

LABIRINTO

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E^o
www.alivearts.org



3 ore



Outdoors | Indoors

1-20 partecipanti



espressione artistica

OBIETTIVO

- RIFLESSIONE MEDITATIVA
- processo creativo consapevole
- impegno nel lavoro di gruppo

MATERIALI

- Oggetti trovati in natura
- Lavagna a fogli mobili e pennarelli
- Carta A4
- Pastelli

PREPARAZIONE

Il facilitatore dovrebbe saper disegnare un labirinto

Decidere dove è il posto migliore per costruire il labirinto.

Considerare quanto sia importante per il gruppo avere un tema e un'intenzione per la costruzione del percorso.

* INTRODUZIONE

- * Il labirinto è stato usato simbolicamente come una meditazione a piedi per la pratica contemplativa e il pellegrinaggio spirituale. In questa attività i partecipanti impareranno a disegnare il labirinto, poi a costruirlo con il gruppo con oggetti naturali e infine a camminarci dentro con una domanda o un pensiero e ad uscirne aperti a ricevere risposte o idee su di esso.



FASI

1. I partecipanti sono invitati, come gruppo, a creare un bel Labirinto con un percorso largo almeno 1 metro, con elementi naturali come foglie, fiori, pietre e legno, in un modo che rappresenta quel gruppo. Su una lavagna a fogli mobili il facilitatore disegna lo schema e ognuno segue sul proprio foglio:
 - o Disegnare una croce.
 - o Disegnare un punto in ogni angolo creando un quadrato.
 - o Unire la cima della croce con il punto sulla destra con una forma di arco
 - o Muoversi verso il punto in alto a sinistra e congiungerlo attraverso un arco sopra il primo arco verso la linea orizzontale della croce sulla destra.
 - o Collegare adesso la linea sinistra orizzontale al punto più in basso a destra tramite un altro arco.
 - o Unire il punto in basso sulla sinistra al restante braccio in basso della croce, e poi unire tutte le linee nella loro parte finale e i punti partendo dal centro.
2. Decidere come e dove creare il labirinto - all'interno o all'esterno - e come decorarlo. Una volta completato, la spirale o il labirinto è pronto per essere percorso.
3. La prima camminata serve a dare energia al percorso e può essere fatta dal gruppo girando intorno alla struttura, o cantando e ballando per celebrare il completamento della creazione e come dedica alla forma sacra.
4. Ogni persona è poi invitata a camminare sul sentiero. Tradizionalmente questa è una pratica meditativa in cui ognuno entra nel centro con una domanda o con l'intenzione di rilasciare qualcosa che non è più necessario per lui. Arrivando al centro, si ha un momento di quiete e poi si esce con la possibilità di ricevere. Il tema della camminata può essere personale o collettivo.
5. Riunire il gruppo in un cerchio di chiusura per condividere e riflettere sull'esperienza o suggerire l'auto riflessione.

LABIRINTO !

RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante l'esperienza dell'attività?
- Cosa hai imparato su te stesso?
- Come può questa attività portare alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Non lasciare tracce nella natura quando finisci l'attività.

Quando si facilita una passeggiata, ci dovrebbe essere un po' di spazio e di tempo tra una persona e l'altra.

Questa attività può essere il complemento dell'attività "Dieci pietre" e ognuno può camminare con la domanda collettiva.

Il labirinto e lo schema a spirale sono antichi schemi archetipici che si trovano in tutto il mondo nell'arte rupestre, nelle pitture rupestri e nelle sculture terrestri e che risalgono a più di 4.000 anni fa; sono anche danzati in occasione di feste per segnare le stagioni o usati in cerimonie e rituali come strumento di trasformazione personale e collettiva. Sono una forma di arte ambientale che supporta la costruzione della comunità, basata su un modello geometrico sacro che è stato praticato da popoli di tutte le fedi e credenze.

