

Arcrajzolás

(maszkos játék, kommunikáció tekintettel, mimikával, kifejezőképesség)

1. Közömbösség üljön ki az arcodra! A kezed emeld az arcodhoz, egészen közel, de ne érh hozzá! Lassan húzd végig a kezed az arcodon (arcod előtt!), üljön ki rá a félelem! A tekinteted egyenesen előre meredjen, ne érzékelje mozgó kezed! Lassan visszafelé húzva a kezed töröld le a félelmet, légy újra közömbös!
2. Ismételd meg a gyakorlatot úgy, hogy most mindig másféle érzelem üljön ki arcodra! Az átalakulások legyenek teljesek és pontosok! Milyen gyorsan tudod megalkotni és letörölni arcodat?
3. Próbáld ki a gyakorlatot egy társsal! Kezed lassan húzd végig közömbös arcán, hogy azon valamilyen másféle érzelem jelenjen meg!

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.)