

### **Задание 3.**

Упражнение «**Пластилиновые люди**», направленно на подготовку нашего тела, нашего организма, на изучение возможностей своих органов чувств, внимания, воображения. Изучение себя.

**Задача:** Сесть на колени, сгруппироваться, представить, что тело — ком пластилина, упругого, жесткого и клейкого; внутренним усилием вытащить из кома, «вылепить» руку, потом вторую, голову, плечи и т. д.; получился пластилиновый человек.

Познакомиться за руку с таким же пластилиновым партнером или предметом; склеились? — расцепитесь, напряжение в теле максимальное; объясните что-нибудь партнеру, слов нет, есть звук, такой же вязкий и неподдающийся, как тело.

Следующий этап — жаркое солнце растапливает пластилин, превращая его в полужидкую массу, растекшуюся по полу — полное расслабление всего тела.

После, запишите получившееся упражнение на видео.

Видео можно скинуть на почту [karishok20182018@rambler.ru](mailto:karishok20182018@rambler.ru)