

EZ ESATEA

Honako ariketa honetan, mugak jartzen jarraituko dugu. Beste ariketa batean gorputza erabili dugu muga jartzeko garaian, baina oraingo honetan ahotsaren bidez jarriko dugu.

Horretarako binaka jarriko dira eta bata bestearengandik hiru bat metrotara jarriko dira. Bikotekide bat geldi egongo da, eta bestea gerturatzen joateko pausuak ematen hasiko da. Geldi dagoen pertsonak, kidea gehiago hurreratzerik nahi ez duenean, "ez" esango dio.

"Ez" entzutean, besteak sentituko du ea "ez" hori gelditzeko modukoa den, edo zein tonurekin, intentsitatekin, keinu bidez... esaten duen. Eta ezezko horretan ez badu ezezkoaren indarririk sentitzen, pausoak aurrera ematen jarraituko du.

"Ez" esaten duenak, "ez" esaten jarraituko du aurrekoa geratu arte. Hark probatzen joan beharko du honakoak aldatuz: tonua, intentsitatea, barne-indarra, aurpegiko jarrera, etab.

Ondoren rolak aldatuko ditugu. Geldi zegoenak pausoak emango ditu kidearengana gerturatzeke, eta besteak "ez" esango dio gelditzeko.

Ariketa amaitu ostean, bien artean parteka dezakete nola

sentitu diren. Hona hemen galdera-proposamen batzuk:

- Nola sentitu naiz "ez" esatean?
- Zer falta zitzaion nire ezezkoari? Tonua, tinkotasuna, seriotasuna...
- Nola sentitu naiz ez nauenean errespetatu?
- Nola sentitu naiz ezezkoa jasotzean?

Binaka hausnartu ondoren, beste bikote batekin praktikatu dezakete ariketa bera.

Amaieran, nahi izanez gero, nahi duenak taldean parteka dezake bere bizipena.