
TAMÁSFALVI ERIKA

KOMPLEX ALKOTÓ-FEJLESZTŐ MESETERÁPIÁS FOGLALKOZÁSOK MEGVALÓSÍTÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI A KÖZÉPISKOLÁBAN – MŰVÉSZETI ISKOLÁKBAN

Jelenlegi nevelési-oktatási rendszerünk nagy hangsúlyt fektet a lexikális ismeretek átadására, azonban - a reformpedagógiai törekvések kezdeményezései ellenére - nagyon kevés figyelmet szentel a tanulói személyiség komplex fejlesztésére. A középpontban a tárgyi tudás áll, a diákoknak kevés tere marad saját belső világuk, egyedi készségeik megismerésére.

Tanulmányomban alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozások művészeti iskolákban megvalósítható lehetőségeit vizsgálom, komplex személyiségfejlesztés céljából. Néhány foglalkozástervezetet is bemutatok, amelyek ötleteket adhatnak más foglalkozások végiggondolásához, kidolgozásához. A foglalkozásokat elsősorban színészek, táncosok, drámatagozatosok részére terveztem.

Művészeti iskolákba adott művészeti területen tehetségesnek bizonyult fiatalok jelentkeznek és kerülnek be. Ezeknek az iskoláknak kiemelt feladata, hogy segítsék tehetséges diákjaik képességeinek kibontakozását, hiszen nekik kell a rájuk bízott talentumok sorsára ügyelni.

A művészetoktatás a megszokott iskolai hagyományokra építve, alapvetően tantárgyi rendszeren alapszik. Az ismeretjellegű tantárgyi követelmények feldolgozása, az adott művészeti kifejezési formák elsajátítása mellett, szükség van olyan komplex fejlesztési lehetőségek megvalósítására is, amely alapvető készségek, képességek fejlesztésén keresztül a teljes személyiségre fejt ki hatását.

A komplex megközelítés a tanulói személyiség egészének fejlődését szolgáló tevékenységterületekre helyezi a hangsúlyt. Elsősorban a szociális kompetencia erősítését segítheti eredményesen, melynek meghatározó elemei: az énkép és az önismeret fejlesztése, a testi és lelki pozitív attitűdök kialakítása, a közösségekhez való viszony fejlesztése, a normatudat kialakítása. Emellett eszközt nyújt az érzelmi fejlesztéshez, viselkedésminták elsajátításához, egészséges személyiséget jellemző tulajdonságok kialakításához.

Pszichológiai vizsgálati eredmények jelzik, hogy a tehetségesnek tekinthető diákok sok esetben érzékenyebbek, érzelmileg sérülékenyebbek kortársaiknál. Kiemelten fontos tehát személyiségük sajátosságainak tudatosítása, hogy az őket érő hatásokat kezelni tudják és megértőbbek legyenek önmagukkal, társaikkal szemben.

A középiskolás évek időszaka a személyiség fejlődésében több szempontból is meghatározó. Ekkor történik az identitás kialakulása, az énkép megszilárdulása. A fejlődés- és személyiséglélektani változások mellett a családi és iskolai szocializációs folyamatok szempontjából is jelentős ez az életszakasz.

Serdülőkortól kezdve szükségszerűen csökken a családtól való függés és nő a kortárscsoportok hatása. Ebben az időszakban nagy szerepe van az egyént körülvevő ún. mikromiliónek, amelyben a közösségi-társadalmi és személyes minták hatnak az egyén fejlődésére és választásaira.¹

Az iskolai közegben a diákok számára meghatározó az a közösség (osztály/csoport), amelyben a mindennapjaikat töltik. Művészeti iskolákban a közösségnek és adott csoportjainak sok esetben együtt kell működni, közös alkotásokat kell létrehozni. Olyan folyamatos együttlétről beszélhetünk tehát, amelyben az együttműködés közös tevékenységekkel, élményekkel valósul meg, ugyanakkor egyidejűleg jelen van a versenyszellem és a rivalizálás. A személyiségfejlesztés mellett így a közösségfejlesztésre is figyelmet kell fordítani.

