

LABIRINTO

Por Audicia Lynne Morley/ RSMT/E
© WWW.ALIVEARTS.ORG



1-20 pessoas



interior | exterior



expressão artística



1-3 horas



PROPÓSITO

REFLEXÃO MEDITATIVA

- processo criativo *mindful*
- envolvimento de grupo

MATERIAIS

- objetos da natureza
- papel de *flip chart* e canetas
- folhas de papel A4
- lápis de cor

PREPARAÇÃO

- Facilitadores aprendem a desenhar um labirinto.
- * Decide-se onde será o melhor local para construir o labirinto.
- * Considera-se o quão relevante é para o grupo ter um tema e intenção para a construção do percurso.
- *

INTRO

O Labirinto é usado simbolicamente como uma caminhada meditativa para a prática de contemplação e peregrinação espiritual. Nesta atividade os participantes aprendem a desenhar um labirinto, e depois constroem-nos com o grupo com objectos da natureza e por fim fazem o percurso para o seu interior com uma questão ou pensamento aberto a receber respostas ou ideias sobre ele.

PASSOS

1. Os participantes são convidados como grupo, a criar um labirinto bonito com um percurso que seja pelo menos de 1 metro de largura, com elementos da natureza como folhas, flores, pedras, paus, de forma a representar o grupo. No flip chart o facilitador desenha o padrão semente e todos o desenham no seu próprio papel:

- Desenha uma cruz.
- Desenha um ponto em cada canto criando um quadrado.
- Liga o topo da cruz aos pontos da esquerda para a direita, com uma linha em forma de arco.
- Liga o ponto da esquerda com um arco por cima do outro arco até à linha horizontal da cruz.
- Liga o extremo esquerdo da linha horizontal ao ponto do lado inferior direito com outro arco.
- Liga o ponto inferior esquerdo à "perna" inferior da cruz, e assim todos os pontos e linhas estão ligados a partir do centro.

2. Decide como e onde queres criar o teu labirinto - no interior ou no exterior - e como o vais decorar. Assim que estiver terminado o labirinto está pronto para ser percorrido.

3. A primeira caminhada é para dar energia ao percurso e pode ser feita pelo grupo à volta do labirinto, ou percorrendo o percurso, cantando ou dançando para celebrar a conclusão da criação do labirinto e como dedicação a uma forma sagrada.

4. Cada pessoa é convidada a percorrer o percurso.

Tradicionalmente é uma prática meditativa onde todos caminham até ao centro com uma questão ou intenção de deixar para trás alguma coisa que já não é necessária para eles. Ao chegar ao centro, faz uma pausa e depois retoma com a possibilidade de receber. O tema do percurso pode ser pessoal ou coletivo.

5. O facilitador junta o grupo para um círculo fechado para partilhar e refletir na experiência ou sugere auto reflexão.

REFLEXÃO

- Como é que te sentiste durante a experiência da atividade?
- O que aprendeste sobre ti mesmo?
- Como achas que esta atividade pode levar à resiliência?

COMENTÁRIOS

• Não deixes lixo para trás na Natureza uma vez terminada a atividade. • Quando estiveres a facilitar o percurso deve haver espaço entre as pessoas que caminham. • Esta atividade pode ser realizada depois da atividade 10 Pedras e todos podem fazer o percurso do labirinto com uma questão coletiva. • O labirinto e o padrão espiral são padrões de arquétipos ancestrais encontrados por todo o mundo em arte na pedra, pinturas rupestres, esculturas na terra e há marcas da sua existência desde 4000 anos. Eles são também dançados em celebração das estações do ano, ou utilizados em cerimónia e ritual como ferramenta de transformação pessoal e coletiva. São uma forma de arte ambiental que apoia a criação de comunidade, baseada num padrão geométrico sagrado que tem sido praticado por pessoas de todas as fés e crenças.

LABIRINTO

