



# MEXICAN TALE OF LA LOBA - THE WOLF WOMAN

Élményakadémia



Individuāli  
(grupā)



30 minūtes



storytelling



iekštelpu | āra aktivitātes



garīgā  
labklājība



## MĒRKĪS

- lai pamodinātu iekšējo spēku
- lai sakārtotu lietas: kas mums ir vajadzīgs un kas nav
- lai paskatītos uz savu dzīvi no citas perspektīvas

## SAGATAVOŠANA

- savāciet nepieciešamos materiālus - izlemiet, vai vēlaties noklausīties stāstu vai izlasīt to.
- sagatavojiet ērtu vietu/vietu iekštelpās vai ārā - pārliecinieties, ka jums ir paklājīni vai krēslī, uz kuriem sēdēt, vai segas, kur apgulties.

## ĪEVADS

Šis stāsts ir par cilvēka ceļojumu, kas atkal savienojas ar dzīvības spēku, mežonību, brīvību un to, ko nozīmē būt cilvēkam, kas ir savienots ar veselumu un patieso dabu. La loba dzied pār tikko savāktajiem kauliem. "dziedāt nozīmē izmantot savu dvēseles balsi. Tas nozīmē teikt patiesību par katru spējām un vajadzībām, elpot savu dvēseli pār kaut ko, kam ir vajadzība pēc pārmaiņām.- To nozīmē dziedāšana pār kauliem."

Kad mēs „dziedam pāri kauliem”, mēs ielūdzam savā dzīvē dabisku daļu, kas tik bieži paliek apslēpta vai apspiesta.



## MATERIĀLI

- austiņas + mobilais tālrunis vai klēpjdators, ja vēlaties noklausīties audio failu
- audio fails pieejams šeit:  
<https://vimeo.com/284993914>  
Vimeo: La Loba The mystical Mexican tale of La Loba, the Wolf Woman, kā Klarisas Pinkola Estes stāstā Women Who Run With the Wolves.

# DARBĪBAS

1. Atrodiet ērtu iekštelpu vai āra telpu, kur varat ērti sēdēt vai gulēt – parūpējieties, lai jūs sagatavotu vietu, kur var mierīgi un netraucēti klausīties (12 min) vai lasīt stāstu.
2. Pēc ērtas sēdēšanas/gulēšanas pārliecinieties, ka jūsu ķermeņa daļas ir atslābinātas un veiciet 3 dziļas ieelpas - skaļi ieelpojiet un izelpojiet. Izmantojiet degunu, lai ieelpotu, un muti, lai izelpotu. Pārliecinieties, ka jūsu domāšanas process ir apklusināts, lai jūs varētu ienirt stāstā nākamajos brīžos.
3. Klausieties stāstu vai izlasiet to!
4. Veltiet dažas minūtes, lai pabeigtu procesu, vēlreiz veiciet 3 dziļas elpas - izmantojiet degunu, lai ieelpotu, un muti, lai izelpotu.
5. Kad esat pabeidzis elpošanas apli, varat sākt refleksiju.

## REFLEKSIJA

- Kādas sajūtas tevī izraisa stāsts?
- Kāda ir stāsta morāle?
- Kā La Lobas arhetips ir saistīts ar jums?

## KOMENTĀRI

Aktivitāti var papildināt ar zīmējumu, kas tiek pievienots stāstam. Kad dalībnieks ir noklausījies stāstu, viņš/ viņa var uzzīmēt zīmējumu, kurā attēloti viņa iespaidi, nospiedumi, pasakas izprašana. Zīmējumam nav jābūt skaistam, bet gan tas ir vingrinājums apstrādei, lai klausītājs varētu izcelt un novērtēt stāsta būtību. Zīmējums var aizņemt vēl 20 minūtes.