Наръчник за

Приемане на тялото

Наръчник за приемане на тялото

Този образователен материал е създаден в рамките на проекта Body Shining (проект KA2 по програма "Еразъм+", 2020-2-IT03-KA205-019530, финансиран от Италианската национална агенция) чрез съвместни дейности между петте партньорски организации (MOH, ELAN, University of The Atypical, Animus и SMouTh) и е координиран от University of Atypical for Arts and Disability, Белфаст.

Участници в този инструментариум:

Въведение: Ейми Фрейзър, Аш Джоунс

Методологии:

- Elan: Елианор Уджеди
- MOH: Изабела Милети, Елеонора Шулце-Батман
- Анимус: Елена Големеева, Маргарита Рафаилова
- SMouTH: Димитра Захароули, Деспоина Буници
- Atypical: Ейми Фрейзър, Диърдре Маккена

Редакция: Ейми Фрейзър

Специални благодарности на Елеонора Шулце-Батман (MOH) за грижите за уебсайта BODY SHINING и канала BODY SHINING в YouTube.

https://www.bodyshining.eu/resources/
https://www.youtube.com/@bodyshining

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение 4
Какво значи приемане на тялото 5
Общи насоки за групови занимания за приемане на тялото 5

Ръководство за работа с глухи (d/Deaf), хора с увреждания (Disabled) и хора с невроразнообразие (Neurodiverse people). 6
Обяснение на разделянето на глухи, хора с увреждания и хора с невроразнообразие 6

Съображения 7

Социален модел на увреждания 8

Речник 9

Групови занимания за приемане на тялото 10

Да виждаш и да бъдеш видян 11
Видео инсталация 14
Табло на желания образ 19
Въплъщение и центриране на тялото 24
Дигитален постер 29
Маски 33
Танцувам сам/а 37
Танцуваща светлина 42
Силата на етикетите 48
Колаж на тялото 50

Въведение

Това ръководство е създадено като част от проекта "Body Shining" по програма "Еразъм+". Той е продължение на инструментариума за превенция на срама от тялото (можете да го намерите тук) и има за цел да предложи на работещите с младежи обучителни инструменти, базирани на изкуството, които да улеснят работата им по отношение на приемането на тялото на млади хора от различни културни и социални среди.

Тази книга се състои от набор от методики, разработени от всичките 5 партньорски организации (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, MOH и SMOUTH). Всяка организация разработи и приложи по 2 методики, свързани с насърчаване на „приемането на тялото“ в собствения си град.

Надяваме се, че следната съвкупност от инструменти ще вдъхнови и подпомогне, работещите с младежи да разработят творчески практики, да открият стратегии за насърчаване на младите хора да се съобразяват с телата си, да осъзнаят как се чувстват в телата си и да насърчат приемането на тялото.

Преди да представим тези инструменти, е важно да разберем някои основни понятия, свързани с разглежданата тема. Следващите раздели започват с позоваване на концепцията за приемане на тялото, последвано от причината, поради която този термин се използва вместо положително отношение към тялото.

Този набор от инструменти ще включва и ръководство за работа с хора с увреждания, в което се разглеждат начините за създаване на достъпна среда, както за работещите с младежи, така и за младите хора. Ръководството ще включва и списък с терминология, когато се говори за увреждания.

Какво значи приемане на тялото?

Фокусираме се върху термина "приемане на тялото", а не върху "позитивно отношение към тялото". Движението за позитивно отношение към тялото е критикувано, защото не е толкова обхватно, колкото твърди, и оставя някои хора, които не са готови да се чувстват положително по отношение на външния си вид (MacPhearson, 2022). Приемането на тялото включва неутралността на тялото, тъй като се фокусира върху това, което тялото може да прави, а не върху това как изглежда. Грифитс определя приемането на тялото като "приемане на собственото тяло, независимо че човек не е напълно удовлетворен от всички негови аспекти" (Griffiths, 2017). Според MacPhearson (2022) приемането на тялото означава да приемеш тялото си според собствените си стандарти, които са различни от идеалите на обществото.

Общи насоки за семинари за приемане на тялото

1.Въведете безопасно пространство, като се уверите, че стаята е удобна и създадете топла и приятелска атмосфера. Дайте 5 минути на участниците да напишат на листчета какво им е необходимо, за да се чувстват в безопасност по време на семинара (напр. активно слушане, липса на осъждане и т.н.). След като приключат, водещият ги прочита пред цялата група, така че всяко "правило" да се спазва от всички участници;
2. Бъдете наясно с правилните местоимения на участниците;
3. Участниците могат да се чувстват неудобно да се изразяват в началото, затова загряващите дейности са добър начин да ги насърчите;
4. Ако в някакъв момент участниците се почувстват некомфортно по време на семинарите, позволете им да си вземат почивка или да си тръгнат за няколко минути, ако е необходимо;
5. Като цяло семинарите трябва да създават добра атмосфера и да са насочени към това хората да се чувстват по-комфортно в себе си.

Ръководство за работа с глухи (d/Deaf), хора с увреждания (Disabled) и хора с невроразнообразие (Neurodiverse people).

Обяснение на разделянето на глухи, хора с увреждания и хора с невроразнообразие

В това ръководство се използват термините глух (d/Deaf), човек с увреждане и хора с невроразнообразие, тъй като не всички глухи (d/Deaf) или хора с невроразнообразие се определят като хора с увреждане. По-долу е дадено кратко обяснение на термините:

• глухи (d/Deaf) = Малката буква (от англ. deaf) се отнася за хора, които са станали глухи на по-късен етап от живота си, често след като са усвоили говоримия език.

Хората, които се определят като глухи с главна буква (от англ. Deaf) са хора, които са родени глухи, преди да усвоят говоримия език, и използват предимно жестомимичен език.

• Хора с увреждания (Disabled people) = "Използването на съчетанието "с увреждания" след "хора" означава идентификация с колективна културна идентичност, а изписването на увреждане с главна буква (от англ. Disabled) подчертава политическото значение на термина. Следователно използването на термина е политическо описание на общия, обезсилващ опит, с който хората с увреждания се сблъскват в обществото. То обединява разнообразна група от хора и помага да се идентифицират причините за нашата дискриминация и потискане, да се предаде споделеният опит и знания и да се създаде социална промяна." https://www.disabilityrightsuk.org/social-model-disability-language

- • Невроразнообразие (Neurodiverse) = Невроразнообразието се отнася до различните начини, по които мозъкът може да работи и да интерпретира информация. Специфичните видове невроразнообразие включват хора от аутистичния спектър, хора с дефицит на вниманието, дислексия, диспраксия

Съображения

Има няколко неща, които е важно да се вземат предвид при работа с глухи (от англ. d/Deaf), хора с увреждания (от англ. Disabled people) и хора с невроразнообразие (от англ. Neurodiverse people).

