

1.6 קרא את המאמר

## הכשרה 0: עימות

---

### הגדרה

עימות הוא הפעולה של להיות מסוגל להיות פנים אל פנים מול מישהו או משהו מבלי להתחמק ממנו.

### מטרה

התרגיל הזה מאמן אותך לעמת בנוחות אדם אחר.

### תנוחה

אתה ואדם נוסף יושבים פנים אל פנים, במרחק של בערך מטר אחד מהשני, עם עיניים פקוחות.



## **הנחיות**

אין כל שיחה. זהו תרגיל שקט. אתה יושב ומסתכל על האדם מולך ולא אומר או עושה שום דבר. אסור לך לדבר, לזוז, לצחקק, להיות נבוך או להיות ישנוני. **עמת בנוחות את האדם השני.**

## **נוסח דיבור**

מאמן: "התחל" או "זהו זה".

למאמן יש שני דברים שהוא יכול להגיד. אם התלמיד לא שומר על התנוחה שלו, שמוט או נמרח על הכיסא, נעשה חסר הכרה, יש לו עוויתות, העיניים שלו משוטטות סביב או שהוא מפגין תנוחה לא נוחה בצורה כלשהי, המאמן יכול לעזור לו על-ידי כך שהוא יגיד "זהו זה" ויתקן את הקושי. לאחר מכן הוא אומר שוב "התחל" והתרגיל ממשיך. כשהמאמן רוצה להעיר משהו, הוא אומר "זהו זה", מסדר את הנקודה ואז שוב אומר "התחל".

## **תוצאה סופית**

עושים את התרגיל עד שאתה מסוגל פשוט להיות שם ול**עמת** בנוחות אדם אחר.