

Voices through Water

Orodje za ustvarjalne in aktivistične metodologije



Sofinancira
Evropska unija

Številka projekta: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtoric(e) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali OeAD-GmbH. Ne Evropska unija ne OeAD-GmbH ne odgovarjata za predstavljena mnenja in stališča.



Voices through water © je zaščitena znamka
pri [Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Meditacija med hojo

Artistic



Meditacijo lahko izvajamo v skupini ali same, udeleženske naj hodijo, reflektirajo in razmišljajo same zase, pri tem naj se vedno bolj osredotočajo na samo hojo, tako da preidejo v sedanji trenutek.



Ciljna skupina

Starost 13 let ali več

1 - 20 oseb



Potreben čas

15 - 30 minut



Okolje

Soba ali dovolj velik prostor, da lahko vse udeleženske hodijo v vrsti, ne da bi se pri tem dotikale druga druge.



Materiali

Ni potrebna.

Cilj/namen

Cilj vaje je priti v sedanji trenutek kot meditativno stanje, ki pomaga pri obvladovanju neprijetnih občutkov in situacij. Omogoča, da notranje procese ločimo od zunanjih. Gre za prihod v lastno telo, ki ga vodi dihanje. Pristop se nam je zdel koristen pri soočanju s skrb vzbujajočimi in zahtevnimi temami, kot sta podnebna kriza in migracije.

Navodila po korakih

1. korak

Postavite se v krog, ogrejte si telo, kakor vam ustreza: lahko se raztezate, stresate itd. Vzemite si eno ali dve pesmi oz. pet do deset minut časa, da raiščete, kaj potrebujete. Vajo pojasnite v krogu, prostor pred tem izpraznite. Nastavite odštevalnik časa na 5-7 minut (za začetnice) ali do 15 minut (za bolj napredne udeleženske). Prepričajte se, da imate telo sproščeno, da stojite na obeh nogah, da nimate zaklenjenih kolen in čeljusti ter da vas skozi vajo vodi dihanje. Vse skupaj naredite nekaj globokih vdihov in izdihov. Preden začnete, s skupino še enkrat pregovorite, kakšen je namen te vaje, in sicer, da prideš v lastno telo, opazuješ, kako se misli pojavljajo in izginjajo, hkrati pa se vedno bolj osredotočaš na svoje korake.

2. korak

Udeleženske se postavijo v vrsto. Prepričajte se, da imajo vse dovolj prostora okoli sebe. Roke naj sklenejo za hrbtom ali pa naj jih držijo pred telesom in potem naj ne spreminjajo več položaja. Pogled naj bo razpršen, gledajo naj predse, a ne da bi se pri tem osredotočale na kaj konkretnega.

3. korak

Osredotočite se na misel 'stojim, stojim, stojim', nato pomislite in same sebi recite 'desna noga naprej', 'leva naprej' – misel oblikujte v maternem jeziku. Ko to pomislite, stopite naprej. 'Desna naprej, leva naprej, desna naprej...'

4. korak

Če vam med hojo pride na pamet kakšna misel, si v mislih recite 'stop, stop, stop', nehajte se premikati in zopet stopite na obe nogi. Nato v mislih trikrat poimenujte misel, ki vam je prišla na pamet, npr. 'prihodnost, prihodnost, prihodnost' ali 'sedanjost, preteklost, jeza, poželenje, bolečina' itd.

5. korak

Potem si spet recite 'stojim, stojim, stojim' in ponovno začnite hoditi. 'Desna naprej, leva naprej', kot v 3. koraku. Ta postopek neprestano ponavljajte. Bodite iskrene do sebe in svojih misli in se osredotočite na lastno prakso (ne pa na to, kar delajo druge).

6. korak

Ko pridete do konca prostora, si recite 'spremeni, spremeni, spremeni', medtem ko se obračate okoli desne rame, in nadaljujte: 'Desna naprej, leva naprej...'

7. korak

Ko zaslišite signal odštevalnika, se ustavite na mestu in globoko vdihnite in izdihnite.

Po aktivnosti lahko izvedete kratko delavnico kreativnega pisanja, kar lahko udeleženkam služi kot ventil za sprostitve misli in občutij, ki so se jim porodile med vajo, ali pa jim dajte odmor in se o izkušnji pogovorite v manjših skupinah ali individualno.

Vse izkušnje in občutki so dobrodošli, nič ni prav ali narobe. Ne pozabite na cilj, da pridete v sedanji trenutek, v svoje telo in dihanje, ter da se (raz)ločite od svojih misli.



Nasveti za izvajalke

Če se odločite za takšno obliko meditacije, je priporočljivo, da jo izvajate vsak dan, da se boste lahko zares poglobile vanjo in navadile nanjo. Dolžino meditacije izberite premišljeno, naj ne bo predolga, a tudi ne prekratka; priporočljivo je najmanj 7 minut.



Komentar

Gre za meditativno prakso, ki zahteva osebno izkušnjo, če želite tudi druge voditi skozi njo. Priporočljivo je, da prakso najprej nekaj tednov sami izvajate in preizkušate, najbolje s pomočjo facilitatorke. Tako boste lahko svoje izkušnje kasneje tudi delile.



Alternativa

Tovrstno meditacijo lahko izvajate tudi same. Manj stroga alternativa je, da se sprehajate in med hojo pustite, da vam pod nogami rastejo rože - za vsak korak, ki ga naredite, vam pod nogami požene roža. Lahko se tudi sprehajate po naravi in hodite naokrog in tako prekinete vrsto. .



Vir

Christina Rauchbauer se je metode naučila od Minako Seki (buto plesalka, ki deluje v Nemčiji in na Japonskem). Meditacija spada v tradicijo meditacije Vipassana.
<http://minakoseki.com/>