimula ochiul critic și, pe de altă parte, pot trăi experiența de a avea atenția celorlalți asupra lor.

## Playlist

Acest atelier nu necesită piese speciale, deoarece nu este axat pe exerciții de ritm și nici dinamică muzicală specifică. Facilitatorul este liber să folosească orice piesă pe care o consideră adecvată. Cu toate acestea, puteți consulta exercițiile anterioare.

**15 min**

# Debriefing în grup

**1.Cum ați experimentat izolarea articulațiilor și cum ați găsit explorarea mișcării lor?**

**2. Cum ați experimentat includerea unui obiect pentru a explora mișcarea?**

**3. Cum a comunicat corpul cu o altă persoană printr-un obiect? Dacă este dificil, ce a făcut-o dificilă în opinia ta? Cum ați putea îmbunătăți această comunicare pentru a o face să funcționeze?**

**4. Pe măsură ce i-ai urmărit pe ceilalți făcând exercițiul, ce ai văzut? Ce ați sugera pentru a face exercițiul mai ușor?**

**30 min**

# WORKSHOP 5

## Ai încredere în mine!

### Conectarea prin echilibru

Pe parcursul acestui atelier, participanții vor lucra la abilitățile de parteneriat. Va fi necesară atingerea și împărțirea greutății corporale. Toate sarcinile vor fi explorate în perechi.

**Obiective ale workshop-ului**

- Creșterea comunicării: prin explorarea abilităților de conducere și observare.
- Creșterea stărilor senzoriale
- Creșterea încrederii.
- Depășirea limitelor psihologice.

Facilitatorul introduce noul atelier, prin raportare la cele patru ateliere anterioare și se asigură că toată lumea este confortabilă cu sarcinile zilei.

## ACTIVITĂȚI

### Încălzirea simțurilor și încurajarea mișcării

Facilitatorul invită oamenii să facă perechi, asigurându-se că găsesc un partener de aproximativ aceeași înălțime și greutate. Perechea va fi formată din persoana A și persoana B. În timpul încălzirii, A se întinde pe podea, eliberând toată greutatea lor pe podea. B va schimba poziția în jurul lui A în funcție de articulația cu care vor avea de-a face. B ridică capul lui A cu 2 / 3cm de podea și îl ține câteva minute simțindu-i greutatea, asigurându-se că A își relaxează capul în mâini. B repetă aceeași acțiune cu următoarele părți: umeri, brațe (ținând încheieturile mâinilor), picioare (ținând gleznele), piept și pelvis (punând mâinile sub piept și pelvis, una câteodată și ridicându-le). Pe tot parcursul exercițiului, A și B se concentrează asupra modului în care simt greutatea corporală.

B repetă totul, concentrându-se pe articulațiile lui A și libertatea de mișcare. De data aceasta B manipulează fiecare parte a corpului lui A pentru câteva minute. A permite lui B să manipuleze părțile corpului trezite anterior. B explorează gama și posibilitățile de mișcare cu fiecare parte a corpului. El începe prin manipularea capului lui A, apoi a umerilor acestuia (unul câte unul), a coatelor, încheieturilor, genunchilor, gleznelor și a degetelor.

În același timp, B verifică și încurajează pe A să se elibereze dacă există vreo tensiune care ar putea interfera cu fluxul liber de mișcare.
Când toate articulațiile au fost mobilizate, B se îndepărtează de A și se uită la corpul întins pe podea, observând dacă apar diferențe față de începutul sesiunii.
A analizează și se concentrează asupra senzațiilor lor corporale (2 / 3min).
A și B, acum, schimbă rolurile și repetă pașii de mai sus.

### Playlist

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

**30 min**

## Mișcarea morii de vânt

Facilitatorul invită pe A și B să stea față în față, cu 1/2 picior între ele, ținând încheieturile cu ambele mâini. A și B exercită o ușoară împingere unul împotriva celuilalt, astfel încât să cadă amândoi spre spate, în timp ce își țin încă încheieturile, picioarele rămân întinse și brațele ajung la extindere. Ei găsesc o poziție echilibrată în care greutatea lor este distribuită uniform între brațe.

Important: când corpurile cad în jos, coloana vertebrală și gâtul lor trebuie aliniate cu șoldurile și picioarele. Spatele nu trebuie să fie îndoit (cu excepția curbei sale naturale).

În acest moment, se poate ajunge la o versiune mai avansată, prin îndoirea genunchilor și experimentarea a diferite niveluri, de exemplu: unul ar putea avea genunchii îndoiți în timp ce celălalt se întindea, sau unul mai îndoit decât celălalt sau ambii la același nivel , ect.

mportant: când A și B își îndoaie genunchii, își pun șoldurile într-o poziție „așezată” pe un scaun imaginar, punând coloana vertebrală într-o poziție ușor diagonală a spatelui, fără a uita alinierea capului la coloana vertebrală. Spatele nu trebuie să fie îndoit (cu excepția curbei sale naturale).

Perechile repetă acum sarcinile de mai sus folosind un singur braț (mâna dreaptă a lui A ține încheietura dreaptă a lui B și invers).
Apoi se încearcă cu celălalt braț.
Când perechile sunt confortabile cu această poziție de echilibru (picioarele întinse și îndoite), acestea pot trece la pasul următor, unde își alternează prinderea cu o mișcare a brațului „mișcarea morii de vânt": în timp ce A și B țin mâna cu dreapta mână, într-o poziție în care genunchii sunt îndoiți la același nivel, ar trebui să-și folosească brațul stâng pentru a crea o mișcare circulară (în sus în jos) până când mâna stângă se întâlnește sub prindere și schimbă rapid mâinile prin eliberarea încheieturii mâinii drepte și apucarea încheieturii mâinii stângi. Acestea se continuă prin crearea aceleiași mișcări de „moară de vânt" cu brațul drept care este acum liber și așa mai departe.
Participanții, la sfârșitul exercițiului, își schimbă partenerii pentru a experimenta aceleași instrucțiuni cu altcineva și pentru a observa diferențele.

**20 min**

Optional: atunci când se simt confortabil cu „mișcarea morii de vânt", perechile repetă toate exercițiile în timp ce fac instrucțiunile mai complexe: de exemplu, ridicarea unui picior de pe podea, creșterea dificultății în găsirea echilibrului.

### Playlist

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

## Spate în spate

A și B se poziționează acum spate în spate, cu greutățile lor unul împotriva celuilalt. Odată ce au găsit un punct de echilibru, ambii își îndepărtează picioarele unul de celălalt, păstrând întreaga suprafață a spatelui în contact în permanență, pentru a se așeza pe pământ. Apoi își îndoaie genunchii, reajustând poziționarea picioarelor până ajung la pământ.

Odată așezați, ajung acum în poziția în picioare spate-în-spate împingând podeaua cu picioarele și folosindu-și greutatea unul împotriva celuilalt până când se ajunge la o poziție în picioare.

Odată în picioare, se repetă exercițiul până când perechea este capabilă să atingă ambele poziții confortabil.

**10 min**

### Playlist

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

## Improvisiarea prin împărtășirea greutății corpului

A și B recâștigă poziția spate-în-spate a echilibrului și evoluează într-o improvizație în care experimentează împărțirea greutății corporale prin schimbarea părții de contact dintre corpul lor.

Ei ajung la un punct în care se află în mișcare constantă, chiar dacă sunt în mișcare lentă, în care își schimbă constant punctul de contact.

De exemplu, ar putea începe din spate în spate și apoi să meargă umăr la umăr, piept la piept, cap la piept etc.

Important: în orice moment, participanții ascultă informațiile date de partenerul lor prin comunicarea lor corporală (fără dialog vorbit). Prin urmare, ar trebui să-și ia timpul necesar pentru a asculta și a înțelege instrucțiunile partenerului lor.

După câteva minute de explorare, își schimbă partenerii pentru a repeta experiența cu altcineva.

### Playlist

- Mathame @ Reforma 180 heliport for Cercle

**20 min**

# ACTIVITĂȚI OPȚIONALE
## Pentru grupe avansate

## Poziția florii

A se întinde pe podea cu ambele și cu picioarele în aer perpendiculare pe podea (și șoldurile), îndoind ușor genunchii. B este în fața picioarelor lui A și prinde gleznele și se așează pe picioarele lui A, sub șolduri.

Când picioarele lui A sunt în poziția corectă, A ia mâinile lui B și își extinde picioarele pentru a ridica pe B de pe podea. Odată ce echilibrul este stabilit, B ar trebui să dea drumul mâinilor lui A și să-i relaxeze spatele și picioarele în timp ce ating poziția florii.

Participanții ar putea repeta exercițiul și schimba rolurile de mai multe ori pentru a câștiga mai multă fluență.

## Poziția îngerului

Perechea reia poziția florii și de această dată B își extinde picioarele și trunchiul pentru a ajunge la o poziție completă a corpului întinsă, paralel cu podeaua. Dacă este necesar, A și B ar putea să se țină de mână mai întâi, cu scopul de a le elibera și B ar putea deschide brațele spre exterior, ajungând astfel la poziția îngerului.

Când perechea se simte confortabilă cu Poziția Îngerului, ar putea încerca să ajungă la poziția în picioare pentru ambii parteneri. În timp ce A se pregătește să se întindă, ținând mâinile lui B, A își așează picioarele sub șoldurile lui B și ajung la poziție într-o singură mișcare, împreună.

.

## CONCLUZII

În ambele cazuri, indiferent dacă ați ales exercițiile opționale sau cele sugerate, grupul se împarte în două, jumătăți dintre participanți și arată succesul celorlalți și invers.

### Playlist

Acest atelier nu necesită piese speciale, deoarece nu este axat pe exerciții de ritm și nici dinamică muzicală specifică. Facilitatorul este liber să folosească orice piesă pe care o consideră adecvată. Cu toate acestea, puteți face referire la muzica dată mai sus.

