

6.1 LEGGI L'ARTICOLO

Addestramento 0: Stare di Fronte

Definizione

Stare di fronte è l'azione di essere in grado di stare davanti a qualcuno o qualcosa senza evitarlo.

Scopo

Questo esercizio ti addestra a STARE DI FRONTE a tuo agio a un'altra persona.

Posizione

Tu e un'altra persona vi sedete a circa un metro di distanza, uno di fronte all'altro e con gli occhi aperti.



Istruzioni

Non c'è nessuna conversazione. Questo è un esercizio da fare in silenzio. Stai seduto e guarda la persona di fronte a te senza dire né fare nulla. Non devi parlare, muoverti qua e là, ridacchiare, essere imbarazzato o cadere nella sonnolenza. STAI DI FRONTE A TUO AGIO ALL'ALTRA PERSONA.

Fraseologia

Allenatore: "Via" o "Fine."

L'allenatore può dire due cose. Se lo studente non mantiene la sua posizione, si accascia sulla sedia, entra in uno stato di incoscienza, ha delle contrazioni, comincia a guardarsi in giro oppure assume in qualsiasi modo una posizione scorretta, l'allenatore può aiutarlo dicendo "Fine" e correggendo la difficoltà. Dopo di che dice di nuovo "Via" e l'esercizio continua. Se l'allenatore volesse fare qualche commento direbbe "Fine", metterebbe a posto quel punto e poi direbbe nuovamente "Via".

Risultato finale

L'esercizio va fatto fino a quando sei in grado di essere semplicemente lì e STARE DI FRONTE a tuo agio a un'altra persona.