1. Гарантиране, че са спазени изискванията за достъп. Това може да започне още при организирането на събитията и добавянето на въпрос за достъп във формулярите за резервация. Изискванията за достъп могат да варират от достъп с инвалидна количка, жестомимичен преводач, аудиоописание, удобни места за сядане, редовни почивки и т.н.
2. Осъзнаване на езика, който използвате, когато говорите за и с глухи, хора с увреждания и хора с невроразнообразие, който ще бъде подробно описан по-нататък в този документ. (Моля, обърнете внимание, че за целите на това ръководство се позовавам на термините в Обединеното кралство и имайте предвид, че езикът, използван в други държави, може да е различен);
3. Осъзнаване на различните стилове на общуване;
4. Обмисляне на възможността за уведомяване на участниците за това какво да очакват от семинара или събитието. Това позволява на хората с Невроразнообразие да планират деня си и ще гарантира, че са подготвени, например ако семинарът изисква физически или визуален контакт. Можете също така да направите видеозапис на мястото на провеждане, за да информирате участниците къде се провежда семинарът и къде в сградата има други съоръжения. Това е от полза за редица хора с различни увреждания.

Социален модел на увреждания

Моделът гласи:
„Хората са ограничени заради бариерите в обществото, а не заради тяхното увреждане или различие.”

https://www.scope.org.uk/about-us/social-model-of-disability/

Източник на изображението:https://www.inclusionlondon.org.uk/about-us/disability-in-london/social-model/the-social-model-of-disability-and-the-cultural-model-of-deafness/

Тук можете да намерите и кратко видео по темата:
https://www.youtube.com/watch?v=24KE__OCKMw&t=163s

Речник

Начинът, по който се използва езикът е важен, когато се говори за увреждане. Някои думи и фрази могат да затвърдят стереотипите и да причинят вреда. Ръководството по-долу показва думите, които трябва да се избягват и правилните термини, които трябва да се използват. Макар че това е терминологията, която понастоящем се използва в Обединеното кралство, важно е да се подчертае, че думите, които трябва да се използват могат да бъдат различни в други страни и могат да се променят с течение на времето. Винаги е най-добре да продължите да водите разговори с глухите, хората с увреждания и хората с невроразнообразие относно предпочитаните термини.

Избягвайте	Използвайте
сакатите, недъгавите (the handicapped, the disabled)	хора с увреждания (disabled people)
засегнат от, страдащ от, жертва на (afflicted by, suffers from, victim of)	има [наименование на състоянието или увреждането] (has [name of condition or impairment])
прикован към инвалидна количка, в инвалидна количка (confined to a wheelchair, wheelchair-bound)	лице, което използва инвалидна количка (wheelchair user)
умствено изостанал, психично увреден, изоставащ, ненормален (mentally handicapped, mentally defective, retarded, subnormal)	с обучително затруднение/ с обучителни затруднения (with a learning disability/with learning disabilities)
сакат, инвалид (cripple, invalid)	човек с увреждане (disabled person)
спастичен (spastic)	лице с церебрална парализа (person with cerebral palsy)
способен (able-bodied)	неувреден (non-disabled)
психично болен, невменяем, луд (mental patient, insane, mad)	лице с психично заболяване (person with a mental health condition)
глух и тъп (deaf and dumb), deaf mute (глухоням)	глух (deaf), лице, което използва жестомимичен език (user of British Sign Language), лице с увреден слух (person with a hearing impairment)

Източник: https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-communication/inclusive-language-words-to-use-and-avoid-when-writing-about-disability

Групови занимания

Да виждаш и да бъдеш видян

Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена::
Заснемане на видео

Основи на методологията/ въведение:
Това упражнение е вдъхновено от техниките на клоуните, които позволяват създаването на модел, интегриращ и използващ приноса на различни дисциплини с цел да се улесни трансформацията и израстването, както индивидуално, така и колективно. То се фокусира върху развиването на състояние на осъзнатост, като помага на хората да разберат как възприемат и преживяват своя опит, да се научат да променят подхода си и да откриват информация, която не забелязват или пренебрегват и която ограничава способността им да реагират.

Цели / очаквани резултати от обучението:
- Практикуване на себепознание и осмисляне.
- Разбиране как камерата насочва погледа на другите и какво влияние оказва това върху начина, по който се чувстваме по отношение на собствените си тела.
- Разбиране как преобръщането на този поглед може да бъде овластяващо.

Партньорска организация:
Elan Interculturel

Брой участници:
8-12

Време/ продължителност:
30 минути

Изисквания за пространство и оборудване/ материали:

- Достатъчно голяма стая, за да поставите столове в голям кръг и да създадете впечатление за сцена
- Мобилен телефон (за предпочитане ваш)

Източник/автор:
Елианор Уджеди

Стъпка 1: 5 мин.
Създайте впечатлението за сцена, като съберете всички в полукръг. Ако имате достъп до истинска сцена, това е още по-добре.
За тази стъпка помолете всички да запазят мълчание. Помолете един доброволец да излезе на сцената за 1 минута. Помолете този човек да каже името си пред всички и да погледне в очите всеки присъстващ в публиката. Повторете това с още двама доброволци. Ако имате много малка група, можете да накарате всички да се изредат.

Стъпка 2: 5 мин.
Помолете нов доброволец да излезе на сцената и да повтори стъпка 1. Докато го прави, отидете в публиката и прошепнете на ухото на някого да излезе и той на сцената и да заснеме човека, който стои на сцената, с вашия/неговия телефон за 1 минута. Повторете тази стъпка с още двама души или с всички, ако групата ви е много малка.

Стъпка 3: 5 мин.
За тази стъпка помолете друг доброволец да излезе на сцената и да каже името си, гледайки към публиката. След това му подайте мобилния си телефон и му дайте възможност да го използва, за да заснеме, този път самата публика в мълчание в продължение на една минута. Насърчете го да се приближи до хората, да снима всичко, каквото пожелае.

Стъпка 4: 15 мин.
Накрая, обсъдете с групата идеята "да виждаш и да бъдеш видян". Изследвайте концепцията за погледа и представянето на себе си пред другите. Как са се чувствали, когато са били снимани? Как са се чувствали, когато са снимали другите?
Насочете ги към размисъл за това, че камерата може да бъде метафора на погледа и че в зависимост, дали стоите пред, или зад камерата, отношението ви към погледа е различно. Гледането дава сила, докато да бъдеш гледан е по-уязвима позиция, която може да донесе овластяване, но е връзка, която човек трябва да изгради със себе си.

Обратна връзка и оценка:
Обсъдете с участниците как са се чувствали по време на процеса.
Какво е усещането да те гледат мълчаливо? Чувствали ли са се комфортно или не? Имали ли са по-голямо самосъзнание за телата си?
Тези, които са успели да заснемат публиката, чувствали ли са се овластени, с повече контрол? И т.н.

Бележки/ обърнете внимание на:
Ако имате чувството, че участниците все още не се чувстват добре един с друг и че няма голяма сплотеност на групата, можете да започнете, като накарате първия доброволец да се обърне с гръб към публиката, когато се представя за първи път. По този начин те все още ще могат да усещат, че аудиторията ги гледа, но няма да им се налага да се изправят директно пред тях и може да се чувстват по-комфортно да започнат по този начин. Можете също така да дадете "знак за тайм-аут" на вашите участници.

Ако е възможно, помолете участниците да използват вашия мобилен телефон за снимане, а не техния. По този начин можете да се уверите, че всички видеоклипове са изтрити до края на дейността. Ако по някаква причина не можете да използвате собствения си телефон, уверете се, че този, който е използвал своя, е изтрил видеоклиповете, преди да напусне заниманието.

Заявете това изрично и на участниците, за да знаят, че личното им пространство се зачита.

