

A TERMÉSZET DALA

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



2 főtől



90 perc



testgyakorlat | művészeti önkifejezés



kültéri

CÉL

- ÉRZÉKELÉSÜNKKEL KAPCSOLATOS TUDATOSSÁG FEJLESZTÉSE
- a természettel való kapcsolódásunk mélyítése
- idegrendszerünk egyensúlyának helyrebillentése
- személyes erőforrások bővítése

ESZKÖZÖK

- szembekötő (kendő, sál)
- kényelmes ruházat szabadtéri tevékenységhez
- A4 vagy A3 méretű papír és színes kréták (opcionális)

BEVEZETÉS

Ez a folyamat bekötött szemmel zajlik, egy olyan különleges séta, amely érzékszerveinken keresztül erősíti a természethez való kapcsolódásunkat.

ELŐKÉSZÜLETEK

Mint facilitátor előzetesen térképezd fel, hogy a terület biztonságos és alkalmas a bekötött szemmel végzendő gyakorlathoz. Ezekre figyelj: a talaj egyenlete, nincsenek hirtelen szintkülönbségek, mélyedések, gödrök vagy meredek emelkedők. A flóra és fauna egyaránt biztonságos például nincsenek mérgező növények vagy veszélyes állatok a területen.

LÉPÉSEK

Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak párokat, és magyarázd el a különleges séta szabályait:

- a pár egyik tagja bekötött szemmel (vagy csukott szemmel) vesz részt a folyamatban, míg társa nyitott szemmel vezet
- a párok a séta során össze vannak kapcsolva vagy egy rövid pálcát/botot tartva vagy kézenfogva
- a séta teljes egészében csendben - szavak nélkül - történik
- aki vezet, az felel a társa biztonságáért

1. (30 perc) A "látó" lassan vezeti társát a sétán, sokszor meg-megállva, hogy a különböző ingerek által, amikkel találkozhat: egy falevél, egy ág, egy fa vagy egy kő lehetővé tegye partnerének a vizsgálódást és kapcsolódást a természettel a 4 megmaradt érzékét használva - a szaglást, tapintást, ízlelést és hallást. Végül a csukott szemű résztvevő arra kap meghívást, hogy képzeljen egy dalt, amelyet a Természet oszt meg vele.

2. (10 perc) Mindketten adjatok visszajelzést arról, mit éltetek át ebben a gyakorlatban, elsőként a bekötött szemű résztvevő. Gondolkodjatok el azon, mi volt érdekes számotokra és mit vettetek észre az egyes érzékeitekkel kapcsolatban. Hogyan érzitek most magatokat?

3. (30 perc) Most cseréljétek szerepet és ismételjétek meg a gyakorlatot. Amint haladtok előre felfedezhettek teljesen új elemeket és helyeket, illetve újra találkozhattok azokkal, amelyeket már az első körben is megtapasztaltatok így vagy úgy.

4. (10 perc) Megint adjatok visszajelzést egymásnak a tapasztalataitokról.

5. Folytassátok a kiértékelő kérdésekkel akár kettesben vagy teljes csoporttal.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogyan érzed magad e gyakorlat után?
- Ha el kellene képzelned, hogy a természet üzenetet küldött neked, mi volna az üzenet, amit kapsz?
- Mit gondolsz, hogyan tud ez gyakorlat vagy ez a természettől kapott üzenet támogatni téged és erősíteni a személyes ellenálló-képességed erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

- Opció: a résztvevők csak azt követően osztják meg tapasztalataikat egymással, hogy már mindketten vezették a másikat
- Változat 1: létrehozhattok egy közös rajzot vagy a csoport által készített freskót a sétát követően
- Változat 2: (10 perc) a pár mindkét tagja készít egy rajzot csukott szemmel, megpróbálva visszaadni az észlelések emlékét egy papíron, amelyet átéltek a séta során. Utmutató a visszajelzéshez: Nyisd ki a szemed és meséld el a partnerednek, amit látsz és azt is, hogy mit éreztél rajzolás közben.
- Mint facilitátornak egyrészt feladatod, hogy tartsd az idő kereteket, másrészt, hogy a résztvevőket is figyelemmel kíséred. Majd hívd össze a csoportot egy nagy körbe a közös zárásra.

A TERMÉSZET DALA

