

BEDENİMDEKİ DİLLER ETKİNLİĞİ İÇİN ISINMA ÇALIŞMALARI

BEDENİMİZİ ISITILIM

Nasıl Uygulanır?

-  Kolaylaştırıcı hareketlendirici bir ısınma çalışması için tüm katılımcıları ayağa davet eder. Kolaylaştırıcının gösterdiği hafif ısınma hareketlerine katılımcılar da eşlik eder.
-  Daha sonra kolaylaştırıcı, vücudunun herhangi bir uzvuna odaklanan bir ısınma hareketi yaparken o bölgenin adını söyler. Örneğin, boyun esnetmesi yapar ve “boyun” der. Grup aynı hareketi uzvun adını da söyleyerek tekrarlar.
-  Daha sonra sıra gönüllü olan bir katılımcıya geçer. Sırası gelen katılımcı farklı bir hareket gösterir, bedenin o bölümün ismini istediği dilde söyler ve herkes bu hareketi ve sözcüğü tekrarlar. Aynı çember içinde aynı uzuvlar için farklı hareketler de yapılabilir.

Çember tamamlandığında etkinlik de tamamlanmış olur.

ELLER DİZE

Nasıl Uygulanır?



Katılımcılar bir çemberde ayakta durur. Etkinliğin ilk bölümünde kolaylaştırıcı, bedenini iki bölümünü söyler. Tüm katılımcılar kendi bedeninde bu iki kısmı birbirine dokundurur. Örneğin, Eller dize, ayak dize, dirsek dirseğe, el başa, avuç içi çeneye, gibi.



Katılımcılar sırayla kendi kombinasyonlarını üretir, sözcükleri diledikleri bir dilde söylerken hareketi gösterir. Tüm grup bu kombinasyonları tekrar eder.



Etkinliğin ikinci bölümünde, katılımcılar ikili gruplar oluşturur. Bu turda çiftler, söylenen uzuvları karşılıklı olarak birbirine dokundurmaya çalışır.



Çiftlerden biri gönüllü olur ve vücudun iki uzvunu söyler. Tüm çiftler karşılıklı olarak vücutlarının söylenen iki uzvunu birbirine dokundurmaya çalışırken kelimeleri tekrar eder. Örneğin, gönüllü çift “eller dize” derse tüm çiftlerde katılımcılardan biri elini diğer katılımcının dizine dokundurur. Sonraki çift “sırt sırta” derse, tüm çiftlerde katılımcılar sırtlarını birbirine dayar. Her çift bir kombinasyon söyler ve etkinlik tamamlanır.

Katılımcılar hem birinci hem ikinci turda, vücudun uzuvlarını tercih ettikleri bir dilde söylemeye teşvik edilir.



Kolaylaştırıcıya Not:

Katılımcıların birbirine temas etmeye çekindiği ya da çeşitli nedenlerden bunu tercih etmediği durumlarda vücudun söylenen iki kısmı birbirine dokundurulmadan, sadece yaklaştırılabilir. Böyle durumlarda yönerge, ilgili vücut kısımlarını birbirine yakınlaştırmak üzere verilir. Bu tür çekinceye sahip tek bir katılımcı olsa bile, kolaylaştırıcı yönergeyi bu şekilde vermelidir.