Ако някои от участниците изпитват съпротива срещу снимането, успокойте ги и им кажете, че те винаги могат да бъдат тези, които държат камерата, но също така ги поканете да споделят с групата защо някои хора не биха се чувствали комфортно да бъдат снимани.

Видео инсталация

Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена:
Заснемане на видео

Tutorial Video

Основи на методологията/ въведение:

Тук използваме видеоинсталацията като средство за артистична медиация, за да създадем безопасно пространство, в което участниците могат да се свържат с телесните усещания и да изпитат тялото си по начин, който не се определя от погледа на другия. Използването на камерата тук е в съответствие с понятието за погледа, развито в предишното упражнение. Актът на взимане на фотоапарата и заснемане на образи, които вълнуват участника, е овластяващ и може да се разбира като поглед над тялото по нов начин.

Партьорска организация::
Elan Interculturel

Брой участници:
8-12

Време/ продължителност:
1 hr 30 minutes

Изисквания за пространство и оборудване/ материали:
- Тъмно пространство
- Мобилни телефони
- Проектори
- Нещо за разсейване на светлината

Видео инсталация

Цели / очаквани резултати от обучението:

Резултати от обучението:

- Осъзнаване на своята форма, цвят, глас и способности.
- Практикуване на себепознание и осмисляне.
- Изследване на нови начини за придвижване на тялото в пространството.
- Осъзнаване на телесните си усещания.
- Откриване на художествена практика.
- Усещане за връзка с тялото си.

Източник/автор:
Елианор Уджеди

Стъпка 1: 5 мин.

Участниците се намират в голяма стая и следват вашите инструкции. Можете да пуснете тиха музика, която да съпровожда преживяването.
Преди да започнете, попитайте участниците дали са съгласни с физическия контакт (ръце, рамене и др.).
Свържете се с дишането си
Затворете очи, усетете тежестта на тялото си и как тя се разпределя върху краката ви. Усетете дишането си, обърнете внимание дали е дълбоко или леко, бавно или бързо. Обърнете внимание на това къде се движи въздухът в тялото ви. Усетете въздействието на дишането върху мускулите си, когато те се отпускат.
Събудете тялото си
Можете да държите очите си затворени. Движете главата си и изследвайте всички възможни движения. След това раздвижете раменете си. Движете се надолу малко по малко, като насочвате участниците: ръцете, гърдите, гръбначния стълб, стомаха, бедрата, седалището, краката, стъпалата... Поканете ги да насочат вниманието си към усещанията си и да изследват всички възможности за движение, както и да изпробват бързи, бавни, малки, големи, вълнообразни или резки движения.
Запознаване с пространството
Отворете очи и започнете да се разхождате в стаята, отпуснете мислите си и се оставете да се разтворите в това много просто действие - ходенето. Усетете тежестта на краката си върху земята. Почувствайте как ви тегли нагоре.
По време на разходката си позволете да станете любопитни и да изследвате всички кътчета, да отидете на места, където не сте били преди, да изследвате ъглите, границите. Опитайте различни начини на ходене, по- бавно и по-бързо, проверете какво ви е удобно в този момент.

Заемете пространството колективно
Опитайте се да се разпръснете колкото е възможно повече, заемете помещението колкото е възможно по-пълно. За да проверите дали участниците наистина са се разпръснали, можете да ръкопляскате и да ги помолите да спрат и да проверят дали смятат, че заемат възможно най-много място, ако не, коригирайте се. Можете също така да опитате инструкцията "отивайте винаги там, където има празно място". В следващата стъпка поканете участниците да "отидат там, където има възможно най-малко място". При такава инструкция участниците вероятно ще се съберат в центъра на стаята. Помолете ги да продължат да се движат, дори когато са много близо един до друг.

Насочете вниманието си към другите хора:
Когато един човек спре, всички трябва да спрат. Когато един човек започне да върви отново, всички трябва да вървят

Стъпка 2: 10 мин.
Свикване с тъмнината
Формирайте двойки. Във всяка двойка единият трябва да затвори очи, а другият да го води, като допира ръката си. Водачът отговаря за това да се увери, че партньорът му е в безопасност. Поканете ги да поиграят с височини, нива и т.н. Правете това в продължение на 3 минути, след което сменете ролите.

Стъпка 3: 45 мин.
Работа със светлината, сянката и тъмнината
Помолете всички да създадат нови двойки. Изключете всички светлини и включете видеопроекторите. Уверете се, че на всяка стена има прожекция. Помолете всеки дует да избере място пред проектора и да си поиграят заедно с изображенията. Направете така, че това да продължи 5 минути. Прекъснете го.

Обяснете на групата, че във всяка двойка ще имате нужда от движещ се човек и от режисьор. Помолете всяка двойка да създаде малка движеща се поредица, която да трае 20 минути и да включва смяна на мястото, смяна на движението с тялото.
Поканете ги да продължат да играят. Докато движещият се танцува, е добре режисьорът да се движи около сянката, като единственото правило е, че не трябва да снима тялото на движещия се, а трябва да улови само сянката му. Няма ограничение във времето за продължителността на видеото, но посъветвайте групата, че видеото, което ще изберат и споделят с групата, не трябва да надвишава 3 минути.
Насърчете вашите участници да снимат, когато им е удобно, когато нещо изникне в очите им, върху образа, който виждат на екрана.
Разменете ролите.

Стъпка 4: 20 мин.
Представете видеоклиповете на всички. Аплодирайте горещо всеки видеоклип.

Обратна връзка и оценка:
10 мин.
Обсъдете с участниците как са се чувствали по време на процеса. Чувстваха ли се овластени?

Бележки/ обърнете внимание на:
⇒ https://www.youtube.com/watch?v=gdJjc6l6iII

Табло на желания образ

Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена:
Инструмент за ежедневно вдъхновение, който ни помага да превърнем желанията си в реалност: в живота, във взаимоотношенията и в работата.

Tutorial Video

Основи на методологията/ въведение:

Таблото за желания ви позволява да развихрите въображението си, да обмислите и да разберете какво искате. Що се отнася до конкретната тема за тялото, става въпрос за това какво искате да чуете от тялото си, какви послания искате да получите от обществото и какво искате да почувствате чрез тялото си.
Наличието на образ пред вас ще даде сила на нещата, които искате за тялото си.

Партьорска организация
МОН

Брой участници:10-15

Време/ продължителност:
1 час – да се комбинира с "Въплъщение и центриране на тялото"

Изисквания за пространство и оборудване/ материали:
- Средно голяма стая
- Картон и хартия с различни размери и цветове
- Хартия А4
- Химикалки, цветни маркери
- Лепящи листчета
- Табло (Jamboard)

Табло на желания образ

Цели / очаквани резултати от обучението:

- Практикуване на себепознание и осмисляне.
- Повишаване на самочувствието.
- Осъзнаване на собственото тяло, себеусещане.
- Размисъл за целите, постигнати благодарение на собственото тяло.

Източник/автор:
Адаптация на "This Body is Worthy" от Hannah Soyer

Стъпка 1 (15 мин.) Загряване:
Загряване: образувайте кръг, подавайте си топка. Фасилитаторът избира първия въпрос, на който участниците трябва да отговорят (напр. Как се казвате?), и започва да хвърля топка на случаен принцип към друг човек в кръга. Лицето, което получи топката, отговаря на първия въпрос. След като всички присъстващи в кръга отговорят на първия въпрос, фасилитаторът задава втория въпрос (напр. Коя е любимата ви храна?/ Какво ядохте на закуска?). И така нататък. Съвет за фасилитатора: питайте за прости въпроси, не задавайте деликатни/дълбоки въпроси.

