

The top half of the image is split into two vertical panels. The left panel has a purple background and shows a stack of papers. The right panel has a blue background and shows a clock face. A black-bordered box is centered over both panels, containing the author's name and the title.

К. Фопель
«Энергия паузы»

The bottom half of the image is split into two vertical panels. The left panel has a green background and shows a stack of papers. The right panel has a yellow background and shows a clock face. A green-bordered box is centered over both panels, containing the subtitle.

Разогревающие игры

Приветствие

Начните, пожалуйста, ходить по комнате – молча, ни с кем не разговаривая. Важно, чтобы при этом происходил контакт глазами, не должно быть никаких разговоров!

Вы должны здороваться друг с другом за руку, но не просто так, а будто все присутствующие :

- **Очень хорошие ваши друзья(30 сек.)**
- **Незнакомые люди, приглашенные на день рождения (30 сек.)**
- **Только что сдали важный экзамен и Вы поздравляете с таким радостным событием (30 сек.)**



Учим имена

- **Пожалуйста, все встаньте и начните ходить по комнате. Ваша задача – поздороваться за руку с каждым участником группы. Не говорите ничего, кроме своего имени, например: «Я – Кирилл», «Я – Мария». Попробуйте запечатлеть облик каждого и его имя.**
- **Второй круг – Вы должны обратиться к партнеру по имени, например: «Привет, Кирилл», «Здравствуй, Мария».**

Если вы не можете вспомнить имя, пусть он вам сам подскажет.



Рукопожатие под лупой времени

- Выберите себе в пару кого-нибудь из группы.
- Встаньте друг против друга и подайте партнеру руку в дружеском приветствии. Потом повторите рукопожатие, только при этом замедлите движения, и заметьте, какие при этом возникают ощущения в мышцах руки и кисти. Еще раз повторите рукопожатие, при этом еще раз удвойте его продолжительность. Что вы чувствуете, когда долго жмете руку друг другу.
- А теперь сделайте то же самое, только наоборот – подайте руку в два раза быстрее, чем вы делаете это обычно.
- И, наконец, снова пожмите друг другу руку в вашем обычном темпе.
- Задержитесь еще на одну минуту и расскажите о том, что вы при этом чувствовали.



Поймай руку

- Выберите, пожалуйста, себе партнера и встаньте друг против друга. Один будет ловцом. Он расставляет руки и держит их на уровне бедер, на расстоянии 25 см друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку.
- Задача второго – провести левую или правую руку между обеими руками партнера, не касаясь этой ловушки, так как она в любой момент может захлопнуться.
- Если «ловец» поймает руку партнера, то они меняются ролями. Пойманной считается рука, до которой дотронется «ловец».



Гипнотические руки

- Выберите себе партнера и встаньте друг напротив друга. Расставьте руки и держите их на высоте плеч ладонями вперед. Теперь найдите оптимальное расстояние между вами, чтобы ваши ладони располагались как можно ближе, но не касались друг друга.
- Один – ведущий – у него «гипнотические руки». Когда ведущий что-то делает руками, его партнер должен как можно точнее повторить за ним движения - как в зеркале. Ведущий должен следить за тем, чтобы его ладони всегда смотрели вперед, и также за тем, чтобы его руки двигались в приемлемом для партнера темпе. Не перемещайтесь по комнате, оставайтесь на своих местах. (Через 1-2 минуты участники меняются ролями)



Тигр (2 слайда)

- **Начните ходить по комнате. Почувствуйте, как вы ставите на пол ступни, как ваши подошвы касаются пола. Ощутите свои ноги, свой позвоночник; почувствуйте, как вы держите голову.**
- **Теперь подключите свою фантазию и представьте себе, что вы огромный тигр, который рыщет по джунглям. Придайте себе повадки этого животного. Изобразите его взгляд – чуткий и сосредоточенный, сделайте свое дыхание звериным, принохивайтесь, есть ли поблизости добыча.**



Тигр

- Уклоняйтесь от встречи с другими тиграми, делайте вид, что вы их не замечаете.
- А сейчас – бум! – вы увидели перед собой добычу (оленя, буйвола), и тогда в мгновение вы должны прыгнуть и схватить добычу, чтобы при этом у вас было свободное место для прыжка. Можете при этом испустить рык. Продолжайте избегать ваших сородичей – тигров.



