



# ÉSZAKI MESE: FÓKAASSZONY

Élményakadémia



egyéni  
(csoport)  
1-50



45 perc



benti | kinti  
tevékenység



történetmesélés



mentális  
jóllét

## CÉL

- önreflexió
- saját határok megtapasztalása - kreatív energiák felfedezése
- személyes szükségleteink megértése és ápolása

## ELŐKÉSZÜLETEK

- Gyűjtsd össze a szükséges anyagokat - dönts el, hogy meghallgatják a mesét, felolvasod, fejből elmeséled vagy ők olvassák el.
- készülj olyan helyvel, ahol kényelmesen elhelyezkedhetnek - székek, párnák, amire ülhetnek vagy matrac/ takarók ha inkább feküdnének.

## INTRO

A Fókasszony története egy északi mítoszról származik, mely az emberiség eredetét a tengerhez köti és azt feltételezi, hogy mielőtt emberré váltunk volna, előtte fókák voltunk. Az egyik ilyen feremtény kijön a partra, hogy egy ember magányát enyhítse és 7 évig él vele, gyermeket szül neki. Ahogy a lelke, annak természetes közegéből kiszakadva, kezd elsorvadni, kénytelen a tengerbe visszatérni. Ooruktól, a fiától való elszakadás szívszorító. A fókabőr elvesztésének vagy ellopásának mítosza mélységeiben mutatja meg azt az érzékeny helyzetet, amelyben oly sok nő van, amikor mások pszichés támogatásának szolgálatában elidegenítik idejüket, erőforrásaikat és kreatív energiájukat. A világ, akárcsak a férfi a történetben, „magányosan vágyik a kényeztetésre, a nők csipőjére és melleire”, és a nők feladata, hogy „ne működtessék tovább a tejszót”, és elinduljanak haza.



## ESZKÖZÖK

- fülhallgató + mobiltelefon/ laptop, ha a mesét hallgatni szeretnétek
- a mese itt elérhető:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NqMAK12wHGw>  
(Róza Ráchel előadásában, 16 perc )
- Forrás: Clarissa Pincola Estés: Farkasokkal Futó Asszonyok, beavatás a nőiség őseredetének titkaiba, Édesvíz kiadó Budapest, 2018



# LÉPÉSEK

1. Keresz egy kényelmes kinti/benti helyet ahol a résztvevők kényelmesen el tudnak helyezkedni és a 16 perces mesét zavartalanul meghallgathatják/ elolvashatják.
2. Miután a résztvevők kényelembe helyezték magukat, a testüket lazítsák el (ne legyenek a végtagjaik keresztben) és vegyenek 3 mély lélegzetet - lélegezzenek be és ki hangosan. Orron át szívják be a levegőt, szájon át fújják ki. A gondolataikat csendesítsék el, hogy át tudják adni magukat a történetnek.
3. Hallgassák meg/ olvassák el a történetet!
4. Várjanak pár percet, majd vegyenek újra 3 mély lélegzetet - Orron át szívják be a levegőt, szájon fújják ki. Ezt követően kezdődhet a személyes reflexió.

## KIÉRTÉKELÉS

- Milyen érzelmeket hívott elő benned a mese?
- Találsz-e hasonlóságot a főszereplő és saját magad között?  
Ha igen, melyek azok?
- Mi érintett meg a legjobban a történetben?

## MEGJEGYZÉS

A történet az alábbi könyvben található: "Clarissa Pincola Estés: Farkasokkal Futó Asszonyokok, beavatás a nőiség őseredetének titkaiba, Édesvíz kiadó Budapest, 2018. Ha mese elemzése is érdekes, akkor érdemes megvenni a könyvet.

A gyakorlat gazdagítható rajzolással, melyet a történethez készítenek a résztvevők. A résztvevők, miután meghallgatták/ elolvasták a történetet, megrajzolhatják saját benyomásait, élményeiket - így összegezhetik a mesével kapcsolatos élményeiket. A rajz a feldolgozást segíti, kifejezheti a befogadó megélését - nem művészeti alkotás. A rajzolásra még 20 percet érdemes hagyni, a reflexiós kérdések ezt követően jöhetnek.