

"Šokio - judesio terapijos su poezijos elementais užsiėmimas"

Vedančioji šokio - judesio ir kūno terapeutė, LMTA lektorė Auksė Luišaitė - Jauniškė

Užsiėmimas pradžioje dalyviai pasiruošė po mėgstamos poezijos posmą, ištrauką ar citatą. Tuomet buvo susitelkta į kūno atramas sėdint bei kvėpavimą. Skambėjo Micky Scotbey Jones eilės apie drąsos erdvę, kviečiančios atsiverti ir kartu kurti erdvę dabartiniam patyrimui. Toliau vyko apšilimas, kurio metu skambėjo muzika ir buvo judama per įvairias kūno dalis/sistemas - kaulus, raumenis, odą, kraujotaką, širdį; atpalaiduojamos tuo metu labiausiai jaučiamos įtampos kūne. Dalyviai buvo kviečiami surasti ir susitelkti į saugią vietą savo kūne; prisiminti (arba sukurti vaizduotėje) saugią vietą pasaulyje; prisiminti apie saugų žmogų savo gyvenime.

Kitoje dalyje, lydimi atitinkamai parinktos muzikos, dalyviai tyrinėjo atskirų žodžių poveikį jų kūnui. Skambėjo žodžiai: PRASMĖ, TIKĖJIMAS, PASTANGA, STABILUMAS, DŽIUGESYS, TYRUMAS. Dar vieną žodį kiekvienas dalyvis galėjo pasirinkti pats.

Šios dalies pabaigoje buvo skaitomos kelios poezijos ištraukos, kurios buvo tarsi muzika, kviečianti dalyvius judėti toliau.

Trečioje dalyje dalyviai pasiskirstė po du ir vienas kitam skaitė jo pasirinktą poeziją ar citatą, tuo pat metu leisdami priimančiam stebėti kaip į žodžius reaguoja kūnas. Po to sekė aptarimas porose.

Užsiėmimas baigėsi bendru ratu, kuriame kiekvienas dalyvis pasakė apibendrinantį ar svarbiausią žodį, kylantį tuo metu, o kartu ir užbaigiantį procesą.