

**Donde estas (t)U:**El ejercicio atascado se utiliza a menudo durante la fase de percepción del proceso

**De un vistazo:** Esta es la técnica principal del Teatro de Presencia Social. Las otras formas (como Mapeo 4D) son variaciones en esta práctica. Es un proceso por el cual se experimenta la experiencia de pasar por todo el viaje U, pasando de escultura 1 (realidad actual) a Sculpture 2 (futuro emergente). No sabemos cuáles serán los movimientos o dónde se detendrán, pero podemos seguir el movimiento y luego reflexionar sobre nuestra experiencia. Pueden surgir ideas sorprendentes

**Propósito:**

La invitación aquí es notar la inclinación de individuos y grupos de personas para avanzar hacia una situación más sana, más libre, y más creativa; Para percibir más profundamente la realidad actual, en lugar de tratar de "arreglar" la situación desde la misma mentalidad o marco de referencia que creó la situación atascada. En cambio, nos sentimos profundamente en la situación, suspendiendo nuestro hábito de resolver problemas. Al prestar atención a nuestro “conocimiento del cuerpo” y al campo social, descubrimos nuevas direcciones o nuevas percepciones que no eran accesibles sólo con el pensamiento.

**Usos & Resultados:**

* Se vuelven más sensibles y honestos sobre la sensación-calidad de su situación actual.
* Suspender conceptos; Construir confianza en el conocimiento del cuerpo.
* Sentirnos a nosotros mismos como parte de un sistema co-creativo.
* Siente lo que está emergiendo, un futuro que queremos crear

**Establecimiento:**

*Personas & Lugar*

* Grupos de 4-6 personas
* Espacio suficiente para que los grupos puedan trabajar sin distracciones

*Tiempo*

* Parte 1 es de 10 minutos. Cada persona comparte un gesto y unos minutos de reflexión al final
* Parte 2 es de 5 minutos. Todos los participantes practican juntos.
* Parte 3 es de 10-15 minutos por persona. Cada persona establece Escultura # 1, se mueve a Escultura # 2, y hay tiempo para la reflexión después del “atascado” de cada persona.

**Proceso:**

*Mostrar Escultura 1 Corresponde a el video U.Lab, “Stuck Part 2”,*  *(https://www.youtube.com/watch?v=uVeU1fTuSZ c)*

1. Siéntense juntos en grupos de cinco.
2. Reflexione sobre un lugar donde se sienta atrapado, donde hay una ruptura o un área de la vida o trabajo donde se siente atrapado.
3. Deje que esa sensación de estar atrapado en esta situación particular entre en su cuerpo como una forma o un gesto.
4. Encarne su sentimiento de atascado. Hágalo concreto y visible en el espacio.
5. Compartan uno a uno esto con el grupo. Deje espacio entre cada persona.
6. Breve reflexión sobre lo que vio o percibió como testigo.

*Mostrar movimiento desde Escultura 1 a Escultura 2*  *Corresponde a el video U.Lab, “Stuck Part 4 (https://www.youtube.com/watch?v=RcxcGrqNRfQ)”*

1. En paralelo cada persona encarna su forma pegada (escultura1) y luego permite que esa forma se mueva. Cuando el movimiento llega a su fin, para (escultura 2).
2. Después de que todos han compartido su movimiento, reflexionen brevemente juntos sobre lo que cada persona experimentó haciendo el ejercicio y presenciando a los demás.

*Grupo Atascado Corresponde a el video U.Lab, “Stuck Part 6* ( https://www.youtube.com/watch?v=XvgVt-JBpO8)”

1. Tome 2 minutos para sentarse con el grupo en silencio y sentir el cuerpo social del grupo.
2. Una persona coloca a los demás en su escultura pegada para enfatizar, aumentar o aclarar su sentimiento de estar atascado.
3. Como colectivo, permanezca con la sensación de estar atascado, profundizando más en él.
4. Preste mucha atención al cuerpo colectivo o social cuando comience a moverse, variar o cambiar. No hable durante esta fase.
5. Cuando el movimiento se detiene, descansa en esta escultura 2.
6. Permaneciendo en la Escultura 2, cada persona reflexiona desde su propia experiencia usando "la voz de yo" (yo sentí que… yo me di cuenta que..)
7. Reflexione como grupo sobre lo que notó, vio y sintió.
8. Brecha de silencio
9. La siguiente persona hace su ejercicio de atascado, como el anterior.

*Reflexión*

* La reflexión está construida dentro de cada parte del ejercicio. Los participantes pueden reflejar a través de varios lentes.
* ¿Cuál es la diferencia entre la forma atascada y la Escultura 2? ¿En qué se diferencian? ¿Cuál fue el movimiento de la Escultura 1 a la Escultura 2?
* ¿Dónde comenzó el movimiento en el cuerpo? ¿Y en el cuerpo social?
* En el grupo atascado, cada persona posee o expresa un aspecto diferente del sistema, pero también encarna todo el sistema. Reflexiona sobre lo que literalmente sucedió, sobre la calidad de la experiencia y sobre el sentimiento.
* ¿Qué ideas o preguntas surgieron?

**Principios**

* Deje que el cuerpo sea la guía. No planee, actúe, imite, pretenda, manipule o represente. Simplemente sea y haga.
* Inclínese hacia la situación "pegada". La sabiduría ya existe. Observe lo que está emergiendo - qué en el lenguaje de la Teoría U a veces se llama el "crack" o la grieta.
* Confía en la experiencia de momento a momento.

**Ejemplo:**

Este ejercicio puede ser utilizado por individuos o equipos como una práctica para dejar que la inteligencia del cuerpo nos guíe en decisiones y acciones. La encarnación plena de nuestras situaciones nos da una retroalimentación directa que informa nuestras decisiones. Notar la interdependencia de muchos factores e influencias en cada situación nos da una perspectiva más amplia.

Recursos: http://arawanahayashi.com/ (http://arawanahayashi.com/)

Documentos Relacionados: PI\_Tool\_SPT\_StuckExercise.pdf (https://uschool.presencing.com/sites/default/files/tools/PI\_Tool\_SPT\_StuckExercise\_0.pdf)