

Hangsúly

(koncentráció)

Leírás: Egyszerű, mindössze kétirányú figyelemmegosztást kívánó koncentrációs gyakorlat. Körben állunk, s az első négy számot mondjuk egymás után úgy, hogy közülük mindig csak az egyik legyen hangsúlyos. A hangsúly minden ismétlődés alkalmával eggyel továbbkerül:

1 2 3 4 / 1 2 3 4 / 1 2 3 4 / 1 2 3 4 / 1 2 3 4 / 1 2 3 4 stb.

Megjegyzés: A hangsúlyt „alátámaszthatjuk” egy mozdulattal, például a kéz felemelésével (esetleg tapssal) – kezdőknek így könnyebb a játék.

A játék nehezíthető azzal, hogy vezetői jelzésre magunkban számolunk tovább, majd újabb jelre az éppen következő játékos hangosan.