

# MLADI PLESALEC

## vprašanja za razmislek in teme za pogovor

Preberi vprašanja in o njih razmisli. Odgovore si zapiši in jih nato v pogovoru deli z vodom oz. taborniki in tabornicami, ki tako kot ti opravljajo to veščino.

- 1.** Kaj je prva stvar, ki jo narediš, ko zjutraj odpreš oči?
- 2.** Ali se aktivno zavedaš, da dihaš?
- 3.** Dihaš pogosteje s pljuči ali trebušno prepono?
- 4.** Kaj je tvoja najbolj udobna pozicija telesa, kjer se počutiš sproščeno
- 5.** Kaj je tvoja najbolj udobna pozicija telesa, kjer se počutiš da je telo "aktivirano"
- 6.** Kaj narediš, če čutiš da je nekaj v telesu zakrčeno, neudobno ?
- 7.** Se kdaj pretegneš brez "razloga"?
- 8.** Ko kihneš, kako tvoj obraz/mogoče celo telo odreagira?
- 9.** Kaj je tvoja najljubša telesna aktivnost?
- 10.** Si se kdaj poškodoval/poškodovala? (Kaj in kako je izgledal proces rehabilitacije)
- 11.** Ko razlagaš zgodbo ali uporabljaš tudi geste z rokami?
- 12.** Kaj so tvoje najljubše geste?
- 13.** Ali imaš način kako se vedno usedeš na stol. (Leva noga najprej...)
- 14.** Je pozicija globokega počepa udobna zate?
- 15.** Česa se zavedaš nazadnje preden zaspiš?
- 16.** Če razdeliš svoje telo na dele, kako ga razdeliš?
- 17.** Ali imaš kdaj občutek da za svoje premikanje aktivno uporabljaš gravitacijo? Če jo, kako.
- 18.** Kaj ti je najbolj všeč pri plesu ?
- 19.** Opiši tvoj prvi spomin v povezavi s plesom.
- 20.** Ali imas najljubši gib ?
- 21.** Kaj je zate ples?

