

FELHŐ TÖRTÉNETEK

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



egyéni



fotózás | írás



szabadtéri | beltéri



30 perc

CÉL

- A KÉPZELŐERŐ FEJLESZTÉSE
- képek, elképzelések szavakba öntése
- kifejezőkészség és önbizalom fejlesztése
- magaddal és másokkal való kapcsolat erősítése

ESZKÖZÖK

- törölköző, matrac, párna, pléd arra az esetre, ha hűvös van
- fényképezőgép vagy okostelefon
- toll és papír
- diktafon/hangrögzítő készülék vagy
- okostelefon (opcionális)

ELŐKÉSZÜLETEK

*
*
*
Válassz egy helyet a szabadban, ahol le tudsz ülni a földre. Majd találd meg a számodra legkényelmesebb pozíciót, fekdj le, hogy szemlélhesd az eget és a felhőket. Ha bent végzed a gyakorlatot, akkor válassz egy ablakot, ahonnan jól láthatod az eget. Olyan napot válassz, amikor vannak felhők az égen.

BEVEZETÉS

Ez a gyakorlat egy imaginációs (képzetet használó) szakasszal kezdődik, mely egy írásba foglalt történet megalkotásával fejeződik be. Az itt alkalmazott technika arra az előfeltevésre épül, hogy a művészet képes támogatni minket abban, hogy jobban meg tudjuk magunkat mutatni másoknak, hisz ezzel gyakran nehézségeink adódnak. Elképzelt történetek (le)írása egy olyan formája a művészetnek, amely lehetővé teszi, hogy belső, személyes életünket megjeleníthessük a külvilág számára. Akik történetek írni képesek bizonyos távolságból szemlélni önmagukat, megfigyelni saját belső világukat. Egy tudatos, önismereti folyamat indul el, amely minden ember jól-létének gyökere. Másrészt a nézőpontváltás gyakorlása révén lehetőségünk nyílik arra, hogy fejlesszük szellemi rugalmasságunkat, alkalmazkodó képességünket így a problémamegoldó képességünket is.

LÉPÉSEK

1. Feküdj le a földre és nézz fel az égre, szemléld a felhőket! Figyeld meg az alakjukat, mozgásukat, és hogy hogyan változnak. Próbáld jelentést adni azoknak a formáknak, amiket a felhők mozgásuk során felvesznek. Aztán elmélkedj el azon, hogy a változatos formák, vajon hogyan kapcsolódnak egymáshoz, hogyan szöhetők egy történetté.
2. Egy fényképezőgéppel vagy okostelefonnal készíts képeket a felhők változó formáiról.
3. Írd le a történetet, amit elképzeltél, használd a felhőkről készített képeket is. Mikor elkészültél az első vázlattal, olvasd újra és egészítsd ki új részletekkel. Írj egy bevezetést és egy zárást is a történethez.
4. Most gondold végig, milyen érzések jelentek meg benned a gyakorlat végzése közben, majd azt követően.

KIÉRTÉKELÉS:

- Milyen volt ez a tapasztalat számodra?
- Ha bármely módon kihívást jelentett számodra eltölteni pár órát egymagadban, befelé figyelve, mi volt az, ami kihívást jelentett?
- A solo ideje alatt, milyen erőforrásokat ismertél meg önmagadban, amelyek támogatnak a kiegészítés-megelőzésben és az ellenállóképességed erősítésében?

MEGJEGYZÉSEK:

A gyakorlatnak nem célja, hogy "tökéletes" történeteket alkossunk. Sokkal inkább cél, hogy lehetőséget teremtsünk arra, hogy jobban kifejezhessük önmagunkat, így nagyon fontos, hogy az ítékezés bármely formáját kerüljük.

FELHŐ TÖRTÉNETEK