Перышки

- **Начните ходить по комнате. Почувствуйте руки, ступни, пальцы, кисти, голову, подбородок, веки... Представьте, что вы превратились в легкое перышко.**
- **Двигайтесь так, чтобы все движения тела изображали эту легкость. Иногда можно крутиться, иногда летать низко над полом.**
- **Во время «полета можете говорить: «Я легкий, как пух, я могу двигаться очень легко, я легко могу изобретать новые движения, я могу сделаться совершенно легким и наслаждаться танцем». (1-2 минуты)**



Настроения

Начните двигаться по комнате, ощущая свое тело, ноги, руки, ступни, кисти, позвоночник, голову... При этом не разговаривать и не обращать внимание на членов группы.

- **Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите как человек, который сильно устал (15 сек.)**
- **Идите как совершенно счастливый человек (15 сек.)**
- **Как очень пугливый человек (15 сек.)**
- **Как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами (15 сек.)**
- **А теперь как тот, у кого нечистая совесть. (15 сек.)**
- **А сейчас как гений – вы только что получили Нобелевскую премию. (15 сек.)**
- **Как канатоходец – очень собранный и внимательный (15 сек.)**
- **Придумайте сами – назовите и пройдите (15 сек.)**



Напиши свое имя

- **Встаньте так, чтобы около вас было свободное пространство. Одну минуту по стойте, полностью выпрямившись, ощутите свое тело. Топните каждой ногой по полу. Теперь вы готовы.**
- **Возьмите себя за локоть и напишите локтем в воздухе свое имя. Теперь другим локтем напишите в воздухе свою фамилию. Те, кто это сделал, дайте знать, что вы закончили – поднимите над головой руку и покажите знак «V».**
- **В заключении напишите головой в воздухе дату своего рождения. Тот, кто справился, поднимите вверх обе руки и покажите двойной знак победы.**



Письмо на руке

- Выберите себе партнера и встаньте друг против друга.
- Один закрывает глаза. Он протягивает руку ладонью вверх, а другой пишет на этой руке отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти печатные буквы и сказать партнеру, что прочитал. Прежде чем партнер напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. (30-60 сек.)
- В заключение напишите партнеру маленький комплимент, затем поменяйтесь ролями.



Магическое число «7»

- Разбейтесь на тройки, встаньте так, чтобы не мешать друг другу. Внимание – эксперимент! (на интуицию)
- Вытяните правую руку вперед и энергично сжимайте пальцы в кулак. Рассмотрите затем отдельно каждый палец. Поупражняйтесь показывать разное число пальцев.
- Левая рука лежит на плече соседа. Правая – вытянута вперед, сжата в кулак. **«Крибле, крабле, бумс!»**
- Ваша задача – не договариваясь, выбросить такое количество пальцев, чтобы в вашей тройке сумма составляла число «7».
- Победившие выкрикивают победный клич индейцев, похлопывая себя ладошками по губам.



Какое это число

- Встаньте так, чтобы вокруг вас было пространство. Закройте глаза. На минуту почувствуйте ваше тело.
- Сделайте несколько круговых движений левым плечом, затем правым, потом в обратную сторону.
- Теперь мягко уроните голову, прикасаясь подбородком к груди. Не напрягайтесь при этом.
- Теперь напишите головой в воздухе число от 0 до 9. Тело должно быть неподвижно.
- Кто угадает правильно, становится ведущим.



