

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Spacer medytacyjny

Artistic



Medytacja odbywa się w grupie lub indywidualnie. Uczestnicy chodzą, myślą, snują refleksje samodzielnie, skupiając się coraz bardziej na chodzeniu i w ten sposób będąc tu i teraz



Grupa docelowa

Młodzież w wieku 13+

1 - 20 osób



Czas potrzebny

15-30 minut



Środowisko

Pomieszczenie lub inna przestrzeń na tyle duże, by wszyscy uczestnicy mogli chodzić w szeregu, nie dotykając się wzajemnie



Materiały

brak

Cel/zamierzenie

Celem jest znalezienie się tu i teraz, w stanie medytacyjnym, który pomaga radzić sobie z trudnymi uczuciami i sytuacjami. Umożliwia odróżnienie procesów wewnętrznych od zewnętrznych. Poczujesz, że znajdujesz się w swoim ciele, kierowany(a) oddechem.

Przekonał(śmy) się, że ta metoda jest pomocna przy stresujących i trudnych tematach, takich jak kryzys klimatyczny i migracja.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Stańcie w kółku, rozgrzejcie ciało: niech każdy zrobi to, na co ma ochotę – rozciąganie, wymachy, skręty itd. Przeznaczcie 5-10 minut lub jedną albo dwie piosenki na rozpoznawanie swoich potrzeb. Wyjaśnij, na czym polega ćwiczenie, stojąc w kółku. Sala powinna już być pusta (przygotowana do swobodnego poruszania się uczestników). Ustaw timer na 5-7 minut (dla początkujących) lub 15 minut (dla zaawansowanych). Niech każdy się upewni, że ma odprężone ciało, stoi mocno na obu nogach, ma rozluźnione kolana i szczękę, a oddech niesie go przez to ćwiczenie. Weźcie razem kilka głębokich wdechów. Zanim zaczniecie, jeszcze raz opowiedz grupie o celu ćwiczenia: być obecnym we własnym ciele, poczuć, jak myśli przychodzą i odchodzą, koncentrując się coraz bardziej na swoich krokach.

Krok 2

Uczestnicy ustawiają się w rzędzie. Każdy powinien mieć wokół siebie wystarczająco dużo miejsca. Każdy niech trzyma ręce złożone za plecami lub z przodu i już nie zmienia tej pozycji. Patrzymy przed siebie, miękkim spojrzeniem, nie skupiając wzroku na niczym szczególnym.

Krok 3

Skoncentrujcie się na myśleniu „stoję, stoję, stoję”, a następnie pomyślcie sobie „prawa noga wprzód”, „lewa noga wprzód” – sformułuj tę myśl w swoim ojczystym języku. Zaczynij iść do przodu, myśląc: „Prawa wprzód, lewa wprzód, prawa w przód...”

Krok 4

Jeśli podczas robienia kroków pojawia się w głowie jakaś myśl, powiedz sobie „stop, stop, stop”, zatrzymaj się i znów stań na obu nogach. Potem nazwij myśl, która się pojawiła, powtarzając trzy razy, np. „przyszłość, przyszłość, przyszłość” lub przeszłość, teraźniejszość, gniew, żądza, ból itd.

Krok 5

Następnie powiedz sobie „stoję, stoję, stoję” i znów zacznij iść. „Prawa wprzód, lewa wprzód”, jak w kroku 3. Powtarzaj całą tę procedurę. Bądź szczery(a) wobec siebie i swoich myśli i skoncentruj się na własnej praktyce (nie na innych).

Krok 6

Kiedy dojdiesz do końca sali, powiedz sobie „zmiana, zmiana, zmiana”, obracając się przez prawe ramię, i zacznij od nowa: „Prawa wprzód, lewa w przód...”

Krok 7

Kiedy usłyszysz dzwonek timera, zatrzymaj się i weź głęboki wdech.

Po tym ćwiczeniu możesz albo zrobić sesję kreatywnego pisania jako ujście dla emocji, odczuć itd., które pojawiły się w wyniku medytacji, albo zrobić przerwę i pozwolić uczestnikom rozmawiać o swoich doświadczeniach w małych grupach lub w parach.

Wszystkie doświadczenia i odczucia są uprawnione i mile widziane; nie ma dobrych i złych, prawidłowych i nieprawidłowych. Pamiętajcie o celu: być obecnym tu i teraz, w swoim ciele i oddechu, i umieć rozróżnić między sobą a swoimi myślami.



Wskazówki dla trenera

Jeśli zdecydujesz się na pracę z tą formą medytacji, zalecane jest praktykowanie jej codziennie, zanurzenie się w nią i przyzwyczajanie się do tej formy. Mądrze wybierz długość medytacji: nie powinna być za długa, ale też nie za krótka; rekomendujemy 7 minut.



Alternatywa

Możesz też medytować w ten sposób sam(a). Prostsza wersja: iść pieszo i wyobrażać sobie, że z każdym krokiem pod stopami wyrasta ci kwiat. Możesz także iść na spacer na łonie natury i wędrować swobodnie, a więc nie w linii prostej.



Komentarz

Jest to praktyka medytacyjna, wymagająca własnego doświadczenia, żeby przeprowadzić przez nią innych. Zalecamy, żebyś wypróbował(a) ją sam(a) przez kilka tygodni, najlepiej z facylitatorem. Wtedy będziesz też mógł/mogła podzielić się swymi doświadczeniami z uczestnikami.



Źródło

Christina Rauchbauer nauczyła się tej metody od Minako Seki (choreografki i tancerki buto, Niemcy/Japonia). Jest to forma medytacji Vipassana.