## Discuții în grup

**1. Care au fost emoțiile tale când ai manipulat părțile corpului partenerului tău?**
**2. Care au fost sentimentele tale când te-ai abandonat partenerului tău?**
**3. Care a fost experiența dumneavoastră cu contrapunerea? A fost dificil? De ce crezi asta? Ce a funcționat și ce nu?**
**4. Cum ai descrie ascultarea ta corporală? Cum ați descrie comunicarea voastră corporală?**
**5. Ce rol este cel mai bun pentru tine, adept sau lider?**

# TIPS -URI PENTRU FACILITATORI/ TRAINERI

- Facilitatorul se asigură că perechile au proporții similare de greutate și corp.
- Facilitatorul se află întotdeauna în jurul perechilor care explorează Poziția Florii și Poziția Îngerului sau să aleagă o a treia persoană care acordă atenție și ajută în caz de nevoie.
- Facilitatorul se asigură că pentru a îndeplini sarcinile atelierului, participanții își folosesc cât mai puțin mușchii (deoarece contrabalansarea acestor exerciții nu necesită eforturi mari, ci alinierea oaselor și coordonarea).

# WORKSHOP 6

## Eu, Sinele și ceilalți

### Puterea emoțiilor

Scopul acestui atelier este de a dezvolta o nouă perspectivă despre sine, încurajând conexiunea dintre minte, corp și emoții.

**Obiective ale workshop-ului**

- a deveni conștient de dimensiunile corpului , altele decât cele fizice
- expresivitatea emoțiilor prin corp și mișcare

Pentru unele dintre instrucțiuni suntem inspirați de ritmul liric rezultat din

**teoria celor 5 ritmuri ale lui Gabrielle**

Coerența dintre toate corpurile creează sentimentul fluxului

Facilitatorul introduce noul atelier, prin raportare la cele 5 ateliere anterioare și să se asigure că toată lumea este confortabilă cu sarcinile zilei.

## ACTIVITĂȚI

### Mirror emotions

Participanții sunt invitați să reflecteze la ultima lor lună și să aleagă 3 emoții intense experimentate în această perioadă. Apoi vor lucra în perechi și unul dintre cei doi va începe prin a-și exprima emoțiile, în timp ce partenerul va avea rolul de oglindă. În primul rând, aleg cine începe, apoi să aleagă prima emoție care să comunice prin mișcările lor. Partenerul ar trebui să facă tot posibilul pentru a reflecta exact ceea ce vede.

La semnalul facilitatorului, aceeași persoană care a exprimat emoția va comunica a doua, apoi a treia.

(Vor avea un timp dat: aproximativ 2 minute pentru fiecare emoție)

După această primă fază, fiecare participant își va nota reflecțiile răspunzând la întrebările care vor urma.

7 min să te gândești și să notezi.

## Întrebări personale pentru exprimarea emoțiilor

**1. Cum ați descrie momentul în care vă gândiți la emoții?**
**2. Cum a fost să le transmit prin mișcare?**
**3. Cum te-ai simțit făcând asta?**

## Întrebări ale persoanei care a fost oglindă

1. **Care au fost emoțiile primite?**
2. **Cum ați descrie experiența reflectării emoțiilor altcuiva?**
3. **Cum au influențat propriile tale emoții mișcările partenerului tău?**

Rolurile se schimbă acum. La fel, la final, fiecare participant își va nota reflecțiile răspunzând la aceleași întrebări.
7 min să te gândești și să notezi.

## EVALUARE

Inițial, au 15 minute pentru a vorbi despre experiență în perechi. Facilitatorul se plimbă și ajută participanții să tragă concluzii, dacă este necesar.

**A doua parte a informării:**
**1. Ce v-a afectat cel mai mult?**
**2. Cum vă puteți vedea emoțiile reflectate de o altă persoană?**
**3. Ce ai descoperit despre tine? Ce ai descoperit despre partenerul tău?**

### Playlist

**(în timpul reflecției personale)**

- Estas Tonne – Internal flight

**Debriefing în cadrul grupului**

**Fiecare participant își va împărtăși concluzia cu grupul.**

- **După acest exercițiu și după ce ați ajuns la aceste concluzii, ce ați dori să schimbați în modul în care vă exprimați emoțiile?**
- **Dă-mi 3 acțiuni / gânduri mici pe care vrei să le implementezi diferit săptămâna viitoare în viața ta de zi cu zi.**

**1 oră**

# Animalul totemic

Participanții sunt rugați să stea în cerc și să se gândească la un animal sau la o insectă, de care sunt atrași, care se reprezintă sau se simt înrudiți cu ei.

## Imageria

**30 min**

Are loc un discurs educativ pentru a ghida participanții într-o călătorie în imaginația lor: Mișcați-vă încet prin cameră și relaxați-vă. Gândește-te la animalul tău și, pentru a-ți imagina mai bine, ai putea închide ochii. Pe măsură ce vă deplasați prin cameră, continuați să vă gândiți la animal, la caracteristicile sale, la punctele sale forte, la punctele sale slabe. Acum imaginați-vă că animalul vine la voi și puteți interacționa cu el. În primul rând sunteți timizi, tocmai v-ați cunoscut, tocmai ați ajuns să vă cunoașteți, apoi interacționați din ce în ce mai mult și animalul răspunde acțiunilor voastre cu propriile acțiuni. Simțiți-vă liber să urmăriți animalul, să interacționați cu el, să vă deplasați împreună prin cameră până vă simțiți din ce în ce mai aproape. Acțiunile tale sunt din ce în ce mai la fel, ești aproape la fel și în cele din urmă, devii animalul. Ești acel animal și începi să te miști în cameră așa, te simți din ce în ce mai mult, ești acum aceeași entitate.

### 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

Să trăiești doar o zi așa cum se întâmplă. E dimineață și te trezești, te uiți în jur și îți vezi casa, adăpostul. Odată ce te trezești, ieși din adăpostul tău să cauți mâncare și după căutare, te enervezi pentru că nu este ușor să găsești mâncare. În cele din urmă, reușești și mănânci. După ce ai mâncat îți găsești calmul și relaxarea, bucurându-te de existența ta. În jurul tău, există alte animale, se mișcă în jurul tău, trăiesc o zi din viața lor, ca și tine. Începi să te miști și să interacționezi din nou cu ei, creând un ecosistem. Pe măsură ce vă deplasați și interacționați cu alte animale din mediu, deveniți conștient de rolul dvs. în acest ecosistem. Îți găsești calea și obiectivele, devii conștient de abilitățile și punctele tale forte. Ia-ți timp să reflectezi, în refugiul tău, asupra acestui subiect, asupra scopului tău din această lume.

Acum puteți găsi un loc în cameră și reveniți la voi înșivă, lăsând animalul să se îndepărteze de voi. Îl poți vedea părăsind corpul tău și mergând din ce în ce mai departe.

Ia-ți timp să stai jos, să reflectezi și să notezi notele despre gândurile tale.

Facilitatorul va trebui să alterneze momente de tăcere cu momente de muzică (tare și ritmic, lent și pașnic).

## DEBRIEFING

**Întrebări care conduc la reflecție personală și intimă:**

- Ce trăsături aveți în comun cu animalul totemic?
- Ce putere ți-a dat animalul?
- Ce te-a surprins la interacțiunea ta cu animalul?
- Cum a fost să devii animalul și cum s-a simțit?
- Ai observat vreo diferență în ceea ce privește modul în care interacționezi cu ceilalți în viața ta de zi cu zi?
- Ce ai învățat de la animalul tău totemic?
- Care este scopul acestui exercițiu în opinia dumneavoastră?
- Ce vrei să faci (acțiuni concrete) cu puterile pe care le-ai descoperit în acest exercițiu, în viața ta de zi cu zi, în perioada următoare (săptămâna viitoare de exemplu)?

**20 min de reflecție personală**

**Împărtășirea concluziilor în grup:**

- Care este punctul tău forte pe care l-ai descoperit în timpul acestui exercițiu și de care nu ai fost conștient?
- Cum puteți folosi această calitate pentru a vă îmbunătăți viața și pentru a vă atinge obiectivele?

**10 min**

1 oră în total (30 min exercițiul imageriei și 30 min evaluare)

**Playlist**

- Estas Tonne
- Shania Noll
- Kitaro

**1 oră**

# WORKSHOP 7

## Aducerea pieselor împreună

### Reconectarea cu sine și continuarea călătoriei

Acest ultim atelier este conceput pentru a verifica și evalua abilitățile dobândite, precum și conștientizarea dezvoltării de fiecare participant.

**Obiective ale workshop-ului**

- Evaluarea workshop-urilor.
- Conștientizarea abilităților dobândite și a celor îmbunătățite of

## INTRODUCERE

facilitatorul invită participanții să se prezinte folosind vocea, corpul, desenul etc., ca la primul atelier.

Facilitatorul introduce acum noul atelier, prin raportarea la cele șase ateliere anterioare și să se asigure că toată lumea este confortabilă cu sarcinile zilei.

## Partea1

Facilitatorul invită participanții să meargă în spațiu în ritmul lor, conștienți de tot ceea ce îi înconjoară, static și în mișcare, din cameră:

- participanții privesc spațiul exterior al camerei (spațiu și spațiu în jur)
- La semnalul facilitatorului, ar trebui să privească acum spațiul interior al camerei (centrul camerei), să meargă la ea și să se plimbe în jurul ei.
- La semnalul facilitatorului, participanții ar trebui să se întoarcă să se plimbe în jurul întregului spațiu și acum ar trebui să-și îndrepte atenția către spațiul interior și exterior al camerei pentru a spori o conștientizare deplină a tot ceea ce și a tuturor celor din jur.
- Când participanții prind ochii altcuiva, ar trebui să se îmbrățișeze cel puțin 4 secunde (facilitatorul ar trebui să încurajeze conectarea miezurilor în momentul îmbrățișării, sugerând o ușoară îndoire a genunchilor).
- La semnalul facilitatorului, participanții ar trebui să aleagă aleatoriu un partener, să-și apuce încheietura și să repete exercițiul morii de vânt din atelierul 4. Ar trebui să-l repete câteva secunde și apoi să reia mersul în spațiu pentru a alege un alt partener, să repete exercițiul morii de vânt și așa mai departe.
- La semnalul facilitatorului,
-

toată lumea ar trebui să se concentreze pe centrul camerei și să se îndepărteze de ea, ocupând spațiul exterior al camerei, traversând căile respective (ritmul mersului și nivelurile ar trebui să fie ghidate de facilitator).

