

6.1 LÆS ARTIKLEN

Træning 0: Konfrontering

Definition

Konfrontering er det at kunne stå ansigt til ansigt med nogen eller noget uden at undgå ham eller det.

Formål

Denne øvelse træner dig til veltilpas at KONFRONTERE en anden person.

Position

Du og en anden person sidder cirka en meter fra hinanden med front mod hinanden med åbne øjne.



Instruktioner

Der er ingen samtale. Dette er en tavs øvelse. Du sidder og ser på den anden person over for dig og siger og gør ingenting. Du må ikke tale, sidde uroligt, fnise eller blive forlegen eller søvnig. KONFRONTÉR VELTILPAS DEN ANDEN PERSON.

Talemønster

Træner: "Start" eller "Slut".

Træneren har to ting, han kan sige. Hvis den studerende ikke holder sin position, falder sammen, mister bevidstheden, får trækninger, flakker i blikket eller på nogen måde demonstrerer en ukorrekt position, kan træneren hjælpe ham ved at sige "Slut" og korrigere vanskeligheden. Han siger så "Start" igen, og øvelsen fortsætter. Når træneren ønsker at komme med en bemærkning, siger han "Stop", reder det punkt ud og siger så igen "Start".

Slutresultat

Øvelsen laves, indtil du ganske enkelt kan være der og veltilpas KONFRONTERE en anden person.