

Álarcos mulatság

(maszkos játék, kommunikáció tekintettel, mimikával, testnyelven, kifejezőképesség)

Képzeld el, hogy öt álarc fekszik előtted egy asztalon: Meglepetés, Harag, Arrogancia, Tragédia, Komédia. Emeld fel Meglepetést, s nézz át rajta! Vedd fel Meglepetést úgy, hogy a kezded közben eltakarod az arcod! Vedd el a kezded, hogy a maszk látható váljék! Feszítsd meg az arcod, hogy amikor a fejed jobbra és balra mozdítod, ne változzék az arckifejezésed! Vedd le Meglepetést – a kezded mögött az arcod újra közömbössé válik –, s menj vissza az asztalhoz! Válaszd ki Haragot, s vedd fel! Menj vissza és próbáld ki Arroganciát, aztán felváltva Tragédiát és Komédiát! Vajon milyen gyorsan tudod kicserélni őket? Az egyik maszk tapadjon az arcodra! Az ujjaidat bedugva a maszk szélé alá próbáld lefeszíteni az álarcot! A fejed és a kezded maradjon egy helyben, a válladat és a karodat előre, a mellkasod hátrafelé mozgasd, miközben erőlködsz!

Ezt a gyakorlatot kisebb csoportokban, önállóan is végezhetjük. Nem szükséges hozzá más, mint egy valaki, aki vezetőként ismerteti az utasításokat. (A gyakorlat egyéni munkára is alkalmas.)