

Malujeme bez rukou

OVLÁDÁNÍ TĚLA, VNÍMAVOST

Cíl: Tvorba jinými částmi těla než obvykle, vcítění do života lidí s tělesnými problémy.

Pomůcky: vodové barvy, štětec, papír a sklenice vody

Prostředí: místnost s omyvatelnou podlahou

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 30 minut

Věk: 5+

Náročnost psychická: 1

Náročnost fyzická: 3

Počet hráčů: 1+



Popis

Vodové barvy, papír a sklenici s vodou umístíte na zem, nejlépe na lino-
leum, které se dá dobře umýt. Hráč se zuje a uchopí štětec mezi
palec a vedlejší prst jedné nohy. Vsedě pak namaluje na svou čtvrtku
obrázek. Ruce vůbec nepoužívá.

- ☞ Podobným způsobem můžeme malovat ústy – štětec držíme v zu-
bech, čtvrtku máme připevněnou k desce stolu (připínáčky, lepicí
páskou).
- ☞ Téma obrazu může určit vedoucí, nebo si ho každý zvolí podle své
nálady.

Reflexe hry

Povídáme si, jaký je to pocit používat neobvyklý způsob práce.
Uvažujeme o tom, jak se cítí jedinci, kteří nemohou používat ruce. Co
všechno bychom dokázali zvládnout, kdybychom nemohli (po úraze, po
nemoci) používat své ruce?

Poznámka pro vedoucí

Pokud máme ve skupině jedince s nějakým hendikepem, dbáme, aby
skupina jednala taktně. Naopak oni mohou ostatním předat své zkuše-
nosti s řešením různých problémů.

Dýchání

OVLÁDÁNÍ TĚLA

Cíl: Práce s hlasem a dýcháním.

Pomůcky: –

Prostředí: prostorná místnost

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 10 minut

Věk: 5+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 1+

Popis

Soustředění na dýchání: Skupina stojí v kruhu a dívá se ke středu podlahy. Všichni zavřou oči a zhluboka vydechnou. Uvolní se v ramenou, pažích a nohou a mírně pokrčí kolena. Pozvolna vydechnou nosem. Pak se vše opakuje, ale výdech je dvakrát pomalejší. Následně všichni doprovodí výdech pouze pohybem paží. Potom výdech doprovodí pohybem celého těla, aby se fyzicky zahřáli. Práce zaměřená na dýchání připravuje účastníky na práci s vnitřním pohybem a hlasem.

- ☞ Jeden z dvojice druhého dlaní opakovaně krátce a rychle poplácává po zádech. Druhý vydává zvuky jako „mm“, „á“ apod. Následuje výměna rolí.
- ☞ Dvojice stojí čelem k sobě, pěsti se bijí do hrudníku a vydávají zvuky. Otevíráním úst a hrdla zvuk zesilují.
- ☞ Všichni uvolněně klečí a zhluboka se nadechnou. Velmi pozvolna s hučením vydechnou. Zvuk nabývá na hlasitosti, oči a paže se přitom zvedají ke stropu. Pak se s hučením schoulí na podlahu, zvuk i pohyb skončí zároveň. (Někdo dýchá rychleji, jiný pomaleji, každý tedy vydává zvuky podle vlastního tempa.)
- ☞ Skupina může sedět v kruhu. Všichni nadechnou nosem, zhluboka zívnu (beze zvuku) a propnou paže. Pak se vše opakuje s velmi slabým zvukem, následně i velmi hlasitě.
- ☞ Skupina se rozdělí na tři menší. První skupinka zívání začne, druhá ho rozvede a třetí dokončí. Každá skupina si vytvoří vlastní zvukový doprovod.
- ☞ Vše se opakuje, ale s povzdechem a nějakým doprovodným pohybem. Povzdech se pokaždé prodlouží a je hlasitější.

Můj kámen

VNÍMÁNÍ HMATEM

Cíl: Posílení vnímání hmatem,
koncentrace.

Pomůcky: –

Prostředí: v přírodě – hřiště, louka, les

Čas na přípravu: 5 minut

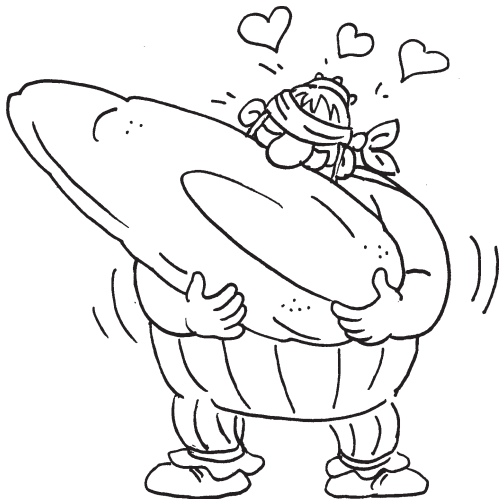
Čas na hru: 10–15 minut

Věk: jakýkoli

Náročnost psychická: 1

Náročnost fyzická: 2

Počet hráčů: 8–12



Popis

Každý hráč si najde při pobytu v přírodě vlastní kámen o průměru asi 3 cm. Dobře si ho ohmatá a předá ho vedoucímu. Potom se všichni posadí do kruhu a zavřou oči. Vedoucí posílá s určitým časovým odstupem kameny po kruhu. Každý si kámen dobře ohmatá, a pokud zjistí, že není jeho, pošle ho dál. V případě, že ho poznává, nechá si ho a čeká na další kámen, který pošle dál. Vedoucí posílá kameny po kruhu tak dlouho, dokud nemá každý hráč svůj kámen.

 Hru je možné opakovat s jinými předměty.

Reflexe hry

Byly kameny rozmanitých tvarů a různého složení nebo odlišné teploty? Bylo to možné poznat? Jak jsem poznal svůj kámen?

Poznámka pro vedoucí

Je to činnost, která může být úspěšná jen při plném soustředění. Musí být dostatek času.