

Упражнение №1 «Предмет»

Цель: Развитие воображения, налаживание контакта друг с другом.

Материал: Любой предмет

Время: 10 -15 минут

Ход работы:

Задача участвующего передать предмет (пример «ручка») вообразив его любым другим предметом (пример «скрипка») задача стоявшего рядом соседа принять этот предмет именно, как скрипку, а далее вообразить свой предмет и т.д.

Упражнение №2 «Танец отдельных частей тела»

Цели: Разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

Материалы: Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Время: 3 мин.

Ход работы : Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

танец кистей рук

танец рук

танец головы

танец плеч

танец живота

танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Упражнение №3 «Танец 5 движений»; «Танец 5 мелодий»

Описание: Выделяется пять первичных ритмов движения, которые присутствуют во всех культурах и являются репрезентациями онтологических качеств: *плавные, мягкие, округлые и текучие движения; движения «женской» энергии; резкие, сильные и четкие, «мужские» движения; хаотические движения; лирические, тонкие, изящные движения, «полет бабочки» или «падающего листа»; движение в неподвижности, наблюдение за первичными импульсами движения, «пульсирующая статуя».*

Цель: Диагностика характеристики личности человека, терапевтические функции.

Материал: Заранее подобрать музыку для каждого из этих ритмов.

Ход работы: «Танец пяти движений» рекомендуется исполнять с закрытыми глазами, полностью отдаваясь ему, включаясь в ритм всем телом. Перед началом проводится инструктаж, после окончания – обсуждение, во время которого участникам предлагается ответить на несколько вопросов: какой из ритмов был самым приятным, а какой давался труднее всего; при каком движении вы занимали больше пространства, а какое могли выражать только в небольшом объеме, и т.п. В целом это дает достаточно ясную и перспективную диагностическую картину.