

## WĘZEŁ GORDYJSKI

Liczba graczy: **10+**  
Wiek graczy: **7+**  
Czas trwania: **do 15 minut**

### Przestrzeń:

Przestrzeń, w której wszyscy uczestnicy są w stanie swobodnie stanąć w kręgu.

### Przebieg gry:

1. Poproś uczestników, by stanęli w kręgu. Następnie niech zrobią krok do tyłu, wyciągną ręce do przodu i zamkną oczy. Kolejnym etapem jest wykonanie przez nich paru kroków do przodu i złapanie rąk innych uczestników. Wskazane jest nietrzymanie obiema rękami tej samej osoby.
2. Uczestnicy próbują rozplątać powstały w ten sposób węzeł, cały czas trzymając się za ręce, tak aby ponownie stanąć w kręgu.

### Uwaga:

Nie jest rekomendowane używanie gry gdy:

1. w klasie jest wyraźny konflikt interpersonalny i osoby dystansują się od siebie (mogą nie chcieć być w tak bliskiej relacji, cieleśnie w kontakcie),
2. osoby z różnych kultur mają różne wzorce i przekazy na temat kontaktu fizycznego wchodzeniu w kontakt fizyczny (część kultur, np. azjatyckie, są mocno restrykcyjne w tej formie wyrazu i wiele osób z tych kultur nie będzie się czuło dobrze w kontakcie fizycznym, inne kultury, np. arabskie, mogą ograniczać kontakt fizyczny między płciami u osób od określonego wieku),
3. pojedyncze choćby osoby są po trudnych doświadczeniach (np. przekraczanie granic i integralności cielesnej, długie przybywanie w trudnych, ciemnych okolicznościach itp.) oraz przeżywają lub są zagrożone wystąpieniem traumy, mają brak poczucia bezpieczeństwa i zaufania – w ich przypadku zamknięcie oczu i / lub kontakt cielesny mogą być wysoce zagrażające.