Стъпка 2 (10 мин.) Сигурно пространство:
Дайте 5 минути на участниците да напишат на листчета какво им е необходимо, за да се чувстват в безопасност в семинара. (напр. активно слушане, липса на осъждане и др.). След като приключат, фасилитаторът ги прочита пред цялата зала, така че всяко "правило" да се спазва от всички в групата.

Желания
Центриране на нашето тяло: теоретични основи
Тялото ни дава пряк достъп до въплъщението и по този начин се превръща в източник на познание. Вътрешната проприоцепция (познаване на движението и състава на собственото интегрирано тяло) ни дава достъп до нашите емоции, усещания и желания. Да признаем тези сетивни начини на познание означава да се противопоставим на бинарни опозиции като субект/обект, ум/тяло и природа/култура.

Осъзнах, че телата не са просто кожа, мускули и кости - те са политически бойни полета. Центрирането е в основата на практиката да бъдеш и да въплъщаваш.

Връщането към центъра отваря пространство в телата ни, което дава повече възможности за нашите действия и решения.

Стъпка 3 (20 мин.):

Започнете дискусия: разсъждавайте с групата върху негативните послания, които получаваме върху тялото си всеки ден (чрез работата на Hannah Soyer). Фасилитаторът прави кратко въведение за това как обществото ни казва, че трябва да бъдем поправени, скрити или че имаме някои части от тялото си, които не са достатъчно добри. Помолете участниците да помислят за фраза на своето тяло, която изповядва неговата стойност. Дайте им 10 минути, за да помислят върху тази фраза.

Стъпка 4 (15 мин.):

След като обмислите негативните послания, които представихме по отношение на тялото, помолете участниците да създадат свое собствено табло на желания с изображения/ фрази/ снимки, представящи всички послания, които желаят да отправят към тялото си. Можете да направите това онлайн с Jamboard или в присъствието на участниците с помощта на хартии. Те са свободни да избират цветовете, формата и размера на материалите.

Стъпка 5 (10 мин. по двойки):

Фасилитаторите молят участниците да споделят по двойки своето табло на желанията.

Обратна връзка и оценка:
Затварарящо занимание и обсъждане на целия опит от семинара. (15 мин.)
● Дали изпълнението на тази дейност повиши осведомеността ви за това как определяте тялото си?
● Какви предизвикателства възникнаха, докато пишехте тези писма?
● Как ви накара да се почувствате това упражнение?

Бележки/ обърнете внимание на:
Наистина е важно да се създаде безопасно пространство, за да могат участниците да се изразяват сигурно сред останалите. Не забравяйте да дадете строги времеви рамки.
Препратки:
"This Body is Worthy" („Това тяло е достойно") https://www.thisbodyisworthy.com/ -

Въплъщение и центриране на тялото

Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена:
Въплъщение и центриране на тялото

Tutorial Video

Цели / очаквани резултати от обучението:
- Практикуване на себепознание и осмисляне.
- Повишаване на самочувствието.
- Осъзнаване на собственото тяло, себеусещане.

Източник/автор:
Изабела Милети

Партньорска организация:
:МОН

Брой участници:
10-15

Време/продължителност:
1ч. 30 мин. - 2 ч. - да се комбинира с дейността "Табло на желания образ"

Изисквания за пространство и оборудване/ материали:
Първа част:
Упражнение 1: "Автопортрет, без да гледате"
- Бяла хартия (А5)
- Маркер
- Огледало (или вътрешна камера на смартфон)

Упражнение 2: "Автопортрет на тъмно"
- Черен картон
- Бял молив

Упражнение 3: "Портрет, без да гледате"
- Два листа оризова хартия, размер А5.
- Две цветни химикалки.

Втора част:
- Бели листове
- Маркер
- Снимки на органи: сърце, бели дробове, мозък, стомах, бъбреци

Първа част:

Физическо осъзнаване на себе си, вътрешното и околното пространство:
- Центриране на тялото ни
- Възприемане на тялото ни: автопортрет
- Нашето тяло във връзка с другите: портрет

Центриране на нашето тяло: теоретични основи
Тялото ни дава пряк достъп до въплъщението и по този начин се превръща в източник на познание. Вътрешната проприоцепция (познаване на движението и състава на собственото интегрирано тяло) ни дава достъп до нашите емоции, усещания и желания. Да признаем тези сетивни начини на познание означава да се противопоставим на бинарни опозиции като субект/обект, ум/тяло и природа/култура.
Осъзнах, че телата не са просто кожа, мускули и кости - те са политически бойни полета. Центрирането е в основата на практиката да бъдеш и да въплъщаваш.
Връщането към центъра отваря пространство в телата ни, което дава повече възможности за нашите действия и решения.

Усещания
Стъпка 1 (15 мин.) - Загряване
Напътствайте участниците във възприемането на собственото им тяло: за да достигнете до настоящия момент, опитайте се да намалите съзнанието си до нивото на усещанията. Забелязвайте сърдечния си ритъм, дишането, температурата и мускулното напрежение. В зависимост от наличните ви сетива, какво чувате, усещате, вкусвате, чувствате и виждате? Тежко или леко е настроението ви? Разпръсква ли се равномерно или се събира в определена област?

Стъпка 2 (10 мин.)
Започнете с практическото упражнение, като подготвите презентация за художници, които работят с тяло: Ив Клайн, Ана Мендиета, Марина Абрамович, Луиджи Онтани и т.н.

Стъпка 3 (30 мин.)
Възприемане на нашето тяло: автопортрет
1) Създаване на портрет, разчитайки на инстинкта си и на 5-те си сетива
2) Създаване на портрети и автопортрети, основани на инстинкта
Упражнение 1 "Автопортрет, без да гледате"
Упражнението се състои в това да направите свой автопортрет, като се гледате в огледалото. Трябва да спазвате само две правила:
● Не поглеждайте към листа (дръжте очите си вперени в огледалото)
● Опитайте се да не вдигате писалката от листа.

Упражнение 2 "Автопортрет на тъмно"
Упражнението се състои в това да създадете свой автопортрет, като държите очите си затворени. За да го нарисувате по най-добрия възможен начин, докосвайте лицето си с другата си ръка, докато рисувате.

Нашето тяло във връзка с другите: портрет
● Освобождаване на рисунката от очакванията за резултат

Упражнение 3 "Портрет, без да гледате"
(направете го по двойки)
Упражнението се състои в това да направите портрет на човека, който седи срещу вас. Трябва да спазвате същите две правила, както преди:
● Никога не гледайте към листа (дръжте очите си приковани към лицето на другия)
● Опитайте се да не вдигате писалката от листа
Двойката прави двата портрета едновременно.
→ накрая можете дори да застъпвате двата листа и да наблюдавате резултата заедно!

Втора част

Емоции

Стъпка 4 (20 мин.)

Въплъщение: започнете втората част с представяне на концепцията за въплъщение и обяснете защо телата ни не са неутрални, а социализирани. Ако искате, можете да се съсредоточите върху тези три елемента: дължина = достойнство, ширина = принадлежност, дълбочина = време.

