

LABIRINTUS

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



1-20 fő



1-3 óra



művészi önkifejezés



kültéri beltéri

CÉL

MEDITATÍV ELMÉLKEDÉS
kreatív szellemi folyamat
közösségi elköteleződés

ESZKÖZÖK

természeti tárgyak, flipchart papír és
filtollak, A4 méretű papír, színes kréták

ELŐKÉSZÜLETEK

Mint facilitátor előzetesen tanulj meg magabiztosan megrajzolni a labirintust. Döntsd el, melyik a legalkalmasabb helyszín a labirintus megépítésére. Gondold át, hogy mennyire fontos az adott csoportnak, hogy a labirintus építésének legyen egy adott témája és célja.

BEVEZETÉS

A labirintust, mint egyfajta sétában meditációt, szimbólumként használták az elmékedés gyakorlására és spirituális célú zárandoklatokra. Ebben a folyamatban a résztvevők megtanulnak majd labirintust rajzolni, és ezt követően a természetben található tárgyakból megépíten. Végül egy kérdéssel vagy gondolattal belesétálnak a labirintusba, majd kifelé jövet nyitott lélekkel fogadják a felbukkanó válaszokat és ötleteket.

LÉPÉSEK

1. A résztvevők arra kapnak meghívást, hogy hozzanak létre egy gyönyörű labirintust, amelynek útja legalább egy méter széles, s amelyet a természetben található különböző tárgyak alkotnak, úgy mint falevelek, virágok, kövek és faágak. S valamiképpen kifejezi a csoport sajátosságait is. Egy flipchart papíron facilitátorként, rajzold fel a mintázatot, amit a csoport tagjai a saját papírjuka másoljanak le: (1.) rajzolj egy keresztet (2.) minden sarokba tégy egy-egy pontot a kereszt körül egy négyzet alakzatot alkotva (3.) egy körívvel kösd össze a kereszt felső pontját a jobb oldalon lévő ponttal (4.) a bal felső sarokpontot ugyancsak egy körívvel vezesd át az első körív felett úgy, hogy az a jobb oldalon kapcsolódjon a kereszt vízszintes vonalához (5.) a baloldali vízszintes egyenest kösd össze a jobb alsó sarokponttal egy lefelé hajló körívet rajzolva (6.) végül a bal alsó pontot kösd össze a kereszt szabadon lévő szárával, így kötve össze valamennyi vonalat és pontot a középpontból kiindulva

2. Döntsétek el, hogyan és hol szeretnétek megépíteni a labirintust - bent vagy a szabadban - és azt is, hogyan fogjátok majd díszíteni. Mikor elkészültetek a labirintussal, az készen is áll a meditatív sétára.

3. Az első sétával energiát adunk a labirintusnak, ezt csinálhatjátok úgy, hogy az egész csoport köröz a labirintus körül vagy magát a labirintus útját is végigjárhatjátok, énekelhettek és táncolhattok benne, hogy megünnepeljétek az ősi forma létrehozását, annak afféle felszenteléseként.

4. Minden résztvevő végigsétál a labirintus útján. A hagyományok szerint ez egy meditatív gyakorlat, amely során mindenki egyesével besétál a középpontba egy kérdéssel vagy egy elengedésre váró gondolattal, amire nincs többé szüksége az életében. Megérkezve a spirál középpontjába, állj meg egy pillanatra és egészen csendesedj el. Majd indulj vissza az úton a labirintusból kifelé annak lehetőségével önmagadban, hogy választ kapsz majd. A séta témája lehet egyéni kérdés vagy csoportos.

5. Facilitátorként hívd össze a csoportot egy zárókörbe, hogy mindenki megoszthassa az élményeit vagy javasolhatsz csendes önreflexiót is, ha úgy érzed, hogy inkább annak van helye.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogyan érezted magad e tapasztalat során?
- Mit tanultál magadról?
- Hogyan vezet ez a gyakorlat az ellenálló-képességed erősítéséhez?

MEGJEGYZÉSEK:

Ne hagyjatok nyomot magatok után! Miután befejeztétek a folyamatot, mindent rendezetek vissza a természetbe.

Minden séta után hagyj kellő időt és teret, mielőtt a következő résztvevő elindulna. Ez a gyakorlat jó folytatása lehet a 10 Kavics c. folyamatnak akként, hogy a résztvevők mindannyian a közös kérdéssel indulnak útnak a labirintusba.

A labirintus és a spirál ősi, archetípusú alakzatok, amelyek szerte a világon megtalálhatók voltak a szikla-művészetben, barlangrajzokon és tájművészetben (ún. land art) már 4000 évvel ezelőtt. A spirálban táncolva ünnepelték az egyes évszakok kezdetét vagy használták rituális szertartások során mint a személyes és közösségi átalakulás eszközt. A tájművészetben való alkalmazása - ahogy a gyakorlatban is látjuk - közösségépítési célokat szolgál, melynek alapja ez a szent geometriai minta, amelyet régi korok óta mindenféle hitű és vallású ember tisztel.

LABIRINTUS

