

# ... I ZA OSTALE.

## VODITI, BITI VODJEN / 01

Podelite grupu na pola. Ljudi u prvoj polovini su označeni kao "vodiči" i stoje na jednoj strani sobe. Druga polovina grupe se raširi po prostoru, zatvori oči i zove se "mentija". Svaki vodič ostvaruje fizički kontakt sa mentijatom (npr. držeći mentija za ramena) i prati mentija dok on ili ona hoda tri do deset metara. Ponovite nekoliko puta, tražeći od vodiča da svaki put izaberu novog mentija. Posle 5 do 10 minuta, mentijani postaju vodiči i obrnuto. Pazite, mentijei otvaraju oči tek kada se uloge promene!



## VODITI, BITI VODJEN / 02

Pozovite ljude da rade u parovima. Ako se slažu, zamolite ih da stanu jedan pored drugog i pritisnu podlaktice jedna na drugu. Kontakt treba da bude udoban, ali prilično stabilan. Jedna osoba vodi drugu koja ima zatvorene oči. Vodiči usmeravaju svog partnera u svemir. Tada se uloge menjaju.



## KRUG PORUKA

Uverite se da se svi slažu da ih se dodiruje po vratu, ramenima i leđima. Pozovite učesnike na masažu na brižan i nežan način. Zaokružiti. Svaka druga osoba stupa napred u krug. Na taj način se formiraju dva kruga: spoljašnji (maseri) i unutrašnji (ljudi koje se masira). Masirani ljudi se suočavaju sa središtem kruga i zatvaraju oči. Od ovog trenutka svi čute, a maseri komuniciraju znakovima. Svaki maser stoji iza leđa osobe koja se masira, tako da se stvaraju parovi. Maseri počinju masažu. Dva do tri minuta kasnije, u isto vreme, maseri pomeraju jednu osobu udesno, tako da masiraju nekog novog. Napravite onoliko promena koliko želite. Cilj je da se ljudi koji se masiraju ne pogode identitet masera. Kada se masaže završe, promenite uloge: maseri postaju ljudi koje se masiraju i obrnuto. Aktivnost popratite opuštajućom muzikom.



## TUŠIRANJE U TROJE

Formirajte trio. Ljudi objašnjavaju svojim partnerima koje delove tela su voljni da dodiruju u masaži. Zatim, prva osoba stoji u sredini zatvorenih očiju i prima 3-4 minuta "tuširanja". Sa svake strane, partneri se tapšu po ramenima, masiraju ruke itd. Ponavljajte sve dok svi ne dobiju masažu. Aktivnost popratite opuštajućom muzikom.