În timp ce se deplasează în jurul spațiului exterior al camerei, participanții ar trebui să aleagă o persoană, să se îndrepte spre ei, să aleagă o articulație și să exploreze posibilele mișcări ale acesteia prin manipulare. Când au explorat suficient, ar trebui să reia mersul din nou, să aleagă o altă persoană, să aleagă o altă articulație, să o manipuleze și așa mai departe.

La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să se concentreze din nou pe centrul camerei, să meargă spre ea și să se deplaseze.

Facilitatorul ar trebui să încurajeze participanții să se intersecteze, păstrând o distanță foarte mică între ei, deplasându-se prin mijlocul camerei, cu un ritm lin.

Facilitatorul ar trebui să-i îndrume pe participanți către o mișcare lentă în timp ce continuă, și să-și deschidă brațele pentru a-i folosi ca indicatori: ar trebui să-și dezvolte brațele în direcția căii pe care doresc să o aibă.

Important: facilitatorul încurajeze participanții să nu renunțe la alegerile lor și să aștepte până când găsesc momentul potrivit pentru a lua calea aleasă (de exemplu, dacă persoana X decide să treacă între persoana Y și persoana Z, X deschide un braț și îl direcționează între oamenii Y și Z, dacă X nu poate trece, așteaptă până când drumul lor este clar. În timp ce X așteaptă, este posibil ca Y și Z să-și fi schimbat poziția în spațiu, deci X nu mai este între Y și Z, nu contează, când X poate, ar trebui să parcurgă calea aleasă și să aleagă alta la finalizare)

- La semnalul facilitatorului, participanții încetinesc în timp ce merg, deplasându-se în jurul unui spațiu care devine din ce în ce mai mic, până când se ating și nu se mai pot traversa.

În acest moment, toată lumea ar trebui să-și țină poza, să închidă ochii și să se concentreze asupra respirației timp de aproximativ 1 sau 2 minute (unii participanți își pot împărtăși greutatea, în timp ce alții pot sta în picioare sau pot fi pe orice parte a corpului în contact cu podeaua).

- La semnalul facilitatorului, grupul se deplasează în jurul spațiului ca o singură entitate, într-un ritm lent, în care fiecare participant este liber să schimbe poziția în cadrul grupului atâta timp cât sunt încă în contact cu grupul, cu cel puțin o persoană (explorarea de grup ar trebui să dureze aproximativ 10 minute)
- Important: facilitatorul ar trebui să ghideze grupul încurajând schimbarea nivelului, schimbarea părții corpului în contact unul cu celălalt, angajarea tuturor articulațiilor corpului pe măsură ce mișcarea merge.
- Facilitatorul le reamintește participanților să acorde atenție persoanelor cu care sunt în contact, mai ales atunci când își împărtășesc greutatea și să se simtă în deplină libertate de exprimare corporală.

- La semnalul instructorului, grupul ar trebui să se oprească, să mențină poziția în care se află, să închidă ochii și să se concentreze din nou pe respirație pentru câteva secunde.

**40 min**

### Playlist

Pink Floyd – Shine on you crazy diamond

## Discuții deschise în grup

1. **Cum ați experimentat acest exercițiu?**
2. **Cum vrei să folosești ceea ce ai învățat acum în viața ta de zi cu zi?**

**10 min**

# Sculptorul și sculptura

In perechi, o persoană va avea rolul de sculptor și cealaltă a materialului care va fi sculptat. Sculptorul își modelează partenerul, făcându-i să treacă prin diferite poziții, promovând mișcarea și izolarea articulațiilor. Acest exercițiu necesită trei pași:

**Primul pas**

Sculptorul explorează formele pe care le-ar putea da partenerului lor, făcându-i să treacă prin diferite niveluri (sculptura ar putea fi întinsă pe podea, îngenuncheată, în picioare etc.). Sculptura trebuie să păstreze fiecare formă sculptată de partenerul lor până când este manipulată din nou. La semnalul facilitatorului, perechile ar trebui să schimbe rolurile.

**Al doilea pas**

Perechile ar trebui să schimbe din nou rolurile. În acest moment, sculptorul ar trebui să aleagă șase forme pe care să le dea sculpturii, iar sculptura va trebui să memoreze cele șase forme, precum și mișcările necesare pentru a le atinge. Când se face acest lucru, acestea ar trebui să schimbe rolurile.

**Al treilea pas**

Facilitatorul invită participanții să se împartă în două grupuri. Grupul 1 ar trebui să arate secvența celor șase poziții date de sculptorul lor grupului 2. Pe măsură ce participanții din grupul 1 își completează secvența de poziții, ar trebui să aștepte, păstrându-și ultima poziție, pentru ca toți să termine.
Împreună ar trebui să meargă în spațiu și să aleagă un alt loc pentru a-și repeta secvența a doua oară. La terminare, ar trebui să păstreze întotdeauna ultima poziție până când toți au încheiat și să iasă împreună din spațiu.
Acum este rândul celui de-al doilea grup.

**Remarcă**: în timpul exercițiului „sculptor și sculptura lor”, atunci când participanții joacă rolul materialului care trebuie sculptat, ar putea închide ochii pentru a-și accentua legătura cu corpul lor, pentru a stimula în continuare ascultarea propunerilor de manipulare.

## Playlist

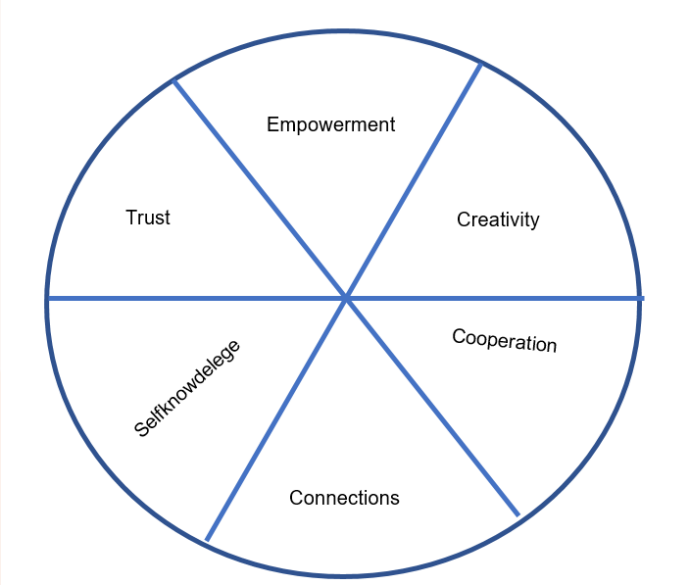
- Pink Floyd – Shine on you crazy diamond
- Yann Tiersen BSO Amélie
- Ludovico Einaudi

**30 min**

# EVALUARE

**Prima parte:**

Facilitatorul furnizează o foaie de hârtie cu următoarea diagramă și o așează pe podea. Va conține 6 porții, ca o pizza. Fiecare parte va fi una dintre abilitățile lucrate în timpul atelierelor: abilitare, încredere, cunoaștere de sine, conexiuni, cooperare și creativitate.




Participanții vor avea post-it-uri disponibile, pe care vor scrie ceea ce consideră a fi nivelul lor de succes în raport cu fiecare abilitate și îl vor lipi în partea corespunzătoare. Odată ce toată lumea va termina, facilitatorul va analiza împreună cu grupul toate abilitățile și toată lumea va putea să își comenteze experiența și realizările.

# Discuții deschise în grup

**1.Cum a fost întreaga experiență pentru tine?**

**2. Cum ați folosi ceea ce ați învățat aici, în viața de zi cu zi?**

Se dau șase coli de hârtie vor fi așezate pe podea, fiecare dintre foi va prezenta următoarele propoziții:

1. Simt că ...
2. Vreau să mulțumesc ...
3. Am învățat să ...
4. Începând de astăzi, ar trebui să prețuiesc mai mult ...
5. Aș vrea să spun că ...
6. Propun ca ...

În cele din urmă, participanții vor avea un zar disponibil. Fiecare participant ar trebui să-l arunce pe rând și să completeze propoziția corespunzătoare numărului obținut prin aruncarea zarurilor, de exemplu: dacă zarurile obțin numărul 5, participantul ar trebui să completeze propoziția: aș vrea să spun că ...).

Facilitatorul ar putea, de asemenea, să distribuie la final chestionarele pe care le oferim în manual, dacă este necesar.

# WORKSHOPS - POST COVID ADAPTATIONS

## Introduction

Given the situation the whole world is facing now with COVID and all the challenges and difficulties it brought the consortium adapted the workshops in order for the activities to be in line with the COVID regulations and safety.

Limiting close face-to-face contact with others is the best way to reduce the spread of COVID-19. Social distancing means people staying home and away from others as much as possible in order to help prevent spread of COVID-19. As people are more often in public now, we can use the term “physical distancing”. Physical distancing means that people should keep a safe distance of 2 m between each other.

# WORKSHOP 1 POSTCOVID

## Gata de schimbare?

### Cunoașterea celuilalt prin mișcare

Introducere

Această primă sesiune a atelierelor se va baza pe crearea unei atmosfere adecvate pentru grup, generând coeziunea și integrarea grupului necesare pentru a crea conexiunea care permite o integrare optimă a participanților.

Facilitatorul, dacă este interesat de colectarea răspunsurilor la ateliere, ar trebui să înceapă prin distribuirea chestionarelor de evaluare inițială și a listei de prezență, dacă este necesar (aceasta poate dura între 15 și 20 de minute, de așteptat înainte de începerea atelierului). La sfârșitul ultimului atelier, el ar trebui să redistribuie același chestionar, apoi un al doilea.
Chestionarele sunt furnizate în manual.
Important:

Se păstrează o distanță fizică pe parcursul exercițiilor.

**Obiectivele atelierului**

- Crearea unui climat de încredere
- Spargerea gheții
- Cunoașterea altora
- Integrarea în grup

## ACTIVITIES

Introducerea facilitatorului și a fiecăruia dintre participanți: se va face o rundă de nume, începând cu facilitatorul. Apoi, fiecare dintre participanți se va prezenta, spunându-și numele, precum și orice alte caracteristici personale pe care doresc să le comenteze și de ce se află în aceste ateliere.

Facilitatorul explică sarcinile atelierului nr.1 și face o scurtă descriere a celorlalte 6 ateliere.

Facilitatorul ar trebui să se asigure că toată lumea este în largul său cu sarcinile sau cel puțin sunt dispuși să încerce aceste experiențe.

## Conectarea cu spațiul și cu ceilalți

Toată lumea ar trebui să meargă în spațiu în ritmul său, fiind atenți la toată lumea și la orice mișcare din cameră.

- Ferește-te (toată lumea ar trebui să se concentreze pe exteriorul camerei: spațiu de sus, spațiu de jos și peste tot).Toată lumea ar trebui să caute spațiile întunecate din cameră și să se îndrepte spre ele.
- Toată lumea ar trebui să caute spațiile luminoase din cameră și să meargă spre ele.
- Priviți (toată lumea ar trebui să se concentreze pe centrul camerei).
- Toți ar trebui să îi includă pe ceilalți în câmpul lor vizual. Toți ar trebui să zâmbească persoanei cu care fac contact vizual.
- Uită-te în și în afară (toată lumea ar trebui să fie conștientă de întreaga cameră și de persoanele din ea).
- Toată lumea ar trebui să aleagă un alt participant și să o țină în minte pe acea persoană.

- La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să meargă către persoana aleasă și să se deplaseze cât mai aproape posibil (opțional: în timpul călătoriei către persoana aleasă, ei pot merge, se târăsc, pot alerga. ..)

- La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să fugă de persoana aleasă și să găsească cel mai îndepărtat loc de la aceasta (deoarece toată lumea se va deplasa pentru a găsi cel mai îndepărtat loc de la persoana aleasă, toată lumea ar trebui să se deplaseze tot timpul).

Ultimele 2 puncte vor fi repetate până când facilitatorul observă că toți participanții sunt pregătiți pentru pasul următor.

La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să aleagă și pe ceilalți participanți și să repete din nou și așa mai departe.

Când educatorul simte că participanții sunt suficient de încălziți din punct de vedere fizic, oprește primul exercițiu și conduce un timp de discuție în care sunt încurajate întrebările și împărtășirea sentimentelor și a impresiilor.

### 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**

## Traversarea spațiului dintre corpuri

Toată lumea se întoarce în cameră pentru a găsi din nou legătura lor cu spațiul și participanții.
La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să facă o alegere clară în călătoria lor, concentrându-se pe traversarea spațiului între alți 2 participanți, indiferent dacă distanța dintre ei este foarte scurtă sau foarte mare. Odată traversate, acestea ar trebui să schimbe direcția, precum și cele două persoane alese.

### Playlist

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

**10 min**

Important: În timpul exercițiilor „Conectarea la spațiu și la ceilalți" și „Traversarea spațiului dintre corpuri", toți participanții ar trebui să se deplaseze continuu și în ritmul lor (de exemplu, ritmul de mers, alergare, mișcare lentă), direcția mișcării (de exemplu înapoi, înainte, lateral), niveluri (de exemplu, în picioare, genunchii îndoiți, târându-se, rulându-se pe podea) și distanța dintre participanți (de exemplu, foarte aproape în perechi, foarte aproape în grupuri mici, foarte aproape de întregul grup, foarte departe unul de celălalt ... ). **Facilitatorul gestionează încălzirea participanților, îi îndrumă să-și hrănească creativitatea prin mișcări și să-și trezească conștiința de sine în spațiu.**

## Tunel în cupluri

Facilitatorul invită participanții să se împartă în perechi și să stea unul în fața celuilalt, formând un coridor între ei. Unul dintre cupluri, care stă la un capăt al rândurilor, începe dansul traversând holul, sărind și dansând (mișcări libere). Se vor opri odată ce vor ajunge la capătul opus și cuplul care a fost lângă ei va face la fel și așa mai departe. Facilitatorul va gestiona acest exercițiu după cum dorește pentru a relaxa atmosfera.

Durata exercițiului este egală cu durata cântecului.

### Playlist

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

**5 - 10 min**
conform cu numărul de participanți

## Copacul

Toată lumea se gândește la un copac care este prețios pentru ei; pentru că îl iubesc foarte mult, pentru că se identifică cu el, pentru că o conectează la povestea lor de viață. Atunci când sunt aleși, ar trebui să-l reprezinte cu limbajul corpului lor, în spațiu, arătându-l unui partener. Picioarele ar putea reprezenta rădăcinile copacului, picioarele trunchiul și brațele ramurile. Întotdeauna căutați legătura cu acest copac prin mișcările lor.

La terminare, partenerul ar trebui să facă același lucru.

Odată ce experiența s-a încheiat, aceștia ar trebui să dezvăluie pe rând de ce au ales acest copac. Ascultătorul nu trebuie să intervină în niciun fel decât prin ascultarea activă.

### Playlist

- Ludovico Einaudi: nuvole bianche, experience, night.

**20 min**

## Debriefing

**1.Cum ați experimentat conectarea cu ceilalți prin mișcare?**

**2. Cum îi abordezi pe ceilalți în viața ta de zi cu zi și cât de diferit poate fi acum?**

**3. Ce exercițiu te scoate cel mai mult din zona ta de confort?**

**4. Ce ați dori să subliniați la aceste exerciții?**

**5. Care s-a dovedit a fi cel mai complicat?**

**30 min**

# WORKSHOP 2 POST COVID

## Da, împreună putem!

### Cooperarea și descoperirea spiritului de echipă

Acest atelier este conceput astfel încât facilitatorii și ceilalți participanți să se integreze ca un grup, încurajând capacitatea acestuia de a lucra ca un singur organism, susținându-se și respectându-se reciproc.

## ACTIVITĂȚI

### ENERGIZER

Important: Mișcările de grup și nu, ar trebui întotdeauna stimulate de facilitator pentru a gestiona încălzirea și pentru a stimula creativitatea grupului.

Facilitatorul invită participanții să se deplaseze prin cameră și să găsească o legătură între ei și spațiu.

iMPORTANT: păstrează distanțe de siguranță în timpul exercițiilor

**10 min**

**Obiective ale workshop-ului**

- cunoașterea interpesonală în grup, folosind comunicarea verbală și nonverbală.
- construirea unor valori de grup sub formă de respect și cooperare
- atenția pe sentimentul de siguranță pe care să-l creeze în group

ÎÎnainte de a începe noile activități, facilitatorul conectează workshopul anterior de cel actual prin evocarea de concluzii și reflecții ale participanților.

În timp ce se deplasează, partcipanții explorează:

- ritmul diferit de mișcare: mers, alergare, mișcare lentă;
- direcții de mișcare: înapoi, înainte sau lateral;
- niveluri: mersul în picioare, cu genunchii îndoiți, târându-se, rostogolind pe podea;
- distanța dintre participanți: foarte aproape ca un cuplu, foarte aproape în grupuri mici, foarte aproape în întregul grup, foarte departe unul de celălalt.

## Incorporarea țesăturii în mișcare

Facilitatorul ia o țesătură (eșarfă) și o mișcă în fața grupului.

Participanții reproduc mișcarea pe care o văd, reflectând la calitățile eșarfei prin interiorizarea a ceea ce simt și apoi exprimând în mișcarea lor.

(Luați în considerare solicitarea unei a doua persoane care să poată îndruma grupul dacă numărul participanților este mai mare de 10, altfel poate fi complicat să ghideze participanții)

1. Facilitatorul inițiază mișcări simple ale eșarfei prin aer, fără a schimba forma ei și are ca scop conectarea eșarfei cu participanții.

2. În mod gradual, se adaugă mișcări (ușoare la început ) eșarfei, și participanții continuă să se deplaseze și să găsească mișcări proprii ale corpului

3. Când participanții se simt comfortabili cu sarcinile cerute, facilitatorul adaugă mișcări mai complexe și crește viteza acestora. De exemplu: tmișcarea eșarfei în sus și jos, încrucișarea ei.

### Playlist

- Delicate Infiorescenze - Guappecarto

**10 min**

În funcție de timpul disponibil și de compoziția grupului, puteți alege să continuați cu una dintre cele două opțiuni de mai jos.

## Coarda invizibilă

Facilitatorul invită grupul să se împartă în perechi. Când începe muzica, unul dintre partener îl ghidează pe celălalt de la un metru, conectându-se la o parte a corpului său printr-un fir imaginar, „trăgându-l" de exemplu de nas, mână, cot sau orice altă parte a corpului.

I**mportant**: facilitatorul, dacă este necesar, ar putea ghida participanții la începutul sarcinii sugerând să înceapă cu „tragerea" cu degetele și să numească părțile corpului partenerului pentru a „trage", apoi îi poate lăsa liber să aleagă și încurajează liderii să-și „tragă" partenerul de alte părți ale corpului, făcând sarcina să evolueze. (de exemplu, persoana A ar putea „trage" genunchiul partenerului B din cap)
Când muzica se oprește, participanții schimbă rolurile.

Versiune: participanții își schimbă partnerul la fiecare 10 secunde la semnalul facilitatorului, aceștia decid în mod rapid, rolul de ghid

### Playlist

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

**10 min**

## Dansul elasticului
## **Optional*

Grupul este împărțit în cupluri la distanță de 1 metru. Fiecare cuplu primește o bandă de elastic mare de aproximativ 2 metri și 5 cm grosime. Când începe muzica, fiecare cuplu trebuie să intre în banda de elastic, să se miște, să danseze fără a-l lăsa să cadă și să fie mereu înăuntru.
Ei pot explora diferite mișcări în locul sau în jurul camerei având grijă să nu rănească celelalte cupluri.

### Playlist

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

**10 min**

## Provocarea grupului

Participanții stau unul câte unul într-un cerc, conectându-se printr-un braț la o altă persoană. Apoi, sar în cerc, numai după ce au spus ceva ce au în comun cu persoana la care se conectează.
Odată ajuns într-un cerc, facilitatorul cere să se creeze o coregrafie. Principala regulă este ca fiecare dintre participanți să propună o mișcare, pentru a realiza o coregrafie de către întregul grup. Facilatorul poate interveni pentru a ajuta grupul, dacă este necesar. Grupul decide să deasupra muzicii pentru coregrafie.

Se dă 15 minute pentru a o pregăti și restul timpului pentru prezentare.

### Playlist

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

**40 min**

## Debriefing în grup

1. **Cum te simți acum?**
2. **Ești mulțumit de rezultatele activității?**
3. **Cum a fost cooperarea cu grupul?**
4. **Ce te-a ajutat să termini sarcina?**
5. **Ce nu te-a ajutat să termini sarcina?**
6. **Ce ai schimba în comportamentul tău?**

**30 min**

# WORKSHOP 3 POST COVID

## Cine sunt?

### Împuternicire prin dans

Workshop-ul își propune să îmbunătățească cunoașterea de sine reconstruind conceptul de sine și dezvoltarea stimei de sine,

**Obictives ale workshop-ului**

- regândirea, simțirea și reconstituirea imaginii corpului nostru, adesea distorsionată (extrem de valabilă pentru persoanele cu dizabilități fizice);
- conștientizarea rolului imaginii corpului în percepția de sine fizică și emoțională (o percepție corporală mai sănătoasă duce la un concept global de sine mai pozitiv).
- întărirea stimei de sine
- abilitarea (respectul de sine este un factor determinant atât pentru abilitățile de adaptare, cât și pentru bunăstarea generală).
-

Facilitatorul introduce sarcinile workshop-ului, asigurându-se de că participanții se simt confortabil cu cerințele.

**Notă:**

În timpul activităților din workshop facilitatorul se asigură de respectarea distanței de 1.5 m.

# ACTIVITĂȚI

## Activități de mișcare și expresii corporale

Facilitatorul distribuie notițe lipicioase colorate chiar la începutul sesiunii, astfel încât participanții să poată scrie 3 cuvinte: 1 cu privire la așteptările lor pentru atelier; 1 așteptările lor despre propria performanță; 1 pentru emoțiile lor în momentul prezent.

Notele se păstrează până la sfârșitul atelierului.

- facilitatorul invită acum participanții să formeze un cerc și să transmită o minge făcută din energie imaginară urmând ritmul acestuia care bate din palme. Ideea la început este să mențiu un ritm constant.
- orice participant poate începe să arunce „mingea” către o altă persoană care ar putea fi oricine din cerc.
- pe măsură ce sarcina devine mai clară, facilitatorul renunță la palme și lasă ritmul grupului.

## Invitația la dans

Aceleași cupluri cooperează acum. O persoană (liderul) invită cu blândețe partenerul (partenerul) să se deplaseze în jurul spațiului. Liderul ar trebui să-și ghideze partenerul cu mâinile și să încurajeze un dans care va fi egocentric. Pe măsură ce dansul progresează, liderul ar putea folosi orice parte a corpului lor pentru a-și ghida partenerul să se deplaseze în jurul spațiului, inducând mișcări către orice parte a corpului a adeptului.

Partenerul permite liderului să inițieze mișcarea și apoi să preia controlul continuând mișcarea indusă, folosind energia primită.
La semnalele educatorului (după aproximativ 5 minute), cuplul schimbă rolurile.

### Playlist

- Arvo Part - Spiegel im Spiegel

**10 min**

## Coregrafia spontană a grupului

Facilitatorul invită participanții să creeze una sau o serie de mișcări care îi identifică (timp de aproximativ 5/10 min).
Apoi, invită participanții să formeze un grup, nu prea aproape unul de celălalt, și să înceapă o coregrafie instantaneu complet, copiindu-se reciproc: facilitatorul inițiază exercițiul arătând o mișcare pe care grupul ar trebui să o urmeze, reproducând aceeași mișcare cu exact pe cât posibil, până când liderul (facilitatorul la început) alege un participant care să preia conducerea și așa mai departe.
(Acest exercițiu este folosit pentru a promova legătura empatică. Solicită unui grup să urmeze mișcările proprii și aceasta va fi un exercițiu de împuternicire.

Precizări: liderul își prezintă mișcarea și în timp real toți participanții o copiază, acordând atenție calității și dinamicii mișcării propuse.
Liderul s-ar putea mișca și în spațiu - mergând, alergând, târându-se.
Liderul alege când să-și treacă rolul: în această versiune a exercițiului, se întâmplă prin contact fizic - aleg pe altcineva și își asumă rolul atingându-și umărul, mâna sau spatele. Grupul are acum un nou lider și așa mai departe până când toți participanții experimentează rolul de lider.

Versiune opțională: În această a doua versiune, schimbarea rolului se realizează după cum urmează: liderul este cel care nu poate vedea pe nimeni în câmpul lui vizual, iar schimbarea liderului are loc atunci când, prin mișcare (tot ce trebuie este o întoarcere a capului) persoana care nu poate vedea pe nimeni altcineva se schimbă. Implică o atenție considerabilă și o conștientizare a sinelui și a celorlalți din spațiu. Celelalte instrucțiuni rămân aceleași
.

Pentru aceste exerciții pot fi folosite diferite muzici în fundal. Vă recomandăm să alternați muzica fericită și rapidă cu muzica mai lentă și dramatică și să observați influența lor asupra mișcărilor grupului.

**Playlist**

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

**30 min**

Reflecții personale
Participanții sunt din nou invitați să scrie trei cuvinte care răspund la următoarele întrebări:

- Cum ați experimentat atelierul?
- Cum ați descrie implicația dvs.?
- Cum te simți acum?

**Playlist**

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

Apoi, conform notelor „înainte" și „după", participanții sunt invitați să împărtășească și să discute cu grupul. Ar trebui să discute despre atelier în general și despre experiența lor prin diferiți pași și exerciții.

- Aruncătorul cu mingea ar putea s-o facă mai mare sau mai mică, să-i dea textură, greutate, ar putea s-o definească. Persoana care primește mingea ține cont de acest lucru în timpul recepției și apoi să o schimbe dacă o dorește.

Important: pentru a spori creativitatea participanților, facilitatorul poate numi diferite tipuri de mingi sau alte obiecte, care călătoresc cu viteze diferite datorită greutății, formelor, dimensiunilor, etc.

**45 min**

### Playlist

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

## Mingea de energie

Facilitatorul invită participanții să se împartă în cupluri și să-i așeze în rânduri. Fiecare cuplu păstrează cel puțin un metru distanță de cuplurile deoparte, iar în cadrul cuplului partenerii ar trebui să aibă cel puțin 3 metri distanță pentru a începe.

În timpul acestui exercițiu, cuplul se va juca cu mingi de energie imaginare.
Vor fi două roluri definite: aruncător și receptor. Aruncătorul creează și să arunce mingi de energie asupra partenerului său, alegând viteza, forța și intenția (definirea unui joc, atac, lovitură etc.), în timp ce acesta din urmă ar trebui să decidă dacă primește sau evită acele mingi La semnalele facilitatorului (aproximativ 5 minute mai târziu), participanții schimbă rolurile.

important: în timpul acestui exercițiu, facilitatorul observă cuplurile și mișcarea pe care le propune, astfel încât să poată interveni cu sfaturi despre cum pot folosi energia și cum să se joace cu ea: de exemplu, persoana care aruncă, ar putea urma ritmul muzicii și se joacă cu intensitatea acțiunilor lor, ar putea schimba, de asemenea, distanța dintre ei și partenerul lor sau cu puterea pe care o folosesc pentru a arunca energia. Receptorul se va confrunta cu alegerea de a accepta și de a încorpora energia (prin mișcările lor) sau de a o evita, în funcție de propunerile partenerului.

**10 min**

### Playlist

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

# Debriefing în group

1.Care exercițiu a fost cel mai dificil pentru tine? De ce?

2. Care a fost cel mai plăcut? De ce?

3. Ai vrut să te oprești în timpul oricărui exercițiu? Dacă da, de ce?

4. Ce ți-a plăcut cel mai mult - conducerea sau urmărirea? De ce?

5. A fost un moment în care ai deschis mai multe? Ce te-a ajutat?

**20 min**

"Experiența pe care am avut-o prin activitățile atelierului mă confruntă cu ocazia de a ieși din zona de confort în ceea ce privește expresia prin dans, am reușit să mă reconectez cu sinele meu interior și mi-am arătat că corpul nostru nu are limite și că necesită doar muzica potrivită să exprime ceea ce știe deja "România

"I IMi-au plăcut mult exercițiile din ateliere și prin ele mi-am dat seama cât de rigid eram în unele mișcări; pe celelalte, a trebuit să mă coordonez mai bine cu perechea mea (indiferent de mărimea persoanei) și mi-am dat seama că trebuie să am încredere în mine, astfel încât să o pot susține. Prin aceste exerciții am descoperit câteva limite în mișcările corpului meu și nevoia de a oferi și de a primi sprijin cu ceilalți. "România

# WORKSHOP 4 POST COVID

## Conectează-te la tine!

### Ascultă-ți propriul corp și a celuilalt

Acest atelier își propune ca participanții să conștientizeze spațiile din părțile corpului nprpriu, spațiul dintre doi oameni și spațiul în care ne aflăm, prin cercetare și creativitate.

Facilitatorul introduce noul atelier prin raportarea la cele trei ateliere anterioare și se asigură că toată lumea este confortabilă cu sarcinile zilei.

.

**Obiective ale workshop-ului**

- Sporirea capacității de a face alegeri clare.
- Îmbunătățirea capacității de cooperare cu celălalt.
- Conectarea cu sine, celălalt și spațiul.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare corporală.

# ACTIVITĂȚI

## Expresivitatea și explorarea corpului
## Partea 1

- Facilitatorul invită participanții să meargă în spațiu, în ritmul lor, trezindu-și conștiința asupra a tot ceea ce îi înconjoară, static sau în mișcare;
- participanții privesc spațiul exterior al camerei până la următoarea instrucțiune (spațiu, spațiu și spațiu în jur)
- acum privesc spațiul interior al camerei, centrul acesteia, merg spre ea și se plimbă.
- participanții includ pe ceilalți în conștiința lor în timp ce
- merg și zâmbesc atunci când întâlnesc ochii unui coleg.
- participanții merg în întreg spațiul, îndreptându-și atenția asupra spațiului interior și exterior al camerei pentru a spori o conștientizare deplină a tot ceea ce este și a tuturor celor din jur.

Toată lumea alege acum un punct din cameră, să se uite la el și să meargă spre el. Când ajung în zona cea mai apropiată de acel punct, ar trebui să aleagă un alt punct, să meargă acolo și să repete sarcina până la următoarea instrucțiune.

- La semnalul facilitatorului, atunci când participanții ajung la punctul ales, ar trebui să aleagă o articulație a corpului și să exploreze întreaga sa gamă de mișcări.
- Când participanții simt că au explorat suficient și sunt gata să continue, ar trebui să oprească mișcarea, să privească un alt punct, să meargă la el și să repete experiența, alegând o articulație diferită.
-

Important: se urmărește mobilizarea a cât mai multe articulații ale corpului în timpul disponibil. În mod ideal, ar fi trebuit să își exploreze gâtul, umerii, coatele, încheieturile mâinilor, degetele, coloana vertebrală, șoldurile, genunchii, gleznele și degetele până la sfârșitul acestei sarcini.

**5 min**

Important: în timpul etapelor instrucțiunilor de mai sus, toți participanții sunt în mișcare constantă, iar ritmul lor de mișcare (mers, alergare, mișcare lentă), direcția de mișcare (înapoi, înainte sau lateral-lateral), nivelurile (mersul într-o poziția în picioare, genunchii îndoiți, târându-se, rostogolindu-se pe sol) și distanța dintre participanți (foarte aproape ca un cuplu, foarte aproape într-un grup mic, foarte aproape în întregul grup, foarte îndepărtați unul de altul...) fii ghidat de facilitator pentru a gestiona încălzirea și trezirea conștiinței de sine în cadrul unui grup și al unui spațiu specific.

## Playlist

- Nicola Cruz - @Iguazù falls - cercle

## Debriefing în grup

**1 Ai vreun comentariu cu privire la sentimentele tale în vreun moment al procesului?**

**2. Ce emoții ați experimentat când ați explorat mișcări rapide sau mișcare lentă? Departe sau foarte aproape unul de altul?**

**3. Cum te-ai simțit când a trebuit să alegi un loc și să ajungi acolo?**

**15 min**

## Expresivitatea și explorarea corpului
## Partea a 2 a

- Facilitatorul invită participanții să apuce un baston și să găsească un loc în cameră.
- Participanții țin bastonul în mâini și testează mișcările posibile fără ca acesta să cadă.
- Participanții țin bastonul între o mână și o altă parte a corpului superior (alegând de la șolduri până la cap) și explorează posibilele mișcări fără a-l lăsa.
- Când sunt gata, participanții își conectează mâna la o altă parte a corpului superior și așa mai departe.
- La semnalul facilitatorului, participanții își conectează mâna la partea inferioară a corpului (de la șolduri până la degetele de la picioare) și să repete punctele anterioare.
- La semnalul facilitatorului, participanții își conectează două părți ale corpului, evitând mâinile de data aceasta și explorează aceeași sarcină.
- **15 min**

### Playlist

**S**e poate continua cu Nicola Cruz or use Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix by Billy Esteban

## Expresivitatea și explorarea corpului
## Partea a 3 a

- Participanții nu lucrează acum în perechi. Își conectează una dintre mâini la mâna partenerului lor prin baston și repetă toate instrucțiunile de mai sus. Când cuplul a explorat suficient cu mâinile, ar trebui să își conecteze alte părți ale corpului prin baston și așa mai departe.
- Când perechile se simt gata, se conectează două părți diferite ale corpului, de exemplu fruntea la mână, sau cap la cot și așa mai departe, explorând în același timp mișcările posibile cu aceste conexiuni alese.
Spre sfârșitul instrucțiunii, aceștia ar trebui să poată să nu mai folosească mâinile pentru a se conecta și să exploreze combinații mai dificile, de exemplu: umărul unuia până la coapsa celuilalt.
- **30 min**

# CONCLUZII

facilitatorul invită participanții să se împartă în două grupuri. Unul dintre cele două grupuri arată acum experiența celuilalt și invers. În acest fel, își pot stimula ochiul critic și, pe de altă parte, pot trăi experiența de a avea atenția celorlalți asupra lor.

## Playlist

Acest atelier nu necesită piese speciale, deoarece nu este axat pe exerciții de ritm și nici dinamică muzicală specifică. Facilitatorul este liber să folosească orice piesă pe care o consideră adecvată. Cu toate acestea, puteți consulta exercițiile anterioare.

**15 min**

# Debriefing în grup

**1.Cum ați experimentat izolarea articulațiilor și cum ați găsit explorarea mișcării lor?**

**2. Cum ați experimentat includerea unui obiect pentru a explora mișcarea?**

**3. Cum a comunicat corpul cu o altă persoană printr-un obiect? Dacă este dificil, ce a făcut-o dificilă în opinia ta? Cum ați putea îmbunătăți această comunicare pentru a o face să funcționeze?**

**4. Pe măsură ce i-ai urmărit pe ceilalți făcând exercițiul, ce ai văzut? Ce ați sugera pentru a face exercițiul mai ușor?**

**30 min**

# WORKSHOP 5 POST COVID

## Ai încredere în tine și cooperează!

### Conectarea prin distanță și echilibru

Pe parcursul acestui atelier, participanții vor lucra la abilitățile de parteneriat. Va fi necesară atingerea și împărțirea greutății corporale. Toate sarcinile vor fi explorate în perechi.

**Obiective ale workshop-ului**

- Creșterea comunicării: prin explorarea abilităților de conducere și observare.
- Creșterea stărilor senzoriale
- Creșterea încrederii.
- Depășirea limitelor psihologice.

Facilitatorul introduce noul atelier, prin raportare la cele patru ateliere anterioare și se asigură că toată lumea este confortabilă cu sarcinile zilei.

## ACTIVITĂȚI

### Încălzirea simțurilor și încurajarea mișcării

Facilitatorul invită oamenii să facă perechi, asigurându-se că găsesc un partener de aproximativ aceeași înălțime și greutate. Perechea va fi formată din persoana A și persoana B. În timpul încălzirii, A se întinde pe podea, eliberând toată greutatea lor pe podea. B va schimba poziția în jurul lui A în funcție de articulația cu care vor avea de-a face. B ridică capul lui A cu 2 / 3cm de podea și îl ține câteva minute simțindu-i greutatea, asigurându-se că A își relaxează capul în mâini. B repetă aceeași acțiune cu următoarele părți: umeri, brațe (ținând încheieturile mâinilor), picioare (ținând gleznele), piept și pelvis (punând mâinile sub piept și pelvis, una câteodată și ridicându-le). Pe tot parcursul exercițiului, A și B se concentrează asupra modului în care simt greutatea corporală.

- Când sunt gata, participanții se întorc la mersul în spațiu cu o legătură specială între perechi (ar trebui să păstreze aceeași distanță de siguranță pe care au avut-o în timp ce s-au așezat pe tot parcursul exercițiului)
- Dintre perechi, ar trebui să aleagă un lider și un participant.
- Liderul ar trebui să aleagă unul dintre cele trei detalii și să intre într-o improvizație inspirată din detaliile pe care le-au ales.
- Participanții urmează mișcările și încearcă să ghicească detaliile inspiratoare pe care le-a ales partenerul lor.
- La semnalul facilitatorului, aceștia ar trebui să schimbe rolurile.
- La final, participanții ar trebui să se întoarcă în perechi, să verifice dacă presupunerea a fost corectă și să vorbească despre legătura dintre improvizația lor și detaliile alese.
- **Playlist**
  - Beautiful Piano Music & Soft Rain Sounds - Relaxing Music Mix by Peder B. Helland (youtube)

**40 min**

## Ai încredere în suport

Toți participanții stau în fața unui suport (un perete, o ușă, ...)
Ar trebui să pună mâinile pe suport și să-i dea greutatea îndoind și întinzând coatele, picioarele ar trebui să fie drepte.
Repetă această mișcare de mai multe ori și acordă atenție poziției corpului lor în timp ce o fac, cu o atenție deosebită asupra coloanei vertebrale.
În timp ce explorează această mișcare, ar trebui să se joace cu curbele coloanei vertebrale în toate simțurile posibile, pentru a încălzi articulațiile și a experimenta împărțirea greutății lor pe un suport stabil.

- Pe măsură ce dezvoltă această cercetare, ar trebui să continue cu sarcina anterioară și să adauge îndoirea genunchilor, lăsând orice tensiune în jurul zonei gleznei și a degetelor.
- În acest moment, aceștia ar trebui să poată juca întinzând un picior în timp ce îndoiesc celălalt (implicând șoldurile), întinzând un braț în timp ce îndoaie cotul opus (implicând umerii) și așa mai departe.
- Când sunt gata, la semnalul facilitatorului, ar trebui să ridice un picior de pe podea și să se joace cu principiile explorate.

- La semnalul facilitatorului, ar trebui să schimbe piciorul.
- Repetă sarcinile de mai sus cu mâinile (una de pe suport și apoi cealaltă).
- La semnalul facilitatorului, aceștia ar trebui să-și treacă greutatea prin două puncte de sprijin și să exploreze combinații diferite pentru coordonare diferită:

1. piciorul drept și mâna dreaptă în contact respectiv cu podeaua și suportul;
2. piciorul stâng și mâna stângă;
3. .piciorul drept și mâna stângă;
4. piciorul stâng și mâna dreaptă.

- Când sunt gata, participanții trebuie să improvizeze alternând punctul de contact cu podeaua și suportul ghidat de sfaturile facilitatorului (aceștia ar putea folosi antebrațele, pieptul, umerii ca puncte de contact până la acest punct).
- La semnalul facilitatorului, acum ar trebui să-și folosească spatele ca punct de contact și să improvizeze (întinderea sau îndoirea picioarelor, deschiderea brațelor ...)

**Playlist**

- Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

**30 min**

## Să creeăm împreună

- Când sunt gata, ar trebui să revină în aceleași perechi, A & B, ca înainte.
- A improvizează inspirat de același detaliu pe care l-au ales la începutul atelierului, cu aceleași sarcini ale Exercițiului nr.1 Încredeți-vă în sprijinul dvs. și arătați improvizația lui B.
- Ca improvizat, B ar trebui să urmărească cu atenție și să aleagă 5 mișcări din improvizația A și să le repete până când le memorează (folosind același suport și aceleași puncte de contact)
- Când B sunt gata, ar trebui să oprească A și să-i învețe cele 5 mișcări.
- Când A a memorat mișcările, acestea ar trebui să schimbe rolurile.
- La sfârșitul acestor sarcini, ar trebui să cunoașteți o coregrafie de zece mișcări (5 selectate de A și 5 de B).
- Când este gata, grupul trebuie împărțit în 2 (toate A împreună și toate B împreună). A ar trebui să-și arate coregrafia către B și invers.

**30 min**

## Playlist

Acest atelier nu necesită piese speciale, deoarece nu este axat pe exerciții de ritm și nici dinamică muzicală specifică. Facilitatorul este liber să folosească orice piesă pe care o consideră adecvată. Cu toate acestea, puteți face referire la muzica dată mai sus.

## TIPS-URI PENTRU FACILITATORI/ TRAINERI

Facilitatorul se asigură că perechile păstrează o distanță sigură tot timpul.

Facilitatorul se asigură că toate etapele fiecărui exercițiu de mai sus au timpul necesar explorării pentru a intra adânc în scopul fiecărui pas.

Facilitatorul ajută la dezvoltarea creativității participanților în timpul sarcinilor de explorare, dacă este necesar, numind toate articulațiile pe care le pot mișca, relaxa, întinde, utiliza ca punct de contact ..., precum și amintind calitatea sau viteza de mișcare.

## EVALUARE

- **Cum te-ai simțit când ți-ai explorat și tachinat vederea?**
- **Cum te-ai simțit pentru a-ți lăsa greutatea corporală pe suport?**
- **Cum a fost experiența ta? A fost dificil? De ce, după părerea ta? Ce a funcționat și ce nu?**
- **Cum a fost comunicarea cu partenerul tău?**
- **Ce rol ți s-a potrivit cel mai bine (ascultător / observator sau oferitor de informații)?**

# WORKSHOP 6 POST COVID

## Eu, Sinele și ceilalți

### Puterea emoțiilor

Scopul acestui atelier este de a dezvolta o nouă perspectivă despre sine, încurajând conexiunea dintre minte, corp și emoții.

**Obiective ale workshop-ului**

- a deveni conștient de dimensiunile corpului , altele decât cele fizice
- expresivitatea emoțiilor prin corp și mișcare

Pentru unele dintre instrucțiuni suntem inspirați de ritmul liric rezultat din

**teoria celor 5 ritmuri ale lui Gabrielle**

Coerența dintre toate corpurile creează sentimentul fluxului

Facilitatorul introduce noul atelier, prin raportare la cele 5 ateliere anterioare și să se asigure că toată lumea este confortabilă cu sarcinile zilei.

Pentru respectarea distanței sociale participanții își oglindesc emoțiile la 1,5 m distanță (reglementat în fiecare țară)

## ACTIVITĂȚI

### Oglindirea emoțiilor

Participanții sunt invitați să reflecteze la ultima lor lună și să aleagă 3 emoții intense experimentate în această perioadă. Apoi vor lucra în perechi și unul dintre cei doi va începe prin a-și exprima emoțiile, în timp ce partenerul va avea rolul de oglindă. În primul rând, aleg cine începe, apoi să aleagă prima emoție care să comunice prin mișcările lor. Partenerul ar trebui să facă tot posibilul pentru a reflecta exact ceea ce vede.

La semnalul facilitatorului, aceeași persoană care a exprimat emoția va comunica a doua, apoi a treia.

(Vor avea un timp dat: aproximativ 2 minute pentru fiecare emoție)

După această primă fază, fiecare participant își va nota reflecțiile răspunzând la întrebările care vor urma.

7 min să te gândești și să notezi.

## Întrebări personale pentru exprimarea emoțiilor

**1. Cum ați descrie momentul în care v- ați gândiți la emoții?**
**2. Cum a fost să le transmit prin mișcare?**
**3. Cum te-ai simțit făcând asta?**

## Întrebări ale persoanei care a fost oglindă

1. **Care au fost emoțiile primite?**
2. **Cum ați descrie experiența reflectării emoțiilor altcuiva?**
3. **Cum au influențat propriile tale emoții mișcările partenerului tău?**

Rolurile se schimbă acum. La fel, la final, fiecare participant își va nota reflecțiile răspunzând la aceleași întrebări.
7 min să te gândești și să notezi.

## EVALUARE

Inițial, au 15 minute pentru a vorbi despre experiență în perechi. Facilitatorul se plimbă și ajută participanții să tragă concluzii, dacă este necesar.

**A doua parte a informării:**
**1. Ce v-a afectat cel mai mult?**
**2. Cum vă puteți vedea emoțiile reflectate de o altă persoană?**
**3. Ce ai descoperit despre tine? Ce ai descoperit despre partenerul tău?**

### Playlist

**(în timpul reflecției personale)**

- Estas Tonne – Internal flight

**Debriefing în cadrul grupului**

**Fiecare participant își va împărtăși concluzia cu grupul.**

- **După acest exercițiu și după ce ați ajuns la aceste concluzii, ce ați dori să schimbați în modul în care vă exprimați emoțiile?**
- **Dă-mi 3 acțiuni / gânduri mici pe care vrei să le implementezi diferit săptămâna viitoare în viața ta de zi cu zi.**

**1 oră**

# Animalul totemic

Participanții sunt rugați să stea în cerc și să se gândească la un animal sau la o insectă, de care sunt atrași, care se reprezintă sau se simt înrudiți cu ei.

## Imageria

**30 min**

Are loc un discurs educativ pentru a ghida participanții într-o călătorie în imaginația lor: Mișcați-vă încet prin cameră și relaxați-vă. Gândește-te la animalul tău și, pentru a-ți imagina mai bine, ai putea închide ochii. Pe măsură ce vă deplasați prin cameră, continuați să vă gândiți la animal, la caracteristicile sale, la punctele sale forte, la punctele sale slabe. Acum imaginați-vă că animalul vine la voi și puteți interacționa cu el. În primul rând sunteți timizi, tocmai v-ați cunoscut, tocmai ați ajuns să vă cunoașteți, apoi interacționați din ce în ce mai mult și animalul răspunde acțiunilor voastre cu propriile acțiuni. Simțiți-vă liber să urmăriți animalul, să interacționați cu el, să vă deplasați împreună prin cameră până vă simțiți din ce în ce mai aproape. Acțiunile tale sunt din ce în ce mai la fel, ești aproape la fel și în cele din urmă, devii animalul. Ești acel animal și începi să te miști în cameră așa, te simți din ce în ce mai mult, ești acum aceeași entitate.

### 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

Să trăiești doar o zi așa cum se întâmplă. E dimineață și te trezești, te uiți în jur și îți vezi casa, adăpostul. Odată ce te trezești, ieși din adăpostul tău să cauți mâncare și după căutare, te enervezi pentru că nu este ușor să găsești mâncare. În cele din urmă, reușești și mănânci. După ce ai mâncat îți găsești calmul și relaxarea, bucurându-te de existența ta. În jurul tău, există alte animale, se mișcă în jurul tău, trăiesc o zi din viața lor, ca și tine. Începi să te miști și să interacționezi din nou cu ei, creând un ecosistem. Pe măsură ce vă deplasați și interacționați cu alte animale din mediu, deveniți conștient de rolul dvs. în acest ecosistem. Îți găsești calea și obiectivele, devii conștient de abilitățile și punctele tale forte. Ia-ți timp să reflectezi, în refugiul tău, asupra acestui subiect, asupra scopului tău din această lume.

Acum puteți găsi un loc în cameră și reveniți la voi înșivă, lăsând animalul să se îndepărteze de voi. Îl poți vedea părăsind corpul tău și mergând din ce în ce mai departe.

Ia-ți timp să stai jos, să reflectezi și să notezi notele despre gândurile tale.

Facilitatorul va trebui să alterneze momente de tăcere cu momente de muzică (tare și ritmic, lent și pașnic).

# DEBRIEFING

**Întrebări care conduc la reflecție personală și intimă:**

- Ce trăsături aveți în comun cu animalul totemic?
- Ce putere ți-a dat animalul?
- Ce te-a surprins la interacțiunea ta cu animalul?
- Cum a fost să devii animalul și cum s-a simțit?
- Ai observat vreo diferență în ceea ce privește modul în care interacționezi cu ceilalți în viața ta de zi cu zi?
- Ce ai învățat de la animalul tău totemic?
- Care este scopul acestui exercițiu în opinia dumneavoastră?
- Ce vrei să faci (acțiuni concrete) cu puterile pe care le-ai descoperit în acest exercițiu, în viața ta de zi cu zi, în perioada următoare (săptămâna viitoare de exemplu)?

**20 min de reflecție personală**

**Împărtășirea concluziilor în grup:**

- Care este punctul tău forte pe care l-ai descoperit în timpul acestui exercițiu și de care nu ai fost conștient?
- Cum puteți folosi această calitate pentru a vă îmbunătăți viața și pentru a vă atinge obiectivele?

**10 min**

1 oră în total (30 min exercițiul imageriei și 30 min evaluare)

**Playlist**

- Estas Tonne
- Shania Noll
- Kitaro

**1 oră**

# WORKSHOP 7

## Aducerea pieselor împreună

### Reconectarea cu sine și continuarea călătoriei

Acest ultim atelier este conceput pentru a verifica și evalua abilitățile dobândite, precum și conștientizarea dezvoltării de fiecare participant.

**Obiective ale workshop-ului**

- Evaluarea workshop-urilor.
- Conștientizarea abilităților dobândite și a celor îmbunătățite of

## INTRODUCERE

facilitatorul invită participanții să se prezinte folosind vocea, corpul, desenul etc., ca la primul atelier.

Facilitatorul introduce acum noul atelier, prin raportarea la cele șase ateliere anterioare și să se asigure că toată lumea este confortabilă cu sarcinile zilei.

Important: se păstrează o distanță de siguranță în timpul exercițiilor din workshop.

## Partea1

Facilitatorul invită participanții să meargă în spațiu în ritmul lor, conștienți de tot ceea ce îi înconjoară, static și în mișcare, din cameră:

- participanții privesc spațiul exterior al camerei (spațiu și spațiu în jur)
- La semnalul facilitatorului, ar trebui să privească acum spațiul interior al camerei (centrul camerei), să meargă la ea și să se plimbe în jurul ei.
- La semnalul facilitatorului, participanții ar trebui să se întoarcă să se plimbe în jurul întregului spațiu și acum ar trebui să-și îndrepte atenția către spațiul interior și exterior al camerei pentru a spori o conștientizare deplină a tot ceea ce și a tuturor celor din jur.
- Când participanții prind ochii altcuiva, ar trebui să se îmbrățișeze cel puțin 4 secunde (facilitatorul ar trebui să încurajeze conectarea miezurilor în momentul îmbrățișării, sugerând o ușoară îndoire a genunchilor).
- La semnalul facilitatorului, participanții ar trebui să aleagă aleatoriu un partener, să-și apuce încheietura și să repete exercițiul morii de vânt din atelierul 4. Ar trebui să-l repete câteva secunde și apoi să reia mersul în spațiu pentru a alege un alt partener, să repete exercițiul morii de vânt și așa mai departe.
- La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să se concentreze pe centrul camerei și să se îndepărteze de ea, ocupând spațiul exterior al camerei, traversând căile respective (ritmul mersului și nivelurile ar trebui să fie ghidate de facilitator).

În timp ce se deplasează în jurul spațiului exterior al camerei, participanții ar trebui să aleagă o persoană, să se îndrepte spre ei, să aleagă o articulație și să exploreze posibilele mișcări ale acesteia prin manipulare (distanța de 1 m.) Când au explorat suficient, ar trebui să reia mersul din nou, să aleagă o altă persoană, să aleagă o altă articulație, să o manipuleze și așa mai departe.

La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să se concentreze din nou pe centrul camerei, să meargă spre ea și să se deplaseze.

- Facilitatorul ar trebui să încurajeze participanții să se intersecteze, păstrând o distanță foarte mică între ei, deplasându-se prin mijlocul camerei, cu un ritm lin (1 m distanță).
- Facilitatorul ar trebui să-i îndrume pe participanți către o mișcare lentă în timp ce continuă, și să-și deschidă brațele pentru a-i folosi ca indicatori: ar trebui să-și dezvolte brațele în direcția căii pe care doresc să o aibă.

Important: facilitatorul încurajeze participanții să nu renunțe la alegerile lor și să aștepte până când găsesc momentul potrivit pentru a lua calea aleasă (de exemplu, dacă persoana X decide să treacă între persoana Y și persoana Z, X deschide un braț și îl direcționează între oamenii Y și Z, dacă X nu poate trece, așteaptă până când drumul lor este clar. În timp ce X așteaptă, este posibil ca Y și Z să-și fi schimbat poziția în spațiu, deci X nu mai este între Y și Z, nu contează, când X poate, ar trebui să parcurgă calea aleasă și să aleagă alta la finalizare)

- La semnalul facilitatorului, participanții încetinesc în timp ce merg, deplasându-se în jurul unui spațiu care devine din ce în ce mai mic, până când se ating și nu se mai pot traversa.

În acest moment, toată lumea ar trebui să-și țină poza, să închidă ochii și să se concentreze asupra respirației timp de aproximativ 1 sau 2 minute (unii participanți își pot împărtăși greutatea, în timp ce alții pot sta în picioare sau pot fi pe orice parte a corpului în contact cu podeaua).

- La semnalul facilitatorului, grupul se deplasează în jurul spațiului ca o singură entitate, într-un ritm lent, în care fiecare participant este liber să schimbe poziția în cadrul grupului atâta timp cât sunt încă în contact cu grupul, cu cel puțin o persoană (explorarea de grup ar trebui să dureze aproximativ 10 minute)
- Important: facilitatorul ar trebui să ghideze grupul încurajând schimbarea nivelului, schimbarea părții corpului în contact unul cu celălalt, angajarea tuturor articulațiilor corpului pe măsură ce mișcarea merge.
- Facilitatorul le reamintește participanților să acorde atenție persoanelor cu care sunt în contact, mai ales atunci când își împărtășesc greutatea și să se simtă în deplină libertate de exprimare corporală.

- La semnalul instructorului, grupul ar trebui să se oprească, să mențină poziția în care se află, să închidă ochii și să se concentreze din nou pe respirație pentru câteva secunde.

**40 min**

### Playlist

Pink Floyd – Shine on you crazy diamond

## Discuții deschise în grup

1. **Cum ați experimentat acest exercițiu?**
2. **Cum vrei să folosești ceea ce ai învățat acum în viața ta de zi cu zi?**

**10 min**

# Sculptorul și sculptura

In perechi, o persoană va avea rolul de sculptor și cealaltă a materialului care va fi sculptat. Sculptorul își modelează partenerul, făcându-i să treacă prin diferite poziții, promovând mișcarea și izolarea articulațiilor. Acest exercițiu necesită trei pași:

**Primul pas**

Sculptorul explorează formele pe care le-ar putea da partenerului lor, făcându-i să treacă prin diferite niveluri (sculptura ar putea fi întinsă pe podea, îngenuncheată, în picioare etc.). Sculptura trebuie să păstreze fiecare formă sculptată de partenerul lor până când este manipulată din nou. La semnalul facilitatorului, perechile ar trebui să schimbe rolurile.

**Al doilea pas**

Perechile ar trebui să schimbe din nou rolurile. În acest moment, sculptorul ar trebui să aleagă șase forme pe care să le dea sculpturii, iar sculptura va trebui să memoreze cele șase forme, precum și mișcările necesare pentru a le atinge. Când se face acest lucru, acestea ar trebui să schimbe rolurile.

**Al treilea pas**

Facilitatorul invită participanții să se împartă în două grupuri. Grupul 1 ar trebui să arate secvența celor șase poziții date de sculptorul lor grupului 2. Pe măsură ce participanții din grupul 1 își completează secvența de poziții, ar trebui să aștepte, păstrându-și ultima poziție, pentru ca toți să termine.
Împreună ar trebui să meargă în spațiu și să aleagă un alt loc pentru a-și repeta secvența a doua oară. La terminare, ar trebui să păstreze întotdeauna ultima poziție până când toți au încheiat și să iasă împreună din spațiu.
Acum este rândul celui de-al doilea grup.

**Remarcă**: în timpul exercițiului „sculptor și sculptura lor”, atunci când participanții joacă rolul materialului care trebuie sculptat, ar putea închide ochii pentru a-și accentua legătura cu corpul lor, pentru a stimula în continuare ascultarea propunerilor de manipulare.

## Playlist

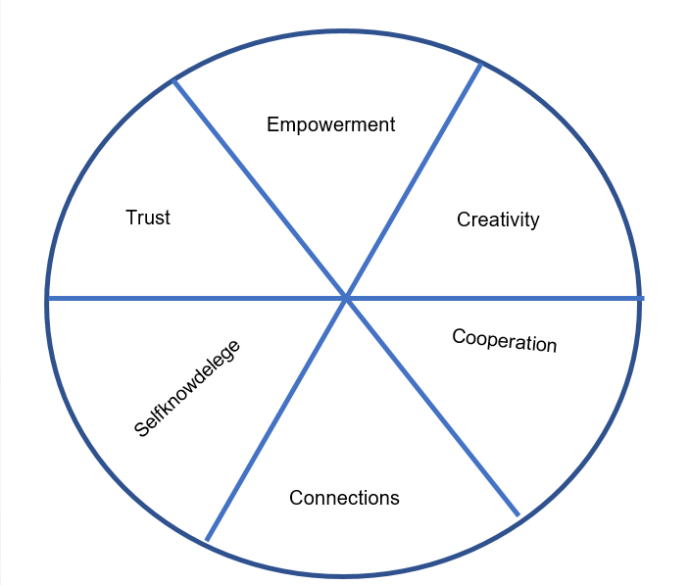
- Pink Floyd – Shine on you crazy diamond
- Yann Tiersen BSO Amélie
- Ludovico Einaudi

**30 min**

# EVALUARE

**Prima parte:**

Facilitatorul furnizează o foaie de hârtie cu următoarea diagramă și o așează pe podea. Va conține 6 porții, ca o pizza. Fiecare parte va fi una dintre abilitățile lucrate în timpul atelierelor: abilitare, încredere, cunoaștere de sine, conexiuni, cooperare și creativitate.




Participanții vor avea post-it-uri disponibile, pe care vor scrie ceea ce consideră a fi nivelul lor de succes în raport cu fiecare abilitate și îl vor lipi în partea corespunzătoare. Odată ce toată lumea va termina, facilitatorul va analiza împreună cu grupul toate abilitățile și toată lumea va putea să își comenteze experiența și realizările.

# Discuții deschise în grup

**1.Cum a fost întreaga experiență pentru tine?**

**2. Cum ați folosi ceea ce ați învățat aici, în viața de zi cu zi?**

Se dau șase coli de hârtie vor fi așezate pe podea, fiecare dintre foi va prezenta următoarele propoziții:

1. Simt că ...
2. Vreau să mulțumesc ...
3. Am învățat să ...
4. Începând de astăzi, ar trebui să prețuiesc mai mult ...
5. Aș vrea să spun că ...
6. Propun ca ...

În cele din urmă, participanții vor avea un zar disponibil. Fiecare participant ar trebui să-l arunce pe rând și să completeze propoziția corespunzătoare numărului obținut prin aruncarea zarurilor, de exemplu: dacă zarurile obțin numărul 5, participantul ar trebui să completeze propoziția: aș vrea să spun că ...).

Facilitatorul ar putea, de asemenea, să distribuie la final chestionarele pe care le oferim în manual, dacă este necesar.