

SZOBROK TERMÉSZETI ELEMÉKBŐL - VÍZ

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®
www.alivearts.org



2-20 fő



2,5 óra



kültéri



művészi
önkifejezés

CÉL

- KREATÍV KAPCSOLÓDÁS A BELSŐ ÉS KÜLSŐ VILÁGGAL
- a természetben való tudatos jelenlét
- erőforrásaink fejlesztése a kiégés-megelőzéshez és ellenálló-képességünk erősítéséhez
- testtudat

* BEVEZETÉS

* "A víz nagyszerű tanítómester, megmutatja, hogyan mozogunk a világban hálával, könnyedséggel, határozottsággal és alázattal."

A gyakorlat a víz, mint közeg és elemen keresztül szándékozik támogatni minket abban, hogy kreatívan kapcsolódjunk az érzékeinkkel. Az a keret, hogy egy

* személyesen megélt tapasztalatról a csoportban tudunk reflektálni, közös erőforrásokat és kreatív válaszokat generál mindannyiunkban, s ez nagyszerű támogatást nyújt belső ellenálló-képességünknek.

ESZKÖZÖK

- minden résztvevő számára karóra vagy más időt jelző eszköz (falióra)
- szabadtéri tevékenységhez alkalmas öltözék
- fürdőruha (opcionális)
- fényképezőgép

ELŐKÉSZÜLETEK

- Facilitátorként válassz egy alkalmas környezetet, ahol van valamiféle vízlelőhely: folyó, óceán, vízesés, tó, tenger. Egyértelműen jelöld ki meddig tart a gyakorlat során használt terület.
- A gyakorlat előtt járd be a területet és mérd fel a lehetséges biztonsági kockázatokat, mindamelllett, hogy a résztvevők felelősek saját magukért a folyamat során.

LÉPÉSEK

1. Facilitátorként a következő folyamatra hívd meg a résztvevőidet: (30 perc) Fedezd fel a környezetet! Az érzékeiden keresztül ismerd meg a körülötted lévő teret:

- Mozogj a térben, annak minden részét fedezd fel, és adj magadnak időt, hogy legalább négyszer megállj és szemlélődj.
- Csukd be a szemed, érezd az illatokat, szagokat, fülelj, ízlelj és csak add át magad a helyszínek, ahol megálltál.

2. (30 perc) Reagálj a környezetre! Mozdulatokon keresztül, csendes nyugalommal vagy csak megpihenve a természetben, akár meg is mártózhatsz a vízben.

3. (30 perc) Alkoss egy szobrot természetben talált anyagokból (bármilyen alkotást, kompozíciót), melyet az előbbi élményeid, s a víz iránti "hódolat" inspirált. Használj azokat a természeti tárgyakat, amiket a helyszínen találsz (köveket, fakérget, leveleket stb.) Engedd, hogy formálódjon az alkotás a kezeid között, és aztán nézd meg, mit akar üzeni neked. Készíts egy képet az alkotásodról, hogy megoszthasd majd a többiekkel a körben, illetve hogy később visszatekinthess erre a momentumra.

4. (4-5 perc mindenkinek) Hívj vissza mindenkit a körbe. Arra is van lehetőség, hogy mielőtt a teljes csoport visszatér a nagy körben való reflektálásra, a résztvevők először kis csoportokban osztják meg élményeiket a gyakorlatról. Mutassátok meg egymásnak a képeket az alkotásaitokról és/vagy sétálgatok körbe, hogy megtekinthessétek élőben is. Szánj minőségi időt a körbesétálásra.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a gyakorlat során?
- Mit tanított a vízzel való találkozásod az ellenálló-képességedről?
- Mit gondolsz, hogyan támogat téged ez a gyakorlat a jelenlegi élethelyzetekben?

MEGJEGYZÉSEK:

Nagyon fontos, hogy mielőtt megkezditek a gyakorlatot a facilitátor körbejárja a területet és felméri annak potenciális kockázatait a biztonsági szempontokat szem előtt tartva. Ügyelj arra, hogy a csoport látható legyen, ugyanakkor biztonságban és komfortosan érezzék magukat.

Ha úgy gondold, hogy ez szükséges, készíthetsz egy felelősségvállalási nyilatkozatot, amelyben felhívod a résztvevők figyelmét, hogy míg kint tartózkodtok, ők maguk felelősek a saját testi épségükért.

Ez a gyakorlat összekapcsolható a "Természet dala" elnevezésű folyamattal. Lehet akár annak bevezető része, de használhatod egyfajta gyakorlatsorként is őket, melyek közös eleme a természethez való kapcsolódás.

SZOBROK TERMÉSZETI!
ELEMÉKBŐL - VÍZ !