Sokféle módszer létezik a személyiség és a közösség fejlesztésére. Saját személyes ismereteim alapján a meseterápia módszere lehetőséget biztosít a komplex fejlesztésre. Egyéni útkeresésem során megtapasztaltam a mesék közösségformáló szerepét, a mesékkel való belső munka erejét és a módszer személyiségfejlődésre gyakorolt hatását.

Hazánkban a meseterápia legfőbb képviselője Boldizsár Ildikó, aki hosszas kutatómunka eredményeként hozta létre a *Metamorphoses Meseterápiás Módszert*. Módszere a művészetterápia módszerei közül a biblioterápiához áll a legközelebb, de nem azonos vele, túlmutat rajta. Alkalmazásnak két nagy ága van: a klinikai meseterápia és az alkotó-fejlesztő meseterápia. Az alkotó-fejlesztő meseterápia célja a személyiségfejlesztés és a prevenció a mesék tudatos használatával.

A módszer technikái segítik a személyiségfejlesztést életkori sajátosságok és élethelyzetek szerint, az önismereti kultúra megteremtését, az érzelmi intelligencia fejlesztését, a belső képalkotás fejlesztését, a külső és belső világokban való eligazodást, a belső erőforrások mozgósítását, a cselekvési képesség felépítését.²

Az általam tervezett alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozások elsődleges célja: az egyén és a közösség együttes fejlesztése. A személyiségfejlesztésre irányuló feladatokat a tanulók közösségekben való részvétele kapcsán valósítjuk meg, a mese feldolgozása mellett mozgásos gyakorlatokkal. A mesével való munka és a mozgás egyaránt élményközpontúan segít, így kiválóan alkalmas indirekt fejlesztésre.

Az alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozások felépítésének kidolgozott módszertana van. Meg kell tervezni mindent: a mesébe (és a mesei térbe) való ki- és beléptetés módját; a mesébe való bevezetést a hozzá kapcsolódó

1 MÉREI Ferenc, *Közösségek rejtett hálózata*, Osiris Kiadó, Budapest, 2001, 12.

2 BOLDIZSÁR Ildikó, *Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*. Magvető, Budapest, 2010, 16-17.; BOLDIZSÁR Ildikó szerk., *Meseterápia a gyakorlatban. A Metamorphoses Meseterápia alkalmazása*. Magvető, Budapest, 2014.

rítusokkal, a ráhangolás különböző módszereivel; valamint a mesemondást követő mesefeldolgozáshoz kapcsolódó feladatok, gyakorlatok rendjét.³

A meseválasztás az egyik legfontosabb lépés, ezért fontos figyelembe venni, hogy a népmese és a műmese feldolgozása eltérő gyakorlatokat igényel. A népmeséknél például mesemondás előtt fontos technika az „érzékszerv-élesítés” és a fantázia megmozgatása, hogy a belső képek előtt megtisztítsák az utat. Műmeséknél a középpontba rendezés, a test összerendezése kap nagyobb szerepet.⁴

A foglalkozások tervezésekor számomra fontos szempont volt a testtel való munka, a mozgásos gyakorlatok hangsúlyosabb beemelése a közös munkába, több okból is: a középiskolás életszakaszban a test folyamatosan fejlődik, az ezzel járó fizikai-pszichikai változások megviselik ezt a korosztályt, ráadásul a kortárs csoport és a közvetlen környezet visszajelzései is nagyobb hangsúlyt kapnak. Minél jobban megértik a fiatalok saját testüket, annak változásait, reakcióit, annál kiegyensúlyozottabbak lesznek. Az ebben az időszakban formálódó új énkép kialakításában is segít a testtel való kapcsolatfelvétel.

A színész, táncos tanoncok, drámatagozatosok képzése során a test a „kifejezés egyik eszközeként” is jelen van.

