

Voices through Water

Set di strumenti per metodologie creative e attiviste

Numero di progetto: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'OeAD-GmbH. Né l'Unione Europea né l'OeAD-GmbH possono essere ritenuti responsabili.



Voices through water © è soggetto a licenza
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Passeggiata meditativa

Artistico



La meditazione è svolta in gruppo o individualmente. Le e i partecipanti camminano, riflettono e pensano singolarmente, concentrandosi sempre di più sull'azione di camminare e quindi trovandosi nel momento presente.



Target

Giovani dai 13+

1-20 partecipanti



Tempo necessario

15-30 minuti



Ambiente

Una stanza o uno spazio sufficientemente ampio che consenta alle e ai partecipanti di camminare in fila senza toccarsi.



Materiali

Nessuno

Obiettivo

L'obiettivo della pratica è di arrivare nel presente, come stato meditativo che permetta di affrontare i sentimenti e le situazioni più complicate. Permette alle e ai partecipanti di distinguere i processi interni da quelli esterni. Arrivando al proprio corpo, lasciandosi guidare dal respiro.

Questo approccio si è rivelato utile per gestire il disagio e gli argomenti complessi, quali la crisi climatica e la migrazione.

Istruzioni dettagliate

Fase 1

Forma un cerchio, scalda il corpo, fa' ciò che senti di fare: stretching, scuoterti, ecc. Scegli una o due canzoni/o prendi cinque-dieci minuti per esplorare le tue esigenze. Spiega l'esercizio in cerchio; la stanza dovrebbe essere già vuota. Imposta un timer da 5-7 minuti (principianti) fino a 15 minuti (avanzato). Assicurati che il tuo corpo sia rilassato, che tu stia in piedi su entrambe le gambe, con le ginocchia e la mandibola morbide, e che il respiro ti accompagni nella pratica. Fa' alcuni respiri profondi insieme al gruppo. Prima di iniziare, guida nuovamente il gruppo ricordando lo scopo della pratica: arrivare nel proprio corpo, osservare i pensieri che vanno e vengono, concentrandosi sempre di più sui propri passi.

Fase 2

Chiedi alle persone di disporsi in fila. Assicurati che ciascuna e ciascuno abbia abbastanza spazio intorno. Tieni le mani dietro la schiena o davanti al corpo e, a partire da questo momento, mantieni questa posizione. Lo sguardo deve essere morbido, rivolto in avanti ma senza fissare nulla in particolare.

Fase 3

Concentrati ora sul pensiero "non muoverti, non muoverti, non muoverti", poi pensa e di' a te stessa o te stesso: "piede destro avanti", "sinistro avanti" – formula questo pensiero nella tua lingua di preferenza. Poi, tenendo queste parole a mente, avanza di un passo. "Destro avanti, sinistro avanti, destro avanti...", ecc.

Fase 4

Se durante i passi, la tua mente è attraversata da un pensiero, ripeti a te stessa o stesso "stop, stop, stop", ferma il movimento e torna a stare su entrambe le gambe. Nomina quindi tre volte il pensiero che ti ha attraversato o attraversato, ad esempio: "futuro, futuro, futuro" oppure presente, passato, rabbia, desiderio, dolore, ecc.

Fase 5

Poi ripeti a mente: "non muoverti, non muoverti, non muoverti" e ricomincia a camminare. "Destro avanti, sinistro avanti", come nella Fase 3. Questo procedimento si ripete. Sii onesta od onesto con te stesso e con i tuoi pensieri e concentrati sulla tua pratica (non sulle altre persone).

Fase 6

Quando arrivi alla fine della fila, ripeti a mente: "cambio, cambio, cambio" mentre ti giri sulla spalla destra e ricominci: "destro avanti, sinistro avanti...", ecc.

Fase 7

Quando senti il timer suonare, fermati dove sei e fa' un respiro profondo.

Dopo questa attività, puoi dedicarti alla scrittura creativa per dare voce a ciò che è emerso, oppure offrire una pausa e uno spazio di confronto sulle esperienze, in piccoli gruppi o a coppie. Tutte le esperienze e le emozioni sono le benvenute: non esiste giusto o sbagliato. Ricorda lo scopo: arrivare al "qui e ora", al corpo e al respiro, e distinguere tra la propria persona e i propri pensieri.



Suggerimenti

Se scegli di lavorare con questo tipo di meditazione, è consigliabile praticarla giornalmente, in modo da farla tua e abituarti al formato. Scegli con cura la durata della meditazione: non troppo lunga, non troppo breve. Si consiglia di farla durare 7 minuti.



Alternativa

La meditazione può anche essere svolta individualmente. Un'alternativa più semplice potrebbe prevedere di camminare e, nel frattempo, immaginare che fiori crescano sotto i tuoi piedi: per ogni passo, nasce un fiore. Puoi anche passeggiare e vagare nella natura, senza seguire la fila.



Commenti

Questa è una pratica meditativa che necessita di un'esperienza pregressa per poter guidare altre persone. Si suggerisce quindi di provarla per qualche settimana, magari con la presenza di una facilitatrice o facilitatore. In questo mondo, sarà anche possibile per te condividere la tua esperienza.



Fonte

Christina Rauchbauer ha appreso questo metodo da Minako Seko, danzatrice di Butoh in Germania e Giappone. La meditazione è una forma di meditazione Vipassana.