

HOINARUL

Lugar Especifico - entre Arte e Educação



Număr
participanți:
Individual



Mediere culturală | Plimbare



30 minute - 2 ore



În aer
liber

SCOPUL

CONȘTIENTIZAREA SPAȚIULUI

- Conștientizarea corpului și a minții și cunoașterea de sine
- Hoinăreala minții și urmărirea intuiției
- Conectarea la prezent și la lumea exterioară

PREGĂTIRE

• Alege un loc de plecare, dar nu planifica un traseu. Punctul de plecare poate fi într-o zonă urbană sau în natură, cum ar fi intrarea în casă sau într-o pădure. • la cu tine un talisman. Un talisman este un obiect care are o semnificație pentru cel care îl poartă. Acesta poate să-ți aducă noroc, energie bună sau calm. Talismanul tău poate fi un obiect natural (cum ar fi o frunză, o floare) sau un obiect pe care îl ai acasă (o carte, un inel, un cadou,...).

INTRODUCERE

„Am ieșit doar pentru o plimbare, și în cele din urmă am ajuns la concluzia de a sta afară până la apus, pentru că leșind, am constatat că de fapt am intrat în sine”.

John Muir, Jurnal nepublicat

Hoinăreala este „actul de a merge/explora/plimba fără scop, neplanificat, cu o deschidere totală către necunoscut”. Atunci când hoinărim, ne concentrăm doar pe prezent, pe observarea a ceea ce ne înconjoară și pe înțelegerea emoțiilor noastre. De asemenea, hoinăreala

de obicei devine un moment de singurătate/solitudine cu noi înșine. Toate acestea sunt aspecte esențiale pentru starea de bine și consolidarea rezilienței. În plus, actul de hoinăreală poate fi un mare stimulator al creativității - mulți artiști au fost/sunt rătăcitori profesioniști (Walt Whitman, Fernando Pessoa, Virginia Woolf, Gertrude Stein,...).

PASI

- 1. Începerea plimbării: a.** Începe prin a face 3 respirații profunde **b.** Închide ochii și întoarce-te încet până când simți energia unei direcții și apoi oprește-te. **c.** Deschide ochii și începe să te plimbi fără țință, cu mintea deschisă - ce pot să descopăr? Urmează-ți corpul și intuiția, lasă-le să-ți spună în mod natural pe unde să o iei.
- 2. În timpul plimbării: a.** Fii atent la solul de sub picioarele tale și la simțurile tale (miros, atingere, vedere,...). **b.** Adună ceea ce găsești pe drum. Poți să-ți documentezi descoperirile luând un obiect acasă, făcând o fotografie, scriind în jurnal sau făcând un desen. **c.** Notează orice idei sau sentimente, care apar. Permite minții tale să fie imaginativă și să viseze cu ochii deschiși.
- 3. Punct final: a.** De îndată ce simți că plimbarea se apropie de sfârșit, începe să cauți un loc frumos pentru a încheia această experiență. **b.** Stai jos și lasă ca amintirea plimbării să devină vividă, să-ți pătrundă în corp, inimă și suflet. **c.** Acum, uită-te la ceea ce ai adunat și ai scris în timpul plimbării, reflectează la ceea ce ar fi putut fi scopul sau un lucru important pe care l-ai descoperit și, pe baza acestuia, dă un titlu plimbării tale.



HOINARUL

REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit pe durata diferitelor părți/momente ale activității?
- Ce ai învățat despre tine, despre locul unde ai hoinărit?
- Ce crezi cum poate contribui această activitate la consolidarea rezilienței?

OBSERVAȚII

- Varianta 1: Puteți face această activitate în fiecare zi în drum spre serviciu, schimbând traseul sau concentrarea atenției.
- Varianta 2: Această activitate poate fi realizată și în grup, definind un punct comun de plecare și de sosire și adăugând grupului o etapă de împărtășire a hoinărelilor individuale. La început, hoinăreala poate părea o sarcină fără scop, dar hoinăreala în sine este scopul. Prin hoinăreală, ne putem îmbunătăți concentrarea, privirea noastră de observator, conexiunea/conectarea cu lumea și cu noi înșine. Hoinăreala poate fi considerată de fapt o formă de meditație.
- Această activitate este inspirată din cartea The Wander Society, de Keri Smith.