

2.7. Упражнение «Огонь и Лед»

ЦЕЛЬ

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Его проведение позволит взбодрить участников.

РАЗМЕР ГРУППЫ

Любой

ВРЕМЯ

5 минут

РЕСУРСЫ И ПОДГОТОВКА

Не требуется

ИНСТРУКЦИЯ

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу.

Когда я дам команду “Огонь” вы должны начать интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” вы застываете в позе, в которой застигла вас команда, напрягая до предела все тело.

Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Источник:

СКАЧАТЬ ВВОДНУЮ ИНСТРУКЦИЮ

[dkpdf-button]