Найди и коснись (2 слайда)

Найдите и коснитесь:

- Чего-либо красного
- Чего-либо холодного на ощупь
- Чего-либо шершавого
- Того, что весит примерно полкилограмма
- Чего-либо железного
- Чего-либо голубого
- Того, что имеет толщину сто миллиметров
- Чего-нибудь прозрачного
- Вещи, длина которой примерно 80 см
- Вещи весом около 65 кг



Найди и коснись

Найдите и коснитесь:

- Чего-либо зеленого
- Чего-нибудь из золота
- Чего-нибудь тяжелее 1000 кг
- Чего-нибудь, что легче воздуха
- Чего-либо из серебра
- Части одежды, показавшейся вам шикарной
- Руки, которую вы находите интересной
- Чего-нибудь, на ваш взгляд, безобразного
- Того, что двигается ритмично
- Числа 22
- Слова «Незабудка»



Коктейль движений (2 слайда)

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места.

Мы часто делаем одновременно несколько дел, например, за рулем автомобиля. Но сейчас попробуйте выполнить одновременно несколько вещей, которые, вероятно, не так уж часто делаются одновременно:

- Ногами нажимать на педаль огромного органа и одновременно пальцами рук что-то кромсать (10 сек.)
- Делать большой круг руками и одновременно подмигивать одним глазом и еще кивать головой

Коктейль движений

- Дирижировать оркестром и шевелить ушами
- Бежать на месте и при этом похлопывать себя левой рукой по голове, а правой в то же время потирать живот
- Придумайте сами какое-либо действие и выполните его.



Рисуем как Микеланджело (3 слайда)

Поработаем рукой, которой обычно не пишем. Встаньте рядом со стулом, сложите кисти рук и переплетите пальцы не так, как вы это делаете обычно.

Скрестите руки на груди так, как вы это делаете обычно, а теперь поменяйте положение рук.

Теперь:



Рисуем как Микеланджело

- Достаньте книгу и откройте ее на 10 странице
- Напишите левой (правой) рукой в воздухе свою фамилию
- Напишите в воздухе обеими руками сразу
- Возьмите за спиной левую руку правой рукой, после чего левой рукой коснитесь правой пятки. Теперь вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поменяв руки. Сделайте это по три раза...



Рисуем как Микеланджело

- Теперь вернитесь на свое место и возьмите лист бумаги. Напишите на нем: «ЯЧТ». Можете сообразить, что за предложение стоит за этой аббревиатурой?

«Я – человек творческий»

Цепная реакция

- Встаньте в круг, друг за другом, на расстоянии вытянутых рук.
- Каждый из стоящих должен повторять движения, которые делает стоящий перед вами. Для этого нужно будет очень внимательно наблюдать за ним – за его движениями головы, тела, рук и кистей, ног и ступней.
- Повторяя движения, как бы усиливайте, утрируйте их. Посмотрите, что при этом произойдет...



Саламандра в пещере

- Разбейтесь на команды по 8 человек. Один из вас будет Саламандрой, а все остальные должны образовать из своих тел Пещеру: вы можете встать, широко расставив ноги; или каждый может образовать из своего тела перевернутую букву «U» - руки перед собой на полу, колени слегка согнуты. Другими словами, вы должны принять позы, чтобы вместе создать пространство, в которое сможет ползти Саламандра. Желательно, чтобы образуемая полость была с множеством ходов. Теперь Саламандра должна вползти в эту пещеру. (Помните, что каждый из группы должен хотя бы один раз побывать Саламандрой).



Путешествие по классной доске (2 слайда)

Сегодня мы все отправимся в путешествие по...классной доске. Каждый из вас внесет вклад в создание общей картины. Правило: нельзя отрывать мел от доски.

Как только человек оторвал руку от доски – это сигнал того, что он закончил. Кроме того, каждому дается 10 секунд.

И еще одно: нарисованные вами линии могут пересекаться, вы можете выбирать мелки разных цветов, можете рисовать все, что хотите.



Путешествие по классной доске (2 слайда)

Ограничения:

- **Рисовать только круги**
- **Рисовать только
непересекающиеся линии**
- **Рисовать что-то конкретное**
- **Рисовать только левой
рукой и т.д.**