Стъпка 5 (20 мин.)

Споделете презентация за емоциите:

- Какво представляват емоциите?
- Какви са техните функции?
- Обяснете какво е това: гняв, страх, тъга, щастие, отвращение, изненада.

Стъпка 6 (20 мин.)

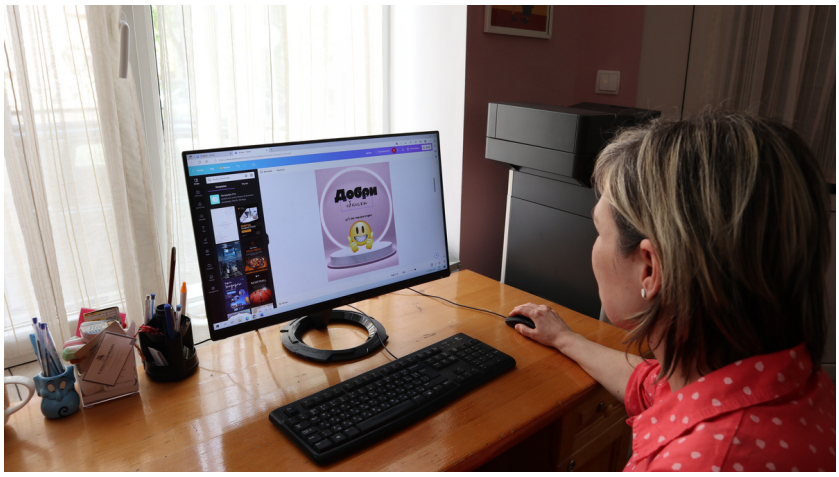
Фаза на писане, помолете всеки участник да:

- напише спомен, отнасящ се до всяка от тези емоции, свързан със собственото тяло
- подчертае само една дума за всеки разказ за думата или епизода помолете участника да определи орган, свързан с нея (можете да донесете със себе си няколко изображения и да ги помолите да изберат)
- помолете ги да почувстват своите емоции в тялото си: когато сте щастливи, коя част от тялото ви участва?

Обратна връзка и оценка:
Заключителна дейност и обсъждане на целия опит от семинара. (15 мин.)
● Дали изпълнението на тази дейност повиши осъзнатостта ви за това как определяте тялото си?
● Какви предизвикателства възникнаха, докато пишехте тези писма?
● Как ви накара да се почувствате това упражнение?

Бележки/ обърнете внимание на:
Наистина е важно да се създаде безопасно пространство, за да могат участниците да се изразяват сигурно сред останалите. Не забравяйте да дадете строги времеви рамки.

Дигитален постер



Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена:
Дигитално изкуство

Tutorial Video

Основи на методологията/ въведение:
"Реч на омразата" е все по-голям проблем за хората от всички възрасти, но особено за младежите, които ежедневно се сблъскват с подобно съдържание не само в своето обкръжение, но и в онлайн пространството. Въпреки че инцидент с "реч на омразата" може да причини сериозно огорчение, той е и възможност да се отклонят подобни коментари, като се признае адресираният проблем и да се предложат различни интерпретации. Макар че това все пак е начин да се приеме и признае нечия критика, това е и начин да се промени сюжетът и да се измести фокусът от намерението да се предаде омраза или подигравка, без да се подбужда допълнителна враждебност. Практиката има за цел да превърне обидните коментари в продуктивен отдушник.

Партньорска организация:
Фондация „Асоциация Анимус“

Брой участници:
6-12

Време/ продължителност:
3-4 часа

Изисквания за пространство и оборудване/ материали:
1) Компютър, таблет, лаптоп, мобилен телефон
2) Свидетелства за инциденти, свързани с „реч на омразата“

Цели / очаквани резултати от обучението:
Да се стимулира анализиране на ситуациите на срам от тялото през различни гледни точки;
Да се разсъждава върху "речта на омразата" като форма на засрамване на тялото, която позволява различни интерпретации;
Да се насърчи приемането чрез трансформиране на обидните изказвания в разумни, сатирични или забавни контракоментари;

Източник/ автор:
Елена Големеева, Маргарита Рафаилова

Фаза 1 - Загряване

Използвайте дейност, която не е свързана с основната тема на занятието. Нещо просто и енергично, което да загрее участниците и да ги въвлече в груповата дейност. Ако хората не се познават помежду си, упражнението може да включва запознаване (напр. "Две истини и една лъжа"). Целта е участниците да се опознаят един друг по лесен и забавен начин, като същевременно се създадат условия за положителна нагласа.

Фаза 2 - Кратко представяне на темата "Реч на омразата"

Представяне на основната тема на семинара - "срам от тялото" чрез "реч на омразата". Обща дискусия относно тяхната представа, отношение и/или опит с "реч на омразата".

Фаза 3 - Инструкции

Участниците ще бъдат помолени да създадат плакат с послание, което да се противопостави на коментарите на речта на омразата. Поради тази причина ще им бъдат предложени основни стандарти и правила за създаването на този плакат

Например, обсъждане относно елементи, които да се включат в плаката, използваните шрифтове, изображения, цветове, форми и др. Това е добра отправна точка за тези, които нямат опит в създаването на такова съдържание.

Фаза 4 - Свидетелства

След това на групата ще бъдат представени свидетелства/лични разкази на хора, които са били подложени на "реч на омразата". Всеки участник ще избере едно свидетелство и първата основна задача е да измисли контракоментар/ мото, което да трансформира обидата в нещо ново, което може да бъде забавно или да предложи различна гледна точка. Хората могат да бъдат разделени на различни групи от по 3-4 души, за да направят брейнсторминг и да обсъдят идеите си. Ако е необходимо, водещият може да помогне в процеса.

Фаза 5 - Насочване, подпомагане и регулиране на процеса.
На участниците ще бъде представен уебсайтът Canva.com, който позволява по лесен за ползване начин да се създават безплатни за изтегляне плакати. От една страна, платформата е подходяща за начинаещи, като в същото време предлага разнообразни възможности. Тук е важно модераторът да следи процеса, да се увери, че участниците се придържат към основната задача и при необходимост да получи техническа помощ.

Фаза 6 - Дискусия
След като всички са готови с крайния си продукт, водещият ще отвори дискусия за цялостния процес и мотивите за създаването на плаката.

Фаза 7 – Обратна връзка
В самия край участниците ще бъдат попитани за мнението им относно семинара: какво им е харесало; какво може да се промени/подобри; кое е нещото, което ще вземат със себе си след семинара.

Обратна връзка и оценка:

Обратна връзка от участниците в края на дейността чрез отворена дискусия.

Бележки/ обърнете внимание на:
Практиката може да се осъществи и ръчно, като се изработят традиционни (хартиени) плакати и се използват изобразителни и занаятчийски техники, рисуване или скициране. Недостатъкът на това да не се използват дигитални средства обаче е, че това може да бъде ограничаващо или обезкуражаващо за хора, които нямат артистични способности.

