Fabulă nordică: Pielea de focă / Sealskin / Soulskin

Élményakadémia

Numărul participanților (min-max)
1-50
Individual | grup

45 minute

în aer liber | interior

povestire

Bunăstare mentală

Scopul

• autoreflecție
• înțelegerea limitelor personale – găsirea energiilor creative
• înțelegerea și prețuirea nevoilor noastre personale

Materiale necesare

• cască + telefon mobil sau laptop dacă se dorește ascultarea fișierului audio recomandat
• fișier audio recomandat: https://www.youtube.com/watch?v=3Rad4Au_0H0 (16 minute)
• Youtube: Sealskin, Soulskin Story "Women who Run With the Wolves" (Clarissa Pincola Estés)

Pregătire

• adună materialele necesare – decide dacă vrei să ascultați povestea sau să o citești • pregătiți un loc confortabil în interior sau în aer liber - asigurați-vă că aveți perne sau scaune pe care să vă așezați sau pături pentru a vă întinde

Intoducere

Povestea Soulskin/Sealskin provine dintr-un mit nordic care presupune că la originile oamenilor se află focile. Una dintre aceste creaturi vine la țărm pentru a alina singurătatea unui bărbat, trăiește cu el șapte ani și va fi mama copilului lor, dar pe măsură ce sufletul ei, extras din elementul său natural, începe să se ofilească, ea este nevoită să se întoarcă în mare. Despărțirea de fiul ei, Ooruk, este sfâșietoare. Mitul pierderii pielii cuiva sau a furtului ei vorbește defapt despre poziția subtilă a atâtor femei de a fi deposedate de timpul, resursele și energia lor creatoare în slujba sprijinului fizic al altora. Lumea, la fel ca bărbatul din poveste, "aspiră pentru comfort și pentru șoldurile și sânii femeilor". Este munca / sarcina femeilor să „nu fie doar producători de lapte" dar să se întoarcă spre casă.

3 Pași

1. Găsiți un spațiu interior sau exterior confortabil pentru a putea sta așezați sau întinși - aveți grijă să pregătiți un loc unde să ascultați (16 minute) sau să citiți povestea în liniște și netulburat.

2. După ce v-ați așezat confortabil, asigurați-vă că părțile corpului sunt relaxate (nu se încrucișează) și respirați intens de 3 ori - inspiră și expiră adânc. Folosiți nasul pentru a inspira și gura pentru a expira. Asigurați-vă că procesul de gândire s-a liniștit, astfel încât să puteți fi absorbit de poveste pentru momentele următoare.

3. Ascultați povestea!

4. Petreceți câteva minute în liniște pentru a finaliza procesul, respirați din nou intens de 3 ori - folosiți-vă nasul pentru a inspira și gura pentru a expira. Odată ce ați completat astfel cercul, puteți trece la reflecție.

FABULĂ NORDICĂ: PIELEA DE FOCĂ / SEALSKIN / SOULSKIN

Reflecție

- Ce emoții v-a trezit povestea?
- Există asemănări între tine și personajul principal? Dacă da, ce?
- Ce a fost cel mai emoționant pentru tine din poveste?
- Ce întrebări ți-ai pune?

Observații

Povestea a fost aleasă din cartea: „Femeia care aleargă cu lupii" de Clarissa Pincola Estés. Dacă doriți să citiți comentariul ei despre poveste merită să cumpărați cartea.

Activitatea poate fi îmbogățită cu un desen care se adaugă poveștii. Odată ce participantul a ascultat povestea, el/ea poate crea un desen care să-i reprezinte impresiile, amprentele ce a lăsat ascultarea basmului. Desenul nu trebuie să fie un obiect de frumusețe, ci mai degrabă o prelucrare a exercițiului, să evidențieze și să evalueze esența basmului pentru ascultător.

Desenul poate dura încă 20 de minute. Întrebările de reflecție pot urma după.