A test, amellyel érzékelünk, és amelyet érzékelünk, amellyel megérintünk valamit, és amely megérinthető, valamennyi érzékelésünk alanya, önérzékelésünké is. Testünk segítségével és testként érzékeljük magunkat. ...A test, mint valamennyi érzékelésünk és cselekvésünk alapja hozza létre identitásunkat testi személyként, a két módozat - a világ érzékelése és a világra kifejtett hatás - révén.⁵

A mozgásos gyakorlatok felépítése a kontakt improvizáció, a vezetett táncmeditáció (rituáltánc), és a bodywork módszerek elméleti és tapasztalati tudásából merít. Olyan testélmény alapú módszerek, testtudat gyakorlatok és tánc technikák alkalmazásáról van szó, amelyek a test természetes tudására és megismerésére építenek. A mozgásos foglalkozásokon egyszerre van jelen az egyéni folyamat és a csoportdinamika, vagyis azon változók, amelyek egyaránt hatással vannak az egyénre és a csoport egészére. A testélményalapú munka – a szokásos gyakorlattól eltérően – központi szerepet kapott az alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozások tervezésekor, ezért a meseválogatás során inkább műmesét választottam. A kortárs mese mellett szólt az is, hogy jobban bírja a megszakításokat és részleteiben is feldolgozható.

3 BOLDIZSÁR Ildikó, *Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban...*; BOLDIZSÁR Ildikó, Hamupipőke Facebook-profilja. Jelenkor, Budapest, 2018, 192.

4 BOLDIZSÁR Ildikó, *Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a mindennapokban...*;

5 METZMACHER, B., *Integratív mozgásterápia gyermekekkel*. In: Petzold, H., Ramin, G (szerk) *Gyermekpszichoterápia*. Osiris Kiadó, Budapest, 1996, 180.

Hosszas mérlegelés után J. Ch. Andersen *A rút kiskacsa* című meséje lett a kiválasztott mese. Andersen meséi nagyon erőteljes érzelmeket hordoznak és közvetítenek. Ez a meséje számos szempont és téma alapján feldolgozható. Engem elsősorban az erőteljes érzelmek, az egyéni identitás és a csoporthoz tartozás kérdésköre, a képességek sokszínűsége ragadott meg ebből a sokrétűen kibontható, tágas lehetőségeket rejtő meséből. A mese szép példa az egyéni identitás megelégedésére, ugyanakkor benne van a csoporthoz tartozás átélésének meghatározó szépsége. A foglalkozásokat is ezen szempontok figyelembevételével terveztem.

A művészeti osztályokban, csoportokban fontos az egyéni tehetség felfedezése, megélése és kifejezése, ugyanakkor a többiekkel együtt, csapatként is kell dolgozni. A mese sokszereplős, sokhelyszínes, így lehetőséget ad különböző szerepek, karakterek megfigyelésére, átélésére; érzelmek, hangulatok és az ezeket kísérő testtartások megjelenítésére. A történet szomorú képet fest a bántás, a rivalizáció és a konfliktusos helyzetek nehézségeiről, ugyanakkor mintát nyújt az önértékelő képesség megszerzésére, a mások megismeréséhez szükséges képességek kialakítására. A mese tud segíteni a fiataloknak saját biztonságérzetük megteremtésében, vágyaik megfogalmazásában, saját erejük megtalálásában. Lehetőséget nyújt a saját értékek felcsillantására, „a hattyú-létből” (tehetséges vagyok) fakadó érzések feldolgozására.

A tervezett meseterápiás foglalkozások célja, hogy a résztvevő fiatalok kapcsolatba kerülhessenek önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a csoportban való boldogulásukhoz. Nagyon fontos a biztonságos közeg megteremtése a folyamatok során: a mese, a ráhangoló gyakorlatok, az ismétlődő rítusok, a relaxáció, a testtudati gyakorlatok, az önki-fejező szabad tánc és a zene adta lehetőségekkel. A tervezett tematika rugalmasan alakítható az egyéni szükségletek és a csoportdinamika figyelembevételével.