Маски

Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена:
Приложно изкуство

Партньорска организация :Фондация „Асоциация Анимус“

Tutorial Video

Брой участници:
6-12

Основи на методологията/ въведение:
Форма на проективна методика, която позволява чрез творчество (в случая създаване на маски) участниците да проектират своите преживявания, емоции, чувства и идеи. Този похват позволява много по-спонтанно и непринуденото/нецензурирано изразяване, а последван от поредица, насочващи въпроси за размисъл позволява на участниците да задълбочат себепознанието си. Стремежът към познаването и назоваването на аспекти на собствената личност в тяхното разнообразие дава възможност за приемането и интегрирането им. Подобна практика не може да замести дълбинни методи за работа, водещи до осъзнаване на несъзнавани за личността съдържания, но е метод, който би насочил към себерефлекция и би отворил значима за всеки тема.
Срамът е това преживяване, което ни кара да се чувстваме изложени, наблюдавани и оценявани, провокира ни да крием както от себе си, така и от околните свои външни или вътрешни характеристики.
Маските служат за прикритие. Често застанали зад маска получаваме свободата да изразим аспект/чувство/идея, които могат да бъдат преживявани като неприемливи (от другите, но и от нас).
Какво ще се случи, ако трябва да създадем маска, която показва лицето на човек, който не е засрамен от себе си. Дали това, че продължи да е маска или ще е опит на всеки включил се да изобрази и онова, което обичайно остава скрито?

Маски

Цели / очаквани резултати от обучението:
Разпознаване на индивидуалните за всеки участник, обвързани с чувство за срам аспекти от личността (външни или вътрешни характеристики). Запознаване с проявленията и последствията от чувството за срам. Докосване до собствената автентичност с нейното многообразие.

Изисквания за пространство и оборудване/ материали:
Свободно пространство; кутии, каски (за основа на маската); ножици, лепило, пластилин, хартия, меки парчета, маркери, тиксо, пайети, пера и всичко друго, за което се сетите.

Време/ продължителност:
3-4 ч.

Източник/ автор:
Елена Големеева, Маргарита Рафаилова

SСтъпка 1: Дейността започва с кратко загряване.

Стъпка 2: Поставете материалите в средата на стаята. Колкото по-разнообразни са те, толкова по-богат може да бъде крайният резултат.

Помолете участниците да създадат своя собствена маска на тема "Човек, който не се срамува от себе си".

Стъпка 3:

Отворете дискусия, като ги помолите да помислят върху следните въпроси:

Какви маски използваме в ежедневието си с хората около нас? Какво крием зад тях? Защо се нуждаем от тях?

NB! Ако смятате, че е подходящо за групата, можете да задълбочите дискусията, като дадете пример: страхът от отхвърляне, изоставяне, осъждане.

Как се отнасяме към себе си? Дали идеалната версия, която сме избрали за себе си, е постижима?

NB! Можете да затворите дискусията, като обобщите мислите на групата.

Стъпка 4:

Накрая, ако участниците искат, могат да изберат имена за своите маски или да напишат кратко описание, което да придружава маските им на изложба или парад.

Обратна връзка и оценка:
Всеки от участниците споделя в едно изречение как е било за него преживяването през деня.

Бележки/ обърнете внимание на:
Следвайте групата и ориентирайте степента на задълбочаване на дискусията около това. Не е необходимо участниците да споделят конкретни примери за това какво се крие зад тяхната маска, достатъчно е да помислят за себе си.

Препратки:
https://artincontext.org/mask-artists/

Танцувам сам/а

Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена: Танц, импровизация

Партньорска организация: SMouTH

Tutorial Video

Брой участници: Всякакъв

Основи на методологията/ въведение:
Движението на тялото, танцът като процес без стереотипи и създаването на оригинална поредица от движения могат да бъдат преживелищен начин да се свържем с тялото си, да възстановим контрола си и да осъзнаем тялото като средство за изразяване и комуникация.
Този танцов опит може да изпълни хората с увереност.
Освен това танцът е творчески начин за невербална комуникация, който помага на хората да изразят чрез движение неща, които може да се срамуват или страхуват да кажат с думи.
Танцът, особено когато включва импровизация и следователно автентично изразяване, може да бъде много освобождаващо преживяване.

Време/ продължителност: 60-90 мин.

Изисквания за пространство и оборудване/ материали: Голямо удобно пространство с възможност за ползване на музика

Танцувам сам/а

Цели / очаквани резултати от обучението:

●Активиране на тялото
●Осъзнаване на тялото
●Подобряване на самосъзнанието
●Подобряване на възприемането на нашето тяло и неговия изразителен потенциал
●Изразяване чрез тялото и движението
●Осъзнаване и изразяване на чувствата, свързани с тялото
●Създаване на усещане за освободеност на мислите и тялото

Източник/ автор:
Деспина Бунити

Стъпка 1: Загряване

Направете загряване на тялото, за да активирате участниците и да им помогнете да се свържат с телата си. Първоначално можете да се съсредоточите върху дишането, а след това да предложите малки въртеливи движения на различни части на тялото. Можете да насърчите групата да се движи свободно, като открива пространството и неговите възможности, различните пътища между другите тела и зрителния контакт с другите. Можете дори да помолите участниците постепенно да увеличават и намаляват скоростта на движение, за да активират още повече телата си.

Стъпка 2: Намиране на моята "сфера"

Помолете участниците да се разтегнат, така че тялото им да заеме възможно най-голямо пространство, а след това да се свият, така че тялото им да заеме възможно най-малко пространство. Повторете 3-4 пъти, като подканите участниците да започнат да усещат тялото си в пространството и да си представят, че са заобиколени от въображаема "сфера" - балон, който е тяхното лично, безопасно, въображаемо пространство. Всеки има своя собствена сфера. Помолете ги да се опитат да се движат с идеята за "сферата", за да си дадат сметка за границите на личното си пространство сред други тела.

Стъпка 3 : Преместване във вътрешността на "сферата"

Насочете участниците по следния начин:

"Намерете място в пространството, където се чувствате добре, и спрете там. Продължете да изпитвате усещането за "сфера". Движете се свободно, като се опитвате по свой личен начин да откриете границите на пространството, границите на вашата "сфера". Опитайте се да променяте скоростта, с която се движите, както и да се движите на различни нива."

Водещият може да предложи на участниците да затворят очи, ако се чувстват комфортно с това. След това водещият моли участниците да реагират с движенията на тялото си на поднесените идеи и думи.

Пример:
Как тялото ви би показало любовта, болката, свободата, страха, желанието, смущението, срама, силата, промяната, спокойствието, гнева, връзката, нуждата?
Когато почувствате, че участниците са започнали да изразяват себе си чрез телата си, помолете ги да намерят удобна позиция (да седнат или да легнат), да ви се доверят през следващите няколко минути и да следват инструкциите ви. Те могат да държат очите си затворени, ако това им е удобно.

Стъпка 4: Тялото реагира
В тази безопасна среда фасилитаторът моли участниците да отговорят на въпросите с помощта на тялото и движенията си. Насърчавайте ги да бъдат честни, да се доверят на движението на тялото си и да се опитат да включат идеите си в движението си.
Въпроси :
- Сравнявате ли своето тяло с други тела? Какво чувствате, когато го правите?
- Извинявали ли сте се за тялото си? Как сте се чувствали?
- Какво прави вашето тяло или част от него, когато се чувствате засрамени от него? Как реагира?
- Какво бихте казали на тялото си, ако бяхте свободни от срам?
Водещият дава на участниците време, възможности за повторение и им помага да се чувстват свободни да отговорят каквото желаят.

