

# „Samoregulacja i świadomość ciała: praca z eko-rekwizytem”

## Założenia i ramy

**Cel główny:** Regulacja i integracja psychofizyczna poprzez pracę z ruchem, dramą i ekologicznymi rekwizytami

**Cele szczegółowe:** regulacja, integracja sensoryczna, poprawa sprawności motorycznej, ekspresja emocji, relacje w grupie, ugruntowanie w ciele, integracja, poprawa samopoczucie

## Struktura każdego spotkania (2h):

1. Wprowadzenie (5–10 min)
2. Rozgrzewka + uziemienie (20–25 min)
3. Blok główny: drama/ruch (35–45 min)
4. Blok plastyczny / integracja (25–30 min)
5. Relaks + domknięcie (10 min)

## Zasady bezpieczeństwa

- ruch w swoim zakresie, każdy ruch jest dobry, w uważności na siebie i innych
- Zgoda na dotyk tylko werbalna (albo praca bez dotyku)
- Można obserwować zamiast uczestniczyć.
- Będziemy korzystać ze skali 1-3 ekspozycji, w zadaniach przed rozpoczęciem będziemy określać skale, jeśli ktoś nie będzie chciał, pracować w skali 3, będzie mógł zredukować zadanie do skali 1 lub 2, 1 — tylko dłonie/obiekt, 2 — ruch całego ciała, ale bez patrzenia na grupę, 3 — pokaz dla grupy.

Uzasadnienie ekologia: W procesie twórczym sięgniemy po naturalne, biodegradowalne elementy (gałązki, liście, szyszki), ponieważ umożliwiają one pracę ekologiczną i odpowiedzialną: bez generowania zbędnych odpadów oraz bez konieczności zakupu nowych tworzyw. Materiały pochodzące z otoczenia wzmacniają relację z miejscem i naturą, uruchamiają doświadczenie sensoryczne (faktura, zapach, dźwięk). Stały zestaw tych rekwizytów będzie konsekwentnie wykorzystywany na każdym spotkaniu – w bloku drama/ruch lub plastycznym – jako wspólny „język” warsztatu. Te same objekty staną się punktem wyjścia do jednego zadania twórczego, a powracanie do nich pozwoli stopniowo pogłębiać pracę nad formą, znaczeniem i sposobami działania w przestrzeni — raz indywidualnie, raz zespołowo.

Uzasadnienie gpt: W procesie przygotowania serii warsztatów arteterapeutycznych wykorzystałam ChatGPT jako narzędzie wspierające stronę produkcyjną i organizacyjną. Koncepcja, cele, dobór ćwiczeń oraz tematyka spotkań zostały opracowane przeze mnie,

natomiast ChatGPT posłużył mi do uspoźnienia materiałów oraz doboru rozwiązań zgodnych z podejściem proekologicznym.

Przede wszystkim, przy wsparciu ChatGPT dobrałam ekologiczne rekwizyty i materiały, które mogą być wykorzystywane na każdym warsztacie. Dzięki temu utrzymałam spójność całego cyklu, ograniczyłam ilość odpadów i wybrałam rozwiązania możliwe do wielokrotnego użycia, bezpieczne i praktyczne w pracy z grupą.

Dodatkowo, na podstawie moich poleceń i założeń, ChatGPT pomógł mi przygotować spójne graficznie i językowo karty pracy oraz kolorowanki dla dorosłych o charakterze proekologicznym. Materiały te zostały zaprojektowane tak, aby wspierały przebieg zajęć i wzmacniały przekaz warsztatów, pozostając zgodne z moją autorską wizją i strukturą spotkań.

W efekcie narzędzie przyspieszyło przygotowanie zestawu materiałów, ułatwiło utrzymanie jednolitego stylu w całej serii oraz wsparło realizację projektu w duchu ekologii, przy zachowaniu mojego autorstwa merytorycznego.