Erre az egy mesére hat foglalkozást terveztem. Mindegyik megtartható tanórai keretek között. Figyelembe kell azonban venni, hogy a mese nagyon hosszú, legalább 20 perc elmesélni, ezért érdemesebb duplaóra tervezni az egyes alkalmakat.

Az első három foglalkozás mesefeldolgozás a személyes sík bekapcsolásával. Egyéni munkában, kiscsoportokban és egész csoportos munkaformában az alábbi témákkal dolgozhatunk: a mesében (a szereplőkön keresztül) megjelenő érzelmekkel; képességekkel, tulajdonságokkal; a bizalom, biztonságérzet témakörével. Az egyes alkalmakon irányított kérdések és feladatok segítségével részletesen foglalkozhatunk az érzések felismerésével, kifejezésével, a kifejezés intenzitásával; a képességek, „jó” tulajdonságok felismerésével, tudatos használatba vételével; a biztonság megteremtésének lehetőségeivel. Ha van rá mód, érdemes ezekre a témákra háromnál több alkalmat szánni.

A mesefeldolgozást követően kerülhet sor a mozgásos foglalkozásokra. A mese és az érzékszervi-mozgásos tapasztalatok élményközpontúan segítik az enerósítést, az értékesség érzés megélését. A képi gondolkodás és a testtel való

munka, a térben való testi átdolgozás olyan készségeket fejleszt, amelyek elősegítik az érzelmek kifejezését, a szorongás csillapítását, az önnyugtató képességét, a biztonság megélését.

A mozgásos foglalkozások tematikája igazodik a meséhez; de itt már tágabb lehetőség nyílik az egyéni átélésre. A foglalkozások folyamatos sajátélményű gyakorlati munkára épülnek az egyes témák kapcsán. Az egyéni élmény mellett fókuszot kap az egyén csoportban elfoglalt helye, a csoportban való létezés és a csoportkohézió fontossága is. Az alábbiakban bemutatom a három mozgásos foglalkozás tematikáját és célját. Az egyik foglalkozást példaként kiemelve részletesebben ismertetem.

A mozgásos foglalkozások felépítésének szempontrendszere:

Korcsoport/célcsoport:

17-18 éves színész, táncos, drámafoglalkozásban jártas tanulók, egymást jól ismerő csoportok. Max. 20 fő. A foglalkozásokat elsősorban erre a célcsoportra terveztem.

Szükséges eszközök:

Zenei lejátszó eszköz, különböző méretű színes kendők, nagyobb méretű puha madártollak, kisméretű színes madártollak. Lehetőség szerint egy átlagos osztályteremnél nagyobb terem, hogy legyen elegendő tér mozogni.

A foglalkozások tervezett ideje:

Iskolában tanórai keretekkel számolva. Ráhangolással, levezetéssel, a mozgásban átélt élmények feldolgozásra hagyott idővel, foglalkozásonként duplaórára tervezve.

A testtel való munka célja ezekben a gyakorlatokban:

A foglalkozások egésze alatt a testtel dolgozunk. A fiatalok egyéni munkában átélhetik, hogyan válik megtartó erővé a saját testükre irányított figyelem. Csoporthelyzetekben tapasztalatokat szerezhetnek a csoport megtartó erejéről. A gyakorlatok segítségével észlelésüket testük valós, jelen idejű történései felé fordítják. A gyakorlatok fókuszában az egyensúllyal való kísérletezés és a belső középpont megtapasztalása áll.

Módszerek, gyakorlatok:

Szöveges instruálással vezetett intenzív mozgásmeditáció, amelynek kibontakozását zenei aláfestés segíti. A zenei válogatás tartalmaz lassabb és gyorsabb ritmikájú zenéket, hogy az erőteljesebb és lágyabb mozgásokat egyaránt segítse.

Gyakorlatok: Vezetett egyéni mozgásmeditáció és csoportos mozgásmeditáció formájában; relaxáció a képzeleti folyamatok útján, vezetett vizualizációs gyakorlatok; kontakt improvizáció, bodywork.