Стъпка 5: Моята хореография
Указанията могат да бъдат следните:
"Повтарям в съзнанието си отново и отново движенията - отговори на горните въпроси. Подреждам ги в желания от мен ред. Опитвам се да разширя движението си. Започвам да се движа с последователността на тези четири движения - отговори. Мога бавно да отворя очите си и да се движа по-интензивно, следвайки тази нова лична хореография."

Стъпка 6: Развитие и синтез

Който иска, може да представи пред групата създадената от него хореография и може би да сподели мислите, отразени в нея. Участниците могат творчески да синтезират малки лични хореографии с по-големи хореографски форми за артистична употреба и комуникация.

Обратна връзка и оценка:

Как се чувствахте по време на процеса?

Какви мисли ви хрумнаха, когато си тръгвахте, във връзка с тялото?

Усетихте ли някаква промяна в мисленето си?

Бележки/ обърнете внимание на:

Доверие:

Важно е от самото начало да създадете атмосфера на спокойствие и сигурност. Помолете участниците да ви се доверят и да ви следват по свой начин, докато се чувстват комфортно. Подчертайте, че няма правилно и грешно и че всеки може да реагира по свой личен начин на инструкциите.

Непрекъснат поток:

Помолете участниците да не прекъсват, ако е възможно, за да създадете общо усещане за поток. Въпреки това, ако изпитат някакви затруднения, те могат да напуснат процеса дискретно по всяко време, без да прекъсват останалите. Ако това се случи, фасилитаторът е добре да им помогне да се включат отново в процеса, ако желаят.

Спокойствие:

Смята се, че е полезно, ако целият процес е съпроводен от спокойна музика с ниска сила на звука, а гласът на фасилитатора е силен, ясен и същевременно спокоен. Освен това инструкциите трябва да са прости, да се повтарят толкова пъти, колкото е необходимо, и да се остави време на участниците да създадат свое собствено движение.

Танцуваща светлина

Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена: Движение/танц и водена медитация

Партньорска организация: SMouTH

Източник/ автор: Димитра Захароули

Tutorial Video

Време/ Продължителност: 60-90 мин.

Основи на методологията/ въведение:
Движението и танцът могат да бъдат мощни средства и опит, когато става въпрос за приемане на тялото; техният въплътен характер позволява на танцуващите да изпитват чувства и усещания (като срам, притеснение, но също и гордост, увереност) за своето тяло директно върху/със своето тяло и без посредничество или логично обяснение. Танцът може също така да предостави рамката и средствата за трансформиране на всякакви негативни чувства/ възприятия за тялото в творчески процес (и евентуално артистичен резултат) с цел повишаване на осведомеността, разбиране и предоговаряне на тези чувства. Нещо повече, предприемането на стъпка да разкриете тялото си - самостоятелно или пред други хора - и да танцувате вече е една стъпка към приемането на тялото; хората с негативен образ на тялото си са склонни да го крият и ограничават. Танцът е по-скоро приложен, отколкото теоретичен процес. Да си позволиш и да поканиш себе си да разгърнеш тялото си и да го движиш активно, "завладявайки" пространството и времето, преодолявайки или поне справяйки се със страха и срама, може да бъде освобождаващо и дори терапевтично. Грубо бихме могли да обобщим това така: който танцува, трябва да приеме в известна степен (енергийно) своето тяло.

Танцуваща светлина

Изисквания за пространство и оборудване/ материали:
Голямо пространство за танцуване и за лежане
По желание: постелки за йога, възглавници
Музика

Източник/ автор:
Димитра Захароули

Цели / очаквани резултати от обучението:
- Изследване на усещането, което имаме за тялото си, и различните усещания, които имаме за различните части на тялото.
- "Договаряне" и примиряване с частите и цялото ни тяло.
- Улесняване на приемането на чувствата ни към нашето тяло.

Стъпка 1: Загряване - осъзнаване на тялото и мобилизация (15 мин.)
Започнете в кръг и направете кратка загрявка на всички части на тялото: започнете с осъзнато дишане, след което добавете указанието за бавно и внимателно раздвижване на една част от тялото след друга: глава, рамене, ръце, гръден кош, таз, колене, стъпала.

След това поканете участниците да напуснат кръга и да започнат да се движат из стаята. Дайте указание, че най-първата стъпка за напускане на кръга се инициира от стъпалата, и им дайте известно време да се разходят. След това ги поканете да се опитат да инициират движението си от различни части на тялото: от коляното или от ръката, лакътя, таза, главата, очите, ухото и т.н. Опитайте се да вземете предвид целевата си група, тъй като различните видове увреждания или лица с ампутация може да се нуждаят от известна помощ, за да

си представят, че тази част от тялото им води движението. Нека под звуците на избрана от вас музика да се движат в пространството така, сякаш конкретната част на тялото води движението им, а всички останали части я следват. Постепенно ги приканвайте да забавят темпото, докато намерят приятно място, където да спрат и да направят пауза.

Стъпка 2: Водена медитация (20 мин.)
На избраното от тях място те могат да легнат или да седнат в удобно положение. Уведомете ги, че ще прекарат известно време така, затова могат да отделят време, за да намерят най-удобната за тях позиция, като може да използват възглавници или други подкрепящи предмети или стени. Напомнете им, че ако се почувстват неудобно или се уморят от позата, която са избрали, могат да сменят позицията си или да излязат от процеса, без да пречат на останалите. Може би след загряването ще им е горещо, но ги посъветвайте да облекат още един слой дрехи, тъй като медитацията ще ги накара да се охладят в зависимост от температурата в помещението.
Можете да пуснете някаква музика за релаксация с тихи или естествени звуци, докато те се настаняват в позата си.

След това насочете групата с инструкции като тези:
"Можете да затворите очи, ако това е добре за вас. Първото нещо, за което искам да ви помоля, е да започнете да изпразвате ума си. Напълно естествено е, че умът ни никога не спира да мисли, но през следващите няколко минути се опитайте да освободите всичките си мисли. Ако не можете да изпразните мислите си, опитайте се да отворите очите си и отново да ги затворите. Можете да отваряте и затваряте очите си колкото пъти искате, докато не усетите, че клепачите ви предпочитат да останат затворени. Тогава почувствайте

как тези клепачи стават все по-тежки и по-меки, усетете как цялата ви глава пада по-тежко на земята.

Обърнете внимание на дишането си: при всяко вдишване цялото ви тяло се олекотява, а при издишване то става по-меко и пада по-тежко на земята. Опитайте се да си представите тази земя и околната среда около вас: сега лежите на идеалното за вас място. Като продължавате да правите тялото си по-меко и по-тежко с всяко издишване, опитайте се да си представите всички детайли на това идеално място. Къде е то? Дали е реално място, или въображаемо? Какво има около вас? Ден ли е, или нощ? Откъде идва светлината? Каква е температурата? Чувате ли нещо? Усещате ли нещо? Каква е повърхността, на която лежите? Сами ли сте, или има някой друг с вас?
Когато почувствате, че цялото ви тяло е меко, отпуснато и тежко, насочете вниманието си към върха на главата си. Представете си, че на върха на главата ви расте красиво цвете. Опитайте се да си представите неговата форма, цвят и мирис. Всеки път, когато вдишвате, това цвете поглъща светлина от слънцето или луната, а всеки път, когато издишвате, изпращате тази светлина надолу към тялото си. Опитайте се да изпратите светлината към всички части на тялото си и наблюдавайте дали не усещате съпротивление в някоя конкретна част. Ако срещнете съпротива, опитайте още малко, като изпратите още няколко вдишвания към тази част, но никога не насилвайте тялото си да приеме светлината. Следващите мисли могат да ви помогнат да облекчите малко съпротивляващите се части:
- Спомняте ли си, че сравнявате тази своя част с тази на други хора? Как това сравнение се отразява на самочувствието или увереността ви? Доколко се чувствате готови да спрете да се сравнявате?

