

MÓDULO 2: EXPERIMENTAR EL LABERINTO

EJERCICIO: AUTO REFLEXIÓN

Las siguientes son actividades y preguntas que le sugerimos que pruebe y reflexione, para ver qué podría surgir para usted. No hay respuestas "correctas" para estas, lo que sea que se le ocurra es lo que importa. Permitirse un poco de tiempo para reflexionar sobre preguntas como estas le ayudará a apreciar qué experiencias pueden surgir al caminar por el laberinto. Es posible que desee anotar todo lo que le llegue en su cuaderno.

- Siguiendo las instrucciones dadas en el folleto "Hacer un laberinto" [ENLACE], dibuje un laberinto clásico en papel. Repita este ejercicio 7 u 8 veces, notando cómo se siente simplemente dibujar un laberinto a medida que se familiarice con él. Luego, camine uno de los laberintos que ha dibujado con el dedo. Tómese su tiempo, notando cualquier cosa que se le ocurra sobre la experiencia. Vuelva a caminar por el laberinto en diferentes momentos, notando cada vez que se le ocurra algo sobre su experiencia.
- Si puede: Utilizando cualquier material que tenga disponible y encontrando un espacio adecuado para trabajar, siga las instrucciones que se dan en el folleto "Hacer un laberinto" [ENLACE], otros videos u orientación para crear un laberinto temporal. Este puede ser un tipo clásico o cualquier laberinto de su elección. Una vez que haya hecho el laberinto, dedíquelo (dígalos o en silencio lo agradecerá y con la intención de que beneficie a todos los que lo caminan), luego hágalo. Observe cualquier sensación, pensamiento o sentimiento que le llegue mientras camina. Si puede, invite a uno o más amigos, o cualquier persona que pueda pasar, a caminar por el laberinto con usted. Observe cualquier cosa que se le ocurra cuando camina con otras personas, en lugar de caminar solo por un laberinto. Después de sus caminatas, puede preguntarles cómo se sintió la experiencia de caminar. No los presione si no quieren compartir Haga todo lo posible si puede intentar esta actividad, incluso si esto implica tomarse el tiempo para encontrar un lugar donde pueda colocar el laberinto (para lo cual, por supuesto, usted puede necesitar permiso). Los laberintos temporales hechos con cuerda y materiales similares se pueden desmontar fácilmente una vez que haya completado su caminata. ¡Los que están esbozados en arena o polvo podrían quedar para que el viento y la lluvia finalmente reclamen!
- Opcional: haga un laberinto de dedos con una base como una tarjeta, un panel duro y una cuerda para marcar el camino del laberinto. Es posible que desee agregar algo de textura al camino formado entre los giros y vueltas de la cuerda: plumas de pegamento, fieltro, pequeños pedazos de madera u otros materiales si lo desea, para agregar variedad al camino cuando lo camina con el dedo. También puede pintar sobre la base y la cuerda del laberinto, ser creativo con los colores y dónde pintar, si lo desea. Más tarde, camina los laberintos con tu dedo. Tómese su tiempo, notando cualquier cosa que se le ocurra sobre la experiencia. Vuelva a caminar por el laberinto en diferentes momentos, notando cada vez que se le ocurra algo sobre su experiencia.