

## Możliwości i inspiracje do użycia kart ruchowych Lab ON w pracy trenera

Zaawansowane użycie kart ruchowych opiera się na wiedzy dotyczącej połączeń procesów motorycznych z treściami psychicznymi. Ruch ciała zwiększa efektywność działania sieci neuronalnych odpowiedzialnych za procesy poznawcze, pamięć i uczenie się. Podczas ruchu, w który wpleciony jest proces interpersonalny, pojawiają się często emocje, co ułatwia zapamiętywanie. W komunikacji z udziałem ruchu dużą rolę odgrywa parajęzyk (mimika, mowa ciała, artykulacja głosowa). Uwrażliwienie nań ułatwia odczuwanie nastrojów i emocji innych osób, co jest podstawą dobrej komunikacji.

Procesy związane z ruchem i przestrzenią pojawiają się w języku jako metafory opisujące afekty, emocje, uczucia i poczucia. Dzięki temu stają się one łatwo zrozumiałe. Takie ucieleśnione użycie języka prowadzi do autorefleksji i wglądów. Można je spotkać w metodach terapeutycznych (Metoda Lowena, Terapia Tańcem i Ruchem) a także analitycznych (Laban Bartenieff Movement System).

Poniższe metafory pochodzą z języka codziennego. Podczas procesów ruchowych mogą stawać się elementem ucieleśnionego doświadczenia:

- mieć do kogoś blisko/ daleko
- stać po czyjejś stronie
- patrzeć z góry
- mierzyć wysoko
- pójść po rozum do głowy

Podstawowa forma talii LAB ON ma postać gry. Dzięki temu można doświadczyć ruchu w bezpiecznych okolicznościach (współtworzenie, brak oceny), w atmosferze zabawy. Ułatwia to otwarcie na doświadczenie Języka Ruchu i znaczeń które ze sobą niesie. Kolejnym krokiem są procesy ruchowe, które mogą stać się narzędziem autorefleksji.

Talię LAB ON można wykorzystać do różnorodnych celów treningowych i szkoleniowych, a także rozwojowych. Wspiera:

- kreatywność – możliwość eksperymentowania, inspirowania się
- komunikację – opartą na aktywności całego ciała, ze sobą, drugim człowiekiem i grupą
- kooperację – współtworzenie, w którym ważny jest każdy element

Kluczowe informacje, które powinna dostać grupa przed rozpoczęciem zabawy LabON:

1. Każdy ruch, o ile nawiązuje do opisu na karcie, jest właściwy i nie podlega ocenie: robimy ruch, jaki potrafimy, na jaki mamy gotowość i ochotę.
2. Ruch na podstawie karty może być prosty, ograniczony do 1 części ciała lub być bardziej złożony. Tempo ruchu jest dowolne.
3. Można przyjmować dowolne pozycje: stojącą, siedzącą, a nawet leżącą.
4. Warto poddać się intuicji i pierwszym impulsom z ciała.
5. Można (i warto) pomagać sobie przypominając wykonane wcześniej ruchy poprzedników.

Jeśli grupa jest większa niż 10-15 można od razu dokonać podziału na kilkusobowe zespoły. Talię również można rozdzielić na kilka części.

Prezentacja przez zespoły stworzonych sekwencji jest okazją do dzielenia się efektami pracy. Dodatkowym elementem zwiększającym zaangażowanie może być zgadywanie tytułu układu przez widzów z innych grup. W swej istocie nie jest to zgadywanie, lecz nadawanie oglądanym sekwencjom alternatywnych tytułów. Ciekawe może być odkrywanie, w jaki sposób poszczególne elementy ruchu wpływają na nasze skojarzenia.

### **Dodatkowe propozycje wykorzystania gry**

👤 Uczestnicy pokazują kolejno ruch z wylosowanej karty dodając np. imię. Następnie cała grupa powtarza ten ruch i imię. Analogicznie można zakończyć zajęcia robiąc rundkę z ruchem (z karty) wyrażającym „z czym kończę zajęcia”.

👤 Uczestnicy tworzą sekwencję ruchów, a potem ponownie wykorzystują te same karty, proponując odmienne ruchy, jednak nadal zgodne z opisami na wylosowanych kartach. Inny wariant polega na zmianie kolejności, dodaniu akcentów, eksperymentach z wydłużaniem i skracaniem ruchów.

👤 Określenie tematu, np. Ja w zespole/ w naszej firmie, w konkretnym zadaniu itd: Uczestnicy dzielą się na mniejsze zespoły (3-4 osobowe), ponieważ tak może być im łatwiej się otworzyć.

- Każda osoba wybiera jedną z 3 kart (ew. losuje 1 z talii) i robi ruch związany z tematem ćwiczenia. (można dodać też słowo, jeśli uczestnikom werbalizacja przychodzi w miarę łatwo).
- Grupa powtarza ruch każdego uczestnika, żeby go ucieleśnić, poczuć.
- Następnie grupy opracowują sekwencję (kolejność, długość trwania, akcent) którą pokażą innym zespołom. Po prezentacji widzowie wspólnie powtarzają pokazaną sekwencję.
- Na zakończenie można wesprzeć proces autorefleksji poprzez pytania np. „Jaka jest moja rola w zespole? Jak widzę siebie w organizacji? Moje zasoby, zasoby innych- jak włączyć wszystkich do procesu?” itp.

👤 Każda osoba indywidualnie układa na podstawie 3 kart własną sekwencję ilustrującą, co w swoim odczuciu wnosi do zespołu. Wszyscy kolejno pokazują i wyjaśniają reszcie znaczenie ruchów, opowiadają, co jest ważne i dlaczego. Następnie grupa odwzorowuje kolejno sekwencje wszystkich uczestników, żeby je poczuć. W kolejnym kroku zespół tworzy „konstelację ruchową”, w której każdy 3-5 razy odtwarza swoją sekwencję równocześnie z innymi.

👤 Zespoły przygotowuje dwie sekwencje na temat związany z treścią szkolenia. Jedna spontaniczna, co wyjdzie. Druga sekwencja, w której ważne jest, by ruchy był precyzyjnie odwzorowany zgodnie z intencją autora. Twórca ruchu dookreśla, co w jego ruchu jest najważniejsze, pokazuje szczegóły itp.

👤 Zespoły tworzą sekwencję i nadają jej tytuł. Następnie tworzą tytuł/hasło przewodnie i budują doń nową sekwencję.

Proces nadawania tytułów wiąże się z odkrywaniem elementów, które mają większe znaczenie niż inne i nadawanie im znaczenia. Jego celem jest wspieranie umiejętności werbalizacji, uświadczenia.

Pytania pomocnicze do grupy w podsumowaniu mogą być wykorzystane prawie w każdym ćwiczeniu, wszystko zależy od inwencji trenera, potrzeb i możliwości grupy.:

- Jak ruchy innych osób wpływały na twój ruch?
- Co było dla ciebie inspiracją?
- Co cię zaskoczyło w ruchach innych osób? A może w twoich?
- Czy eksperymentowałeś z ruchem, czy byłeś zachowawczy/y?
- Czy coś zmieniłeś w swoim ruchu w kolejnej wersji ćwiczenia, a jeśli tak, to z jakiego powodu?
- Jakie miałeś odczucia, kiedy ktoś odwzorowywał twój ruch? Jakie, kiedy ty robiłeś ruchy innych osób?
- Czym różniły się podejścia uczestników przy budowaniu wspólnej sekwencji, czy był lider, czy wszyscy byli zaangażowani, co pomagało, co było wyzwaniem?