Спомняте ли си, че от вас е искано да се извините за тази част пред другите или пред себе си? Чувствате ли се готови да спрете да се извинявате за това?
Продължете да дишате по този начин, докато не видите, че тялото ви е изпълнено със светлина, и отделете известно време, за да почувствате и да се насладите на това състояние. Тази светлина прави тялото ви по-топло и по-меко, кара ви да сияете отвътре навън. Сега вие сияете, изпълнени сте със светлина, но има една част от тялото ви, която свети най-много. Отделете време, за да откриете тази част и да я назовете, дори и да не чувствате, че има част, която наистина изпъква.

Стъпка 3: Танц със светлината (5 мин.)
Когато откриете своята светеща част, позволете ѝ да ви помогне да излезете от това състояние на релаксация. Можете да започнете да се движите бавно, като започнете от тази част. Можете да започнете да разтягате тялото си, сякаш току-що сте се събудили, свежи и ясни, и сте готови да изпратите с движението си светлина към цялото пространство около вас. Сега не сте на идеалното си място, вие сте тук, в стаята, сред други хора, но можете да споделите малко мечтаното от вас място чрез движението си. Ако искате, можете да продължите да импровизирате и да танцувате по-активно, сякаш разказвате история с тялото си за тялото си. Какво е усещането? Кои са силните му страни? Какво послание носи то? Срещу какво протестира? За какво се бори?
На този етап можете да поканите участниците да предложат всяка музика, която им се иска да танцуват.

Стъпка 4: (по желание - в случай че работите с танцьори) (15 мин.)

Можете да поканите участниците да работят още 15 мин сами или по двойки, за да комбинират елементи от импровизациите си, за да създадат кратка танцова програма и да я представят пред групата. Като алтернатива (или допълнение) те могат да напишат текст или стихотворение въз основа на мислите си по време на процеса.

Обратна връзка и оценка:
Поканете участниците да се върнат в кръга и улеснете заключителната дискусия с въпроси като тези:
- Колко трудно беше за вас да изпратите светлината в различни части на тялото?
- Можете ли да определите защо тези части се съпротивляваха?
- Помогнаха ли ви инструкциите да се освободите от тази съпротива?
- Мислите ли, че танцуването на тези мисли може да помогне за приемането на тялото?

Бележки/ обърнете внимание на:
Обърнете внимание на вашата група и на нейните нужди и изисквания за достъп, когато въвеждате този вид методика за медитация и движение. Уверете се, че вашите устни инструкции са достъпни и лесни за "превод" за хора с различна подвижност и физика.
Препратки:
https://thebodyisnotanapology.com/

Силата на етикетите

Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена: Визуално изкуство/ фотография

Tutorial Video

Партньорска организация: University of Atypical

Брой участници: 8-12

Основи на методологията/ въведение: Идеята за тази дейност дойде от размисъла за силата на думите/ имената и идентичността. Имената и етикетите, които ни се дават, определят начина, по който се чувстваме. Негативните етикети, свързани със засрамването на тялото, оказват влияние върху образа на тялото и самочувствието. Етикетите могат също така да оформят очакванията, които се поставят към другите хора, създавайки стереотипи (Starnes, 2021).

Време/ продължителност:1.5-2 hours

Изисквания за пространство и оборудване/ материали:

- Алуминиево фолио
- Филц
- Маркери/писалки
- Хартия
- Лепило
- Ножица
- Фотоапарат

Цели / очаквани резултати от обучението:

Резултати от обучението -

- Практикуване на себепознание и осмисляне.
- Разбиране на различните възприятия за това какво представлява тялото.
- Как да оспорвате и да реагирате на негативните етикети, свързани със засрамване на тялото.

Източник/ автор: **Диърдре** Маккена, Ейми Фрейзър

● Открита дискусия - Какво е тяло? Участниците обсъждат в група какво е тяхното собствено възприятие за тяло. (15 мин.)
● Участниците първо пишат името си и обсъждат значението, което се крие зад него. Те могат да рисуват около буквите или да нарисуват какво означава то (10 мин.)
● След това участниците пишат 3 отрицателни неща, с които са били наричани, и 3 положителни неща. Участниците споделят с групата отрицателните и положителните думи, които са записали. (15 мин.)
● Участниците взимат фолио и го оформят в негативна дума. Те могат да оформят огърлица, гривна или корона. След това изрязват парчета филц в буквите на положителната дума и ги залепват върху друго квадратно парче филц. (40 мин.)
● Участниците поставят отрицателната дума и държат положителната дума и си правят снимки. (15 мин.)
Обратна връзка и оценка:
Обсъдете с участниците как са се чувствали по време на процеса. Чувстваха ли се овластени? (10 мин.)

Препратки:
https://turnersyndromefoundation.org/2021/07/13/the-power-of-labels/#:~:text=Labels%20reflect%20how%20people%20think,needs%2C%20culture%2C%20and%20personalities.

Колаж на тялото

Вид метод/ артистична дисциплина, която е включена:
Визуално изкуство / скулптура

Tutorial Video

Основи на методологията/ въведение:
Идеята на този семинар е участниците да се съсредоточат повече върху тялото и това, което то може да прави, отколкото върху това как изглежда. Арт методът се основава на концепцията Cadavre Exquis.

Цели / очаквани резултати от обучението:
- Практикуване на себепознание и осмисляне.
- Разбиране на различните възприятия за това какво представлява тялото.
- Разбиране и фокусиране върху това, което тялото може да прави.

Партньорска организация:
University of Atypical

Брой участници:
8-12

Време/ продължителност:
2 часа

Изисквания за пространство и оборудване/ материали:
Маркери, хартия

Източник/ автор:
Ейми Фрейзър

Загряваща дейност.

Стъпка 1
На лист хартия определете част от тялото за всеки участник.
Глава
Ляво око
Дясно око
Нос
Ляво рамо
Дясно рамо
Ляво рамо
Дясна ръка
Лява ръка
Дясна ръка
Туловище
Ляв крак
Десен крак
Ляв крак
Десен крак
(В зависимост от броя на участниците може да им бъде определен повече от един)

Стъпка 2
Участниците размишляват върху това, което са получили, и включват дума или фраза, която е положителна, неутрална или значима за тях.
Участниците рисуват как си представят, че изглежда тази част.

Стъпка 3
Всички сглобяват тялото и обсъждат положителните, неутралните или значимите фрази, които са включили.

Бележки/ обърнете внимание на:
Възможно е да се повдигне темата за увреждането и възприятията за това какво е тялото. Оставете разговора да тече естествено и дайте пространство на всеки, който може да обсъди своето увреждане или нарушение.

Препратки:
https://www.nationalgalleries.org/art-and-artists/31332/cadavre-exquis-exquisite-corpse

Thank you for reading!

Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.