

मॉड्यूल 2-प्रयोगशाला का अनुभव

एक्सक्यूसवि: सेल्फ रप्लेसमेंट

नमिनलखिति गतविधियां और प्रश्न हैं जो हम आपको सुझाव देते हैं और देखते हैं कि आपके लिए क्या हो सकता है। इन के लिए कोई "सही" उत्तर नहीं है - जो कुछ भी आपके पास आ सकता है वह यही है। इन सवालों जैसे प्रतबिंब पर अपने आप को थोड़ा समय देने से आपको यह सराहना करने में मदद मिलेगी कि भूलभुलैया चलने के दौरान क्या अनुभव हो सकते हैं। आप अपनी नोटबुक में कुछ भी लिखना पसंद कर सकते हैं।

- "मेकगि ए लेबरिथि" हैडआउट में दिए गए निर्देशों के बाद, कागज पर एक क्लासिकल लेबरिथि ड्रा करें। इस अभ्यास को 7 या 8 बार दोहराएं, यह देखते हुए कि एक भूलभुलैया को आकर्षित करना कैसा लगता है क्योंकि आप इससे परिचित हैं। इसके बाद, उन लेबरिथि में से एक को चलाएं जिन्हें आपने अपनी उंगली से खींचा है। अनुभव के बारे में जो कुछ भी आपके पास आता है, उस पर ध्यान देते हुए अपना समय लें। अपने अनुभव के बारे में आपके पास आने वाली किसी भी चीज़ को नोटिस करते हुए, अलग-अलग समय पर फिर से चलें।
- यदि आप सक्षम हैं: आपके पास जो भी सामग्री उपलब्ध है, उसका उपयोग करना और साथ काम करने के लिए उपयुक्त स्थान खोजना, "मेकगि ए लेबरिथि" में दिए गए निर्देशों का पालन करना, अन्य वीडियो या मार्गदर्शन के लिए अस्थायी भूलभुलैया बनाना। यह एक शास्त्रीय प्रकार, या आपकी पसंद का कोई भूलभुलैया हो सकता है। एक बार जब आप भूलभुलैया बना लेते हैं, तो इसे समर्पित करें (कहते हैं या चुपचाप इसके लिए धन्यवाद देंगे और एक इरादा है कि इससे सभी को फायदा होगा जो इसे चलते हैं), फिर इसे चलाएं। किसी भी संवेदना, विचार, या भावनाओं को नोटिस करें जो आप चलते हैं। यदि आप सक्षम हैं, तो एक या एक से अधिक दोस्तों को आमंत्रित करें-या कोई भी जो आपके साथ भूलभुलैया चलने के लिए पास हो सकता है। कुछ भी नोटिस करें जो आपके लिए आता है जब आप अन्य लोगों के साथ चलते हैं, बजाय अकेले एक भूलभुलैया चलने के। उनके चलने के बाद, आप उनसे पूछना पसंद कर सकते हैं कि उनके लिए घूमने का अनुभव कैसा रहा। यदि आप इस गतविधि को आजमाना चाहते हैं, तो उन पर दबाव न डालें, यदि आप इस गतविधि को आजमा सकते हैं, तो हर संभव प्रयास करें, भले ही इसमें कहीं ऐसा समय लगे जिसमें आप भूलभुलैया को बाहर कर सकें (जसिके लिए, नश्चित रूप से, आप अनुमति की आवश्यकता हो सकती है)। रस्सी और इसी तरह की सामग्री से बने अस्थायी लेबरिथि को आसानी से खत्म किया जा सकता है, जब आप अपना चलना पूरा कर लेते हैं। रेत या धूल में स्केच किए गए विमान हवा और बारिश के लिए अंततः छोड़ने का दावा कर सकते हैं!
- वैकल्पिक: भूलभुलैया के मार्ग को चिह्नित करने के लिए एक आधार जैसे कार्ड, हार्डबोर्ड और रस्सी का उपयोग करके एक उंगली भूलभुलैया बनाएं। आप रस्सी के मोड़ और मोड़ के बीच बने पथ में कुछ बनावट जोड़ना पसंद कर सकते हैं - गोंद पंख, लगा, लकड़ी के छोटे टुकड़े या अन्य सामग्री यदि आप चाहें, तो अपनी उंगली से चलने पर पथ में विविधता जोड़ सकते हैं। आप चाहें तो भूलभुलैया के आधार और रस्सