

TR 0: Να είσαι εκεί

Σκοπός

Αυτή η άσκηση σε εκπαιδεύει στο να είσαι ικανός ΝΑ ΕΙΣΑΙ εκεί άνετα.

Θέση

Εσύ και ένα άλλο άτομο θα καθίσετε σε απόσταση περίπου ενός μέτρου ο ένας από τον άλλο, καταπρόσωπο και με τα μάτια σας κλειστά.



Οδηγίες

Δε γίνονται συζητήσεις. Η άσκηση αυτή γίνεται σιωπηλά. Δεν πρέπει να τινάζεσαι, να κουνιέσαι ή οτιδήποτε άλλο. Απλώς κάτσε εκεί και ΝΑ ΕΙΣΑΙ εκεί άνετα. Όταν έχεις τα μάτια σου κλειστά, βλέπεις συνήθως μαυρίλα ή κάποιον χώρο του δωματίου. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΚΕΙ ΑΝΕΤΑ.

Λεκτικό

Πολύ λίγη καθοδήγηση χρησιμοποιείται σε αυτή την άσκηση.

Για να ξεκινήσει την άσκηση, ο προγυμναστής λέει «Άρχισε». Ο προγυμναστής χρησιμοποιεί το «Αυτό ήταν» για να σταματήσει την άσκηση ή για να υποδείξει ένα λάθος στον μαθητή. Παράδειγμα: Ο μαθητής αποκοιμείται. Ο προγυμναστής λέει: «Αυτό ήταν. Αποκοιμήθηκες. Άρχισε».

Τελικό Αποτέλεσμα

Η άσκηση γίνεται μέχρι να μπορείς ΝΑ ΕΙΣΑΙ εκεί άνετα.