



# PIROS CIPŐK

Élményakadémia



egyéni  
(csoport)



40 perc



benti | kinti  
tevékenység



történetmesélés



mentális  
jóllét

## CÉL

- Rátékingés arra mi a fontos az életben
- Felfedezni, hogy mi az, ami a belső tüzet élteti és elvezet önmagadhoz
- Megtalálni, hogy mi ad egyensúlyt az életben

## INTRO

A Vörös cipők mindazt jelképezik, ami bennünk ősi és hiteles, és ami konfliktusba kerül a társadalmi elvárásokkal és a ránk kényszerített normákkal. Eredetileg Hans Christian Andersen története egy örökbefogadott fiatal lányról, aki a mostoha anyjához magával viszi piros cipőjét - ezt a folyamatot mutatja be a mese. A mesében testet öltenek a vad gyermek álmai, reményei, az az érzékeny oldala, amelyet a társadalom gyakran megpróbál kordában tartani vagy kioltani.

A mese arra tanít bennünket, hogy meg kell védenünk a vad pszichét - megbecsüléssel, érdekeinek védelmével és úgy, hogy a ne engedjük az egészségtelen léffeltételeknek. Emellett a mese arról is szól, hogy mindig lesz valaki aki ezt a vad részt méregeti az energiája, szépsége miatt vagy mert egyszerűen csak irányítani, fásztani, átfómálni vagy ellenőrizni akarja. Ez a metafora megtanít minket arra, hogyan vigyázzunk, hogy ez ne történjen meg.



## ESZKÖZÖK

- fülhallgató + mobiltelefon/ laptop, ha a mesét hallgatni szeretnétek
- a mese itt elérhető: [https://www.youtube.com/watch?v=dpNanq\\_orpU](https://www.youtube.com/watch?v=dpNanq_orpU) (12 perc), Youtube: „Piros cipők”, Róza Ráchel előadásában
- Forrás: Clarissa Pincola Estés: Farkasokkal Futó Asszonyok, beavatás a nőiség őseredetének titkaiba, Édesvíz kiadó Budapest, 2018

## ELŐKÉSZÜLETEK

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



# LÉPÉSEK

1. Keresz egy kényelmes kinti/benti helyet ahol a résztvevők kényelmesen el tudnak helyezkedni és a 12 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.

PIROS CIPŐK

## KIÉRTÉKELÉS

- Milyen üzenetet közvetít ez a mese?
- Neked is van piros cipőd? Mi az ami igazán fontos, hogy önmagad légy? Milyen érzéseket, gondolatokat hívott elő a mese? Számodra mi a mese tanulsága?
- Az életed mely elemei adnak egyensúlyt neked?

## 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 résztvevő, 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 perc érdemes hagyni, a reflexiós kérdések ezt követően jöhetnek.