A gyakorlatok hatása:

Segítik a saját testtel való ismerkedést, így segítik a testtudatosítást.

A résztvevőket szabad és önkifejező mozgásra inspirálják, a mozgásos önkifejezést fejlesztve.

A témára és a belső képekre hangolódás segítik a belső képalkotást.

Az átélés pedig az érzelmi szinteket is bevonja a folyamatba.

1. Foglalkozás: „Biztonság a vízben – belső otthon”

A mesében a kiskacsa közege, „otthona” a víz volt. A táplálás, gondoskodás, érzelmi biztonság erősen kötődik a vízhez. Archetipikusan is kapcsolható a vízhez a biztonság: a Föld vizei – a Méh vizei – az Élet vize.

A folyamat célja: saját ritmus megtalálása hullámzó áramló mozdulatokon keresztül, középpontba rendeződés; ellazulás élménye a testben; stabilitás, védettség, biztonság megélése.

A gyakorlatok bevezetnek a testtel való tudatos kapcsolódásba. A fiatalok a különböző ritmusok és zenei stílusok hullámaira hangolódva könnyedebben találhatnak vissza testük érzékeléséhez. „A saját fészek” élménye segíti a belső biztonság-élmény átélését. Megtapasztalhatják, hogy ezt maguknak is megteremthetik.

Gyakorlat: több technikát ötvöz, de elsősorban vezetett egyéni mozgásmeditáció.

2. Foglalkozás: „Találkozás a hattyúkkal”

A mesében három hattyú ring a patak vizén és hozzájuk érkezik negyedikként a rút kiskacsa. A gyakorlat során négyes csoportokat alakítunk ki, ennyi fővel már átélhető a csoportélmény.

A csoportok a beléptetésnél választott színes madártollak segítségével találják meg egymást. Mindenki kap egy számot (szóban) 1-től 4-ig. Az 1, 2, 3. a hattyúk, a 4 a rút kiskacsa, aki közeledik a hattyúkhöz. Mindenki lesz rút kiskacsa és hattyú. A szereplőváltásokat jelzi a zene elhalkulása és a szöveges instruálás. A folyamat célja: mindenki átéli, hogy befogadja és „megtartja” a csoport.

A „hattyúk” olyan alakzatba rendeződnek, amilyenbe szeretnének és elkezdenek együtt mozogni. Ezalatt a 4. szereplő „a rút kiskacsa” kissé távolabb, egyedül mozog. Az egyéni folyamatot követően nyílnak egymás érzékelése felé, elindulnak a közeledés, érintés, együttmozgás irányába. Megkeresik azokat a mozdulatokat, formákat, kapcsolódásokat, amiket harmonikusnak és bensőségesnek érznek, amelyek felszabadítanak, ellazítanak. A befelé figyelés, önfelfedezés mellett átélhetik a csoporttal való improvizatív együttmozgást is.

Gyakorlat: több technikát ötvöz, de elsősorban vezetett csoportos mozgásmeditáció.

3. Foglalkozás: „Madártánc” – szárnyalás, repülés

A folyamat célja: szabad mozgás, harmónia, „repülés” élménye a beléptetésnél választott színes kendők használatával.

- Kapcsolódás a levegő elemével, légzés ritmusa, könnyedség.
- Kapcsolódás befelé a mozdulatokban, testrészek között, belső összeköttetések.
- Kint és bent (belsőnkre figyelés, külvilágra figyelés). Mozgékonyosság, irányok, rugalmasság.
- Középpont megtalálása, a test irányításának átélése.
- Gyakorlat: több technikát ötvöz, de elsősorban vezetett egyéni mozgásmeditáció.

Mindhárom foglalkozás esetében a mozgásos folyamatok végének levezetésében az egész csoport közösen vesz részt. Például közös alakzatba rendezés, mindenki részvételével.

Kivezetés a térből: Mindhárom foglalkozásnál mindenkit útjára bocsátok, vagy kimehetnek a felvett alakzatban, mint a madarak.

Az 1. foglalkozás levezetése - Biztonság a vízben - „belső otthon”

(A cím a gyakorlatot jelzi, nem hangzik el.)

Beléptetés a mesei térbe (kb. 12 perc):

Kettesével léptetek be (ha időt akarok spórolni, akkor négyen is lehetnek).

Isten hozott kedves vándor, mi szél fújtt errefelé? – ha megválaszolta, az alábbiakat mondom:

Mivel a kérdésemet ilyen szépen megválaszoltad, válassz magadnak egy kendőt a kosaramból és vidd magaddal! Az ajtón belépve egy ösvény nyílik előtted. Lépj rá

arra az ösvényre, ami elvezet oda, ahova menned kell és te követed azt az utat. Te tudod, hogy mennyire kacsaringós vagy egyenes. Keresd meg, hová vezet ez az út, és ha megtaláltad, ülj le a térben. Vidd magaddal a kendőt, ez megvéd téged az utadon. Kösd magadra, ahová szeretnéd! Járj szerencsével!

Amikor mindenki bent van, belépek én is.

Köszöntöm őket és pár szóban ismeretem a „szabályokat”, amire a gyakorlatok során figyelni kell (kb. 5-7 perc).

Gyakorlat: több technikát ötvöz, de elsősorban vezetett egyéni mozgásmeditáció.

Ráhangelés a testmunkára (kb. 10 perc):

Kezdj el járkalni a térben. Ha levetted a kendődet, most megkérlek, kösd újra magadra!

Ha úgy érzed megtaláltad a helyed, állj meg! Helyezkedj el a térben, úgy ahogy az neked a legkényelmesebb. Csukd be a szemedet és végy néhány mély lélegzetet! Ahogy behunyod a szemed, szemhéjad lassan elnehezül, szemed mozgása megnyugszik. Csak a légzésedre figyelj! Belégzés, kilégzés. Érezd át légzésed lökötő áramlását a testedben. Minden belégzésnél derűs örömet lélegzel be és minden kilégzésnél kifújod mindazt, amit a mai naptól magad mögött hagysz. Lassan, finoman mozdítsd a fejed, neked tetsző irányokba. Ellazul az arcod, a nyakad. Figyelj a légzésedre! Mozdítsd a vállaidat, a karjaiddal is elindíthatod mozdulataid. Aztán lassan mozdítsd a csípőd, a törzsed! Leírhatasz hullámokat a térben a testeddel. Csavard a törzsed neked tetsző irányokba. Tehetsz lágyabb és erőteljesebb mozdulatokat, ahogy jólesik. Engedd meg a testednek, hogy úgy mozduljon, ahogy jólesik neki! Végül mozdulj a lábaiddal is! Most ők adják az irányt a mozdulataidnak. Ha valahol feszülést érzel, vidd lélegzetteddel a figyelmedet arra a testtájra, és ahogy fújod ki a levegőt, engedd, hogy kioldódjon, amennyire tud. Lábaid lassan elnehezülnek, érzed a talpad alatt a talajt. Érzed, ahogy tested teljes súlyával a földön állsz.

A gyakorlat (kb. 20 perc) szöveges instrukciója:

(A ráhangelés és a gyakorlat szövege folyamatos, nincs közöttük szünet.)

Egy csodaszép zöld réten vagy színes virágok és sok-sok lapulevél között. Érzed a meleg puha földet alattad és a nap kellemes melegét feletted. Hallod a méhek zümmögését, a madarak énekét. Érzed a virágok illatát és valahol a közelben egy kis patak csobogását hallod. Lassan odasétálsz a patakhoz. A talpadat minden lépésednél selymes fű simogatja. Odaérsz a vízhez. Belemártod a lábad, érzed ahogy a víz simogatja. Lassan beleereszkedsz a patak vizébe. Érzed, ahogy a vízcseppek lágyan hozzád érnek. A patak vize lágyan hullámoz és ringat téged, mozdulj a hullámokkal. Próbáld ki, milyen amikor kicsiket mozdulsz és amikor nagyobb hullámokat

