

SD játékok és gyakorlatok a bemelegítés folyamatának támogatására

1. **Páros bemutatkozások**
(szabadon, akár a „Te miért jöttél ide?” vagy egyéb kérdések, témák megbeszélésének javaslatával)
2. **Strukturált páros bemutatkozások**, ahol az egyik fél beszél, a másik meghallgatja, félidőnél csere (általános „dicsekvés”, ami jó az életemben, amit, elértem, amire büszke vagyok – amit szeretek a testemben – ami tetszik a Te testedben stb.)
3. **"Garden Party"** (sétálgatás, gyors bemutatkozás, sok ember kedves köszöntése, rövid idő alatt)
4. **„Orvosos”** vagy „pszichológusos” vagy „terapeutás” játék
(egyik mesél arról, ami neki most nehéz, ami ide hozta, amivel gondja-baja van, ami problémát, kihívást jelent neki testi–lelki szinten stb. a másik pedig az elmélyült, barátságos, megértő figyelmet gyakorolja, majd félidőnél csere)
5. **Játékos masszázsok**, 2-3-4-5 emberrel, ahol egy személy jóllétét, örömét, ellazulását szolgálja a másik (1-2-3-4) ember. Annyi csere, amennyi szükséges.
6. Akinek van benne tapasztalata, nagyszerű bemelegítés lehet **mindenfajta tánc, mozgás**, éneklés, óvodás hangulatot keltő hülyéskedés, csoportos mozgásos-nevetős játékok stb.
7. **A vizualizációs gyakorlatok** remek átmenetet képezhetnek a belső világunkban való „felmelegedés” és a társas térbe való kilépés között, mely utóbbi sok felnőtt embert szorongással tölt el. A vezetett imaginációknak azon típusaival érdemes foglalkoznunk, melyek a saját testünk belső világa felé irányítják figyelmünket. Ilyen instrukciókat magad is kitalálhatsz, ha van jártasságod ebben. Két példát olvashatsz erre a „Mit üzen a tested?” c. könyv 103-105. oldalán. Szép és odaillő zenével kombinálva nagyszerű élményt nyújthatnak ezek az ellazító, elmélyítő, kis belső utazások.
8. **Szemkontaktusra** épülő, akár vezetett imaginációval kombinált páros gyakorlatok
Egy lehetséges kezdés: „Válassz egy párt magadnak, fogd meg mindkét kezét, s szemben állva, mélyedj el egy kis időre a tekintetében. A tudsz, jussz túl zavarodon, nevetetnékeden, beszélési kényszereden, menekülési vágyadon, és csak maradj benne a szemkontaktusban, amíg el nem csendesedsz belül... Most képzelj el, hogy ez a veled szemben álló személy egykor, sok évvel ezelőtt, megszületett... „ stb. (tetszés szerinti téma előhozható, mely mélyíti a kapcsolatot, megérinti a résztvevőket).

9. **„Kedves Testem”** páros gyakorlat – párbeszéd saját testünkkel
Egymást úgy tekintjük, mintha a saját testünknek beszélnénk. Aki beszél, szólítsa meg a testét, tárja fel érzéseit, nyissa ki a szívét, amennyire tudja, és inkább csak a vége felé kérdezzen, ha meg akar tudni valamit. Akire a test szerepe rávetül, csak figyeljen és érezzen. Hagyja abba a gondolkodást, különösen a problémamegoldást, az okos válasz keresgélését, a megfelelési igyekezet bármely formáját. Csak olyan válasz adására bátorítsuk a szereplőt, amely a szívéből jön, melyet a testében érez, vagy amely teljes egyértelműséggel megjelenő gondolat, kép, útmutatás.
Érdemes úgy intézni, hogy mindenképpen párok legyenek, akár a csoportvezető beállításával is. Első próbálkozásnál 5 perc elegendő lehet egy körre. Érdemes minden ilyen jellegű gyakorlatnál arra buzdítani a résztvevőket, hogy – akármilyen problémákkal és nehézségekkel is találkoztak a párbeszéd során – a végén öleljék meg egymást, és mondjanak köszönetet.
10. **„Kedves X (testrészem)”** páros gyakorlat – párbeszéd egy szervvel, testrésszel, vagy egy elváltozással, egy beteg szervvel vagy valamely régtől fogva elutasított testrésszel, bármivel a saját testünkön belül, ami most az érdeklődésünket hívja.
Lényegét tekintve hasonló a fentihez. Ezt a gyakorlatot legjobb úgy végezni, hogy az egyik ember beállítja, megszobrászkodja a másikat, hogy az már testtartásával is kifejezze az adott rész állapotát. Ez mindkét résztvevőnek nagyban könnyítheti a ráhangolódást. Ez a folyamat jóval több időt vehet igénybe, akár 10-20 percet is szánhatunk egy körre.
Kihívást jelenthet, ha több pár dolgozik egyszerre, nagyon eltérő időintervallumban. Már az elején érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy a résztvevők ne siessenek, időzzenek el, merüljenek el az adott kapcsolatban, elég, ha a csengőszó vagy a csoportvezető jelzése hívja őket arra, hogy lekerekítsék a párbeszédet.