அசைவு/இலக்கு

வேறுபட்ட இயக்கங்கள்:பிரிந்து செல்லல்

குழுவாக செயற்படுவதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு, குழுவிலிருந்து பிரிந்து, குழுவின் இயக்கத்திலிருந்து மாறுபட்ட, தமக்கேயுரியதான அசைவினை உருவாக்க பங்குபற்றுனர்களை ஊக்குவிக்க முடியும்

அசைவு/இலக்கு

வேறுபட்ட இயக்கங்கள்:எதிர்க்கருத்து

இரண்டு அல்லது இரண்டிற்குமேற்பட்ட எதிரெதிரான இயக்கங்களை ஊக்கியாக பயன்படுத்தி அசைவினை உருவாக்குவதன் மூலம் இச்செயற்பாடுகளினூடாக எதிர்க்கருத்துக்களை ஆராய முடியும்.

அசைவு/இலக்கு

சுயவெளிப்பாடு: சுயசரிதை

அசைவு அல்லது செய்கையை உருவாக்கிக்கொள்ள பங்குபற்றுனர்கள் தம் அனுபவத்தைப்பயன்படுத்த முடியும்.

அசைவினூடாக அவர்கள் தம் கதைகளை சொல்ல பல வழிகள் உண்டு.

அசைவு/இலக்கு

சுயவெளிப்பாடு:உணர்வுகள்

பங்குபற்றுனர்கள் குறிப்பிட்ட உணர்வுகளை உடலினூடாக வெளிப்படுத்துமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம். அந்த உணர்வினை இலகுபடுத்துனர் கூறலாம் அல்லது பங்குபற்றுனர்கள் தாமாகவே உருவாக்கிக்கொள்ளலாம்.

அசைவு/இலக்கு

ஆற்றுகைகளை நிகழ்த்தல்

உடற்திறன்கள், நபர்களுக்கிடையிலான உறவுகள், மனிதஉரிமைகள் பற்றிய கருத்துக்களை/அறிக்கைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான மிகவும் பயனுறுதிமிக்க உத்தியாக பொதுவெளி ஆற்றுகைகள் அமையமுடியும்.

அசைவு/இலக்கு

உருவாக்கம்:காந்தம்

பங்குபற்றுனர்கள் இருவராக செயற்படுகின்ற ஆனால் ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாக இருக்க வேண்டிய அவசியமற்ற செயற்பாடுகள் ஆக்கபூர்வமான/கூட்டான முடிவெடுத்தலை ஊக்குவிக்கும். உதாரணமாக ஒன்று கவர்வதும் எதிர்ப்பதுமான ஒரு காந்தத்தின் இருமுனைகள் போல நீங்கள் செயற்படக்கூடும்.

அசைவு/இலக்கு

உருவாக்கம்:காட்சிவண்ணப்படம்

பங்குபற்றுனர்கள் ஒரு தடவையில் ஒருவராக வெளியினுள் (அசையும் இடத்தினுள்) வந்து மற்றவர்கள் சார்பாக தம்மை நிலைப்படுத்திக்கொள்வதன் மூலமாக காட்சிப்புகைப்படம் அல்லது காட்சிவண்ணப்படத்தை உருவாக்கலாம்.

அசைவு/இலக்கு

பொருட்களுடன் செயற்படல்: தடைதாண்டல்

பொருட்கள் பௌதீக மற்றும் சமூகத் தடைகளை பிரதிநிதித்துவப்படுத்த முடியும். அசைவுச் செயற்பாடுகளை பொருட்களுடன் முன்செல்ல பயன்படுத்துவதன்மூலம் வெளியினுள்/இடத்தினுள் தடைகளுடன் செயற்பட முயற்சிக்கவும்

அசைவு/இலக்கு
பொருட்களுடன் செயற்படல்/கதைகூறல்

ஆற்றுகைகளிலுள்ள பொருட்கள் கதை கூற உதவும்.தம் அன்றாட வாழ்க்கையில் பங்குபற்றுனர்கள் எதிர்கொள்ளும் தடைகளை பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்ற பொருட்களை தெரிவுசெய்து, அவற்றை அசைவிற்கான பொருட்களாக பயன்படுத்துமாறு கேட்கலாம்.

அசைவு/இலக்கு

தொடுகை/சாய்தல்

மக்கள் ஒருவரில் ஒருவர் பல வழிகளில் சாய்ந்து கொள்ள முடியும்.அவர்கள் பல வேறுபட்ட உடற்பகுதிகளையும் இதற்கு பயன்படுத்த முடியும்.சாய்ந்தபடி முடிந்தளவு தூரத்திற்கு செல்ல முயற்சிக்கவும்.

அசைவு/இலக்கு

பார்த்து, பார்த்ததைப்போல செய்தல்: பிரதிபலித்தல்

பங்குபற்றுனர்கள் மற்றொரு நபரின் அசைவினை பிரதிபலிக்க வேண்டும்-மற்றைய நபர் தன் அசைவை கண்ணாடியில் பார்த்துக்கொள்வது போல அது இருக்க வேண்டும். இந்த செயற்பாட்டில் பங்குபற்றுனர்கள் தம் உடலிலும் மற்றையவரின் உடலிலும் அதிக கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.பல்வேறுபட்ட உடல்களைக் கொண்டவர்களையும் தம் உடலில் அனுபவிப்பதற்கான வாய்ப்பினை இது வழங்கும்.

அசைவு/இலக்கு

பார்த்து அது போலச்செய்தல்: தலைவரைப் பின்பற்றல்

கண்ணாடியில் பிரதிபலிப்பது போல இந்த பயிற்சியும் அதிக கவனம் செலுத்துவதை ஊக்குவிக்கும்.பங்குபற்றுனர்கள் தலைவருக்கு நேரே பின்னால் நின்று அவரின் அசைவினை பின்பற்ற வேண்டும் (கண்ணாடியில் பக்கம்மாறி தெரிவதைப் போல அல்ல).

அசைவு/இலக்கு

பார்த்து அது போலச்செய்தல்: சொற்றொடர்களை கற்றல்

அசைவிற்கான சொற்றொடர் ஒன்றை பயிற்சி இலகுபடுத்துனரிடமிருந்தோ அல்லது மற்றுமொரு பங்குபற்றுனரிடமிருந்தோ கற்றுக்கொள்ள முடியும். அதன் பின் பங்குபற்றுனர்கள் தாமாகவே அசைவுச் சொற்றொடர்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுவார்கள். அதை தமது ஜோடியுடனோ அல்லது சிறிய குழுவிலோ அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்