## **PROGRAM 20h (10 × 2h)**

### **Zajęcia 1**

**Cele:** budowanie bezpieczeństwa, poznanie siebie w ruchu, wejście w grupę

#### **Wprowadzenie**

- Zapoznanie , wprowadzenie w tematykę warsztatu(15min)
- Kontrakt (10min)

#### **Rozgrzewka ruchowa:**

- Każdy w kole mówi swoje imię i pokazuje gestem jak się dziś czuje, grupa powtarza imię oraz poszerzony gest (10min)
- Chodzenie w przestrzeni i patrzeć co się zmieniło w sali, w otoczeniu, każdy mówi czego wcześniej nie widział, co mu się podoba, co mu się nie podoba, sprawdza jaką strukturę mają przedmioty, powierzchnie w otoczeniu (zmieniamy tempo chodzenia od 1 do 10, najpierw chodzenie z uważnością na otoczenie, później przerwienie uważności na inne osoby z grupy, określenie co się podoba w ich ubiorze, wyglądzie) (20min)
- W kole, zaproponowanie przez każdego z uczestników jednego ćwiczenie fizycznego na rozgrzewkę i powtórzenie (np. pompki, ósemki biodrami i tp.) (15min)
- „Lustro” w parach, uczestnicy dobierają się w pary i stoją naprzeciwko siebie, jedna osoba proponuje ruch, a druga za nim podąża (10min)

#### **Blok główny**

- Zapoznanie z ekologicznymi rekwizytami, wylosowanie z worka rekwizytu, przed wyjęciem określenie jego faktury, struktury i próba odgadnięcia co to może być (10min)
- Wybór rekwizytu na dziś i uzasadnienie wyboru (10min)

### **Relaks/domknięcie:**

8. Samodzielny masaż, ugniatanie po kolei części ciała od stóp do głowy (10min)
9. Stajemy w kole i rzucamy do siebie kulą energetyczną lub niewidzialną piłką (w zależności od grupy), wysyłamy jasny sygnał do kogo skierujemy piłkę, jednak bez komunikacji werbalna (10min)

### **Podsumowanie**

## **Zajęcia 2**

**Cele:** koordynacja, wydłużenie oddechu, ekspresja głosu

### **Wprowadzenie**

- rundka, samopoczucie (5min)

### **Rozgrzewka (10min)**

- Ruchy koliste, pokazujemy jakość ruchu, od stóp do głowy rozgrzewamy ciało wykonując ruchy koliste
- Spinanie i rozluźnianie kolejnych części ciała
- Wytrząsanie z ciała z dźwiękiem

### **Blok główny**

- Wspólna choreografia, w kole, każdy z uczestników proponuje swój ruch, ruchy zapętlamy i utrwalamy jako choreografie, na koniec wspólnie staramy się zatańczyć (20min)
- Rzeźba w grupach (liczebność grup zależna od liczby uczestników warsztatu), każda grupa wybiera 3-4 ekorekwizyty i tworzy z nich instalacje o nazwie „Emocja”, mogą wykorzystać elementy architektury sali (15min)

### **Blok plastyczny**

- Imię, napisanie na kartce swojego imienia i ozdobienie zgodnie ze swoimi zainteresowaniami, omówienie (15min)
- Proekologiczne kolorowanki, uczestnicy otrzymują do pokolorowania kolorowanki pokazujące sceny z życia w zgodzie z ekologią (20min)

### **Relaks/domknięcie**

- Rzucenie piłką w kole, każdy proponuje kategorię „ulubione rzeczy” (film, muzyka, jedzenie, zwierzę i tp), po zaproponowaniu kategorii piłka musi trafić do każdej osoby, osoba która ma piłkę mówi swoją ulubioną rzecz z danej kategorii, gdy wszyscy powiedzą kolejna osoba proponuje kategorię (20min)
- Powtórka choreografii (5min)
- W kole, w pozycji siedzącej, osoba która ma piłkę wypowiada się jak się czuła podczas ćwiczeń, co jej się podobało, przekazanie piłki do kolejnej osoby (10min)

### **Zajęcia 3**

**Cele:** świadome użycie ciała w komunikacji; rozpoznawanie jakości ruchu; praca z granicami, wybór, komunikacja niewerbalna.

#### **Rozgrzewka:**

- Kanciastość i kolistość, rozpoznawanie różnych jakości ruchu (na zmianę) (5min)
- Improwizacja ruchowa, prowadzenie ruchu z centrum oraz z wierzchołków (proponujemy różne części ciała, które prowadzą ruch) (10min)
- Poszukiwanie różnych punktów styczności z ziemią, czy jestem w stanie dotykać ziemi tylko jedną nogą, tylko jedną ręką tylko palcem (wersje: dla sprawnych i dla osób z ograniczeniami) (10min)

#### **Blok główny**

- Ruchowy głuchy telefon, ustawienie się w lini, każdy tyłem do siebie, ostatnia osoba się proponuje ruch, ta przed nią się odwraca, zapamiętuje go i pokazuje tej przed sobą, na końcu porównujemy te dwa ruchy, można wykonać kilka rund, zmienić stronę, przemieszać osoby (30min)
- Obraz. Grupa buduje w przestrzeni obraz pod tytułem „Ulubione miejsce” z wykorzystaniem ekorekwizytów (30min)

#### **Blok plastyczny:**

- Maski, każdy dostaje wyciętą z papieru maskę, ozdabia ją, co jest wewnątrz / co widzą inni na zewnątrz (25min)

#### **Relaks/domknięcie:**

- Rozciąganie w kole, uczestnicy proponują ćwiczenia na rozciąganie (10min)

### **Zajęcia 4**

**Cele:** Wzmocnienie sprawczości i swobody twórczej

**Rozgrzewka:**

- Chodzenie w przestrzeni i patrzenie co się zmieniło w sali, w otoczeniu, każdy mówi czego wcześniej nie widział, co mu się podoba, co mu się nie podoba, sprawdza jaką strukturę mają przedmioty, powierzchnie w otoczeniu (zmieniamy tempo chodzenia od 1 do 10, najpierw chodzenie z uważnością na otoczenie, później przerwienie uważności na inne osoby z grupy, określenie co się podoba w ich ubiorze, wyglądzie) (20min)
- Szalony kurczak, uczestnicy powtarzają sekwencja 8-4-2-1 po kolei ruszając każdą z kończyn (8 ruchów prawa ręka, 8 lewa, 8 prawa noga, 8 lewa, później analogicznie 4, 2, 1 i na końcu zrzucamy napięcie z wszystkich kończyn z dźwiękiem ha) (5min)

**Blok główny:**

- Obraz. Grupa buduje w na podłodze obraz pod tytułem „Ulubione miejsce” z wykorzystaniem rekwizytów (20min)

**Blok plastyczny:**

- Lepienie siebie z plasteliny z uzasadnieniem wyboru danego kolor i omówieniem (15min)
- Umieszczenie swojej figurki z plasteliny w przestrzeni sali i uzasadnienie wyboru miejsca (10min)
- Proekologiczne kolorowanki relaksacyjne (20min)

**Relaks:**

- skan ciała, uganianie po kolei kolejnych części ciała od stóp do głowy (5min)
- pokazanie gestem jak się czujemy po warsztacie, grupa powtarza zaproponowany gest (10min)

**Zajęcia 5**

**Cele:** Bezpieczne wyrażanie emocji poprzez role i metafory

**Rozgrzewka:**

- Wytrzępywanie ciała z dźwiękiem (5min)
- Chodzenie i wytwarzanie organicznych dźwięków (ciało + przedmioty znajdujące się w sali) (15min)

### **Blok główny:**

- Wyobrażenie, że mamy ołówek w kolejnych częściach ciała, osoba rysuje prosty rysunek na podłodze lub w powietrzu, a grupa zgaduje co rysuje (15min)
- Obraz, grupa buduje w przestrzeni obraz pod tytułem „Odpoczynek” z wykorzystaniem rekwizytów i samych siebie, podział na grupy, przygotowanie obrazka, następnie prezentacja (20min)

### **Blok plastyczny:**

- Kolaż: wycinanie rzeczy, które budzą dobre emocje, przyklejenie ich na kartkę i opisanie (30min)
- Drzwi, uczestnicy dostają kartę pracy z narysowanymi drzwiami, wypisanie co wpuszczam do środka, czego nie wpuszczam i co jest moją klamką (co pomaga mi decydować), omówienie dla chętnych (20min)
- 

### **Relaks:**

- Przerzucanie wyobrażonej kuli energetycznej z dźwiękiem/ piłki (10min)
- Runda z czym kończę (5min)

## Zajęcia 6

**Cele:** Nazywanie odczuć z ciała i ich lokalizacja, integracja somatyczna i budowanie kontaktu z naturą

### **Rozgrzewka:**

- Przeciąganie się z dźwiękiem, rozciąganie dźwięków, delikatne ćwiczenia ruchowe z organicznymi dźwiękami (10min)

### **Blok główny:**

- Z zamkniętymi, oczami uczestnik bada fakturę obiektu dłonią, potem przekłada to na mikro-ruch dłoni/ramienia: jakby miał opisać ten przedmiot. Reszta „odgaduje” jaki to może być przedmiot (20min)
- Improwizacja tanczona z muzyką, poszukiwanie połączenia: łokieć–kolano, ramię–biodro w ciełe i ruch w obrębie tych połączeń, prowadzący proponuje nowe połączenia o których należy pamiętać prowadząc ruch (15min)
- Historia ekorekwizytu, 5 min pisania: „co ten obiekt widział, co przeżył” odczyt (25min)

### **Plastyczne:**

- Kontur ciała , uczestnicy otrzymują narysowany kontur ciała oraz listę emocji, wypełniają ciało tam gdzie odczuwają daną emocję, omówienie (25min)
- Most, uczestnicy dostają kartę pracy z narysowanym mostem, dorysowanie co jest po drugiej stronie mostu i co pomaga przejść na te drugą stronę, omówienie dla chętnych (15min)

### **Relaks/ domknięcie:**

- W kole, pokazanie gestu z czym wychodzę z zajęć (10min)

## **Zajęcia 7**

**Cele:** Budowanie wspólnej historii, współpracy i twórczej komunikacji

### **Rozgrzewka/wprowadzenie:**

- W kole, rozgrzewka, w której każdy z uczestników proponuje swoje ćwiczenie rozgrzewkowe (10min)
- „Lustro” w parach, jedna osoba proponuje ruch, druga stara się za nim podążać, zmiana (5min)

### **Blok główny:**

- Improwizacja ruchowa: bohater idzie przez różne miejsca, zmiana sposobu poruszania się w zależności od miejsca (przejście przez wodę, piasek, budyń, parzącą podłogę) (10min)
- Etiuda z wykorzystaniem rekwizytów, grupa losuje miejsce i rekwizyt, nie mówi jakie wylosowała i odgrywa sytuację dziejącą się w tym miejscu, osoby niebędące w grupie zgadują co to za miejsce (30min)

### **Plastyczne:**

- Ulubione miejsce, malowanie, następnie opisanie tego miejsca, wraz z zapamiętanymi zapachami, dźwiękami (25min)

-Podział na grupy, w grupach układanie historii: wybór bohatera, który „przemierza” wszystkie krajobrazy, ułożenie w kolejności miejsc w których bohater się znajduje, dialogów oraz co tam robi (20min)

- Proekologiczne kolorowanki, uczestnicy otrzymują do pokolorowania kolorowanki pokazujące sceny z życia w zgodzie z ekologią (20min)

### **Relaks/domknięcie:**

- W kole, w pozycji siedzącej, osoba która ma piłkę wypowiada się jak się czuła podczas ćwiczeń, co jej się podobało, przekazanie piłki do kolejnej osoby (10min)

## **Zajęcia 8**

**Cele:** Wzmocnienie poczucia wartości i bezpieczna wymiana pozytywnego feedbacku

### **Rozgrzewka/wprowadzenie:**

- W kole rzucanie piłki i mówienie informacji o swoim tygodniu: o której wstałem, co zjadłem na śniadanie, jak mi się spało, co planuje na obiad (grupa zadaje pytanie, odpowiadają wszyscy po kolei z przrzucaniem piłki) (15min)

### **Blok główny:**

- Chodzenie naprzeciwko siebie z własną kartką, po napotkaniu osoby wymieniana kartkami i napisanie czegoś miłego o tej osobie, następnie zagięcie i oddanie kartki, przejście do kolejnej osoby, po spotkaniu się z wszystkimi odczytanie rzeczy z kartkiczytając „Jestem...” (30min)
- Etiuda, w małych grupach (3 osoby) lwylosowanie ekorekwizytu, ten obiekt jest bohaterem, stworzenie o nim sceny bez słów, prezentacja (30min)

### **Blok plastyczny:**

- „Portrety”: jedna osoba w środku, rysowanie szybkiego portretu, potem wybór ulubionego i uzasadnienie (30min, czas zależny od liczebności grupy)

### **Relaks:**

- wytrząsanie ciała z dźwiękiem (5min)
- omówienie (5min)

## Zajęcia 9

**Cele:** Wzmacnianie odpowiedzialności ekologicznej i współtworzenia przestrzeni

### Rozgrzewka/wprowadzenie

- imię oraz gest, dźwięk opisujący samopoczucie, grupa powtarza imię oraz poszerzony gest (10min)
- skan/ masaż całego ciała, powolny dotyk z ugniataniem swojego ciała od stóp do głowy (10min)
- wzięcie ekorekwizytów, chodzenie z nimi po sali i wytwarzanie z ich pomocom dźwięków (10min)
- podział na sekcje rytmiczne i próba stworzenia wspólnej piosenki, wytwarzanie dźwięku rekwizytem, ruchem lub głosem (15min)

### Blok główny:

- Ruchowy głuchy telefon, ustawienie się w lini, każdy tyłem do siebie, ostatnia osoba się proponuje ruch, ta przed nią się odwraca, zapamiętuje go i pokazuje tej przed sobą, na końcu porównujemy te dwa ruchy, można wykonać kilka rund, zmienić stronę, przemieszać osoby (30min)
- Zamrożenie, poruszanie się do muzyki, gdy muzyka ucichnie zamrożenie, kto się opóźni odpada (15min)

### Blok plastyczny:

- Tworzenie obrazu „Przyjemny krajobraz” z naturalnych elementów makaronu/grochu/ fasoli + naturalnych rekwizytów, wyklejanych na kartach (30min)

### Relaks/domknięcie:

- położenie się na macie, oddech do różnych części ciała

## Zajęcia 10

**Cele:** Zamknięcie procesu, integracja, pożegnanie

**Ruch/drama:**

### Rozgrzewka/ wprowadzenie:

- Chodzenie w przestrzeni i patrzenie co się zmieniło w sali, w otoczeniu, każdy mówi czego wcześniej nie widział, co mu się podoba, co mu się nie podoba, sprawdza jaką strukturę mają przedmioty, powierzchnie w otoczeniu

(zmieniamy tempo chodzenia od 1 do 10, najpierw chodzenie z uważnością na otoczenie, później przerwienie uważności na inne osoby z grupy, określenie co się podoba w ich ubiorze, wyglądzie) (20min)

- Szalony kureczak, uczestnicy powtarzają sekwencja 8-4-2-1 po kolei ruszając każdą z kończyn (8 ruchów prawa ręka, 8 lewa, 8 prawa noga, 8 lewa, później analogicznie 4, 2, 1 i na końcu zrzucamy napięcie z wszystkich kończyn z dźwiękiem ha) (5min)

#### **Blok główny:**

- Taniec w grupach, podział na grupy, każda grupa układka krótką choreografię do muzyki, następnie prezentacja (20min)
- Etiudy z zamianą znaczeń, ten sam obiekt (ekorekwizyt) ma 2 funkcje: jest pudełkiem z pozytywną niespodzianką lub z negatywną. W parach tworzenie dwóch krótkich etiudy. Rozmowa: co zmieniło się w postawie ciała? (30min, również bardzo zależne od liczebności grupy)

#### **Blok plastyczny:**

- List do siebie: czego sobie życzę (20min)

#### **Podsumowanie/domknięcie:**

- uklepywanie całego ciała od stóp do głowy (10min)
- Krąg: każdy kilka zdań „z czym kończę warsztat” (10min)
- 

#### **Materialy:**

Ekorekwizyty: szyszki, kora, gałązki, sucha trawa, liście, łuski po orzechach włoskich, kamienie, żwirek w woreczku, ziemia w woreczku, pióra, patyki różnej grubości

Piłka / miękki przedmiot do rzucania, kartki A4/A3, taśma, klej, mazaki, makaron, groch

-Gazety, kartony, resztki papierów, makaron/groch/fasola, plastelina/glina.

-Muzyka + głośnik

#### **Warianty pracy z grupą kliniczną**

-Mniej bodźców: cicha muzyka albo brak, proste polecenia, wybór „obserwuję”.

-Ruch w zakresie: siedząco/leżąc, mniejsze amplitudy, przerwy na regulację.