kavarsz magad körül. Figyeld meg, hol akad el a hullám, majd oldd fel. Melyik oldalad mozdul könnyebben? Figyeld meg, melyik oldaladon megy jobban a mozgás? Próbáld ki, hogyan tudsz haladni, evezni a lábaiddal, milyen irányba van kedved mozdulni. Használd az egész tested a vízben. Érezd meg, hogy melyik testrészeddel mozdulsz könnyebben! Ha van kedved, leguggolhatsz és felemelkedhetsz, mintha lebuknál a víz alá. Többször is megismételheted. Ahogy mozdulataidat próbálgatod, kezdj el a lábaiddal vagy a csípőddel, törzseddel végtelen nyolcasokat leírni. Próbáld ki először kisebb, aztán egyre nagyobb, szélesebb mozdulatokkal. Figyeld meg, melyik oldaladon megy jobban a mozgás. Vidd át a mozdulatot a kevésbé stabil testrészedre, gyakorold a mozdulatot ott is. Végül hagyd, hogy a mozdulataid és ezzel a víz hullámai körülötted lelassuljanak. Találd meg a mozgásod középpontját. Érezd meg hogy vagy a legstabilabb ebben a mozgásban. Végül már csak nagyon lassan, lágyan ringatózol a középpontodat megtartva. Figyeld meg a testedben a különböző áramlásokat, a légzésed ritmusát, a véred lüktetését, a szívverésedet. Találd meg azt a testhelyzetet, amelyben a legnagyobb biztonságban érzed magad. Maradj ebben az állapotban. Ringatózz ebben az állapotban.

Old le a kendődet, vedd a kezébe. Szép lassan hajtsd le a fejed és lassan, nagyon lassan ereszkedj le a földre és heveredj le. A kendőd a te fészked, úgy helyezed el, ahogy akarod. Heveredj el kényelmesen és csak pihenj meg a fészkedben. Pihenj meg, aztán szép lassan, fokról fokra gyere vissza az ébrenlétbe. Érintsd meg az arcodat, törzsedet, kezédet, lábadat. Megdörzsölheted a szemedet, nyújtózkodj, végezz körkörös mozdulatokat a csuklóddal, csípőddel, bokáddal, hogy a vérkeringésed felpezsdülhessen.

Ha akarsz, még maradhatsz fekvé, ahogy most neked kényelmes, de lassan juss el az ülőhelyzetig. Öleld meg magad, szeresd meg magad és gyere vissza a körbe.

Levezetések (kb. 10-15 perc):

- Közösen egy nagy fészket (alakzat) formázunk.
- Körbe állunk, megfogjuk egymás kezét és hullámozunk, úgy hogy közben megtartjuk a kört.
- Közös alakzatba (mandalába rendeződés).
- Körbeülünk (ez is egy nagy közös fészke), mindenki a kendőjén ül.
- Egyesével beül valaki középre, a kendőjére és üldögél ott egy kicsit. Az első én vezetem be. Majd feláll, kiválaszt valakit, bevezeti a kör közepére és leül a helyére a körben (mindenki beül közepére).

Kivezetés a térből (kb. 5 perc):

Mindenkit útjára bocsátok, vagy kimehetnek valamilyen alakzatban, mint a madarak.

Összegzés:

A komplex személyiségfejlesztés során a fókusz a személyiséget erősítő értékek és normák tudatosításán van. Az énerősítés eredményeként nagyobb eséllyel alakul ki reális, stabil énkép, reményteli jövőkép.

A csoportban való munka fejleszti a szocializációs képességeket. A foglalkozások segíthetnek megteremteni a közös munka feltételeit: a társakra való odafigyelést, egymás kölcsönös elfogadását, a csoport kialakult szabályainak alkalmazását. A választott módszerek képesek erősíteni a személyes autonómiát, illetve az egyének közötti együttműködést és ezáltal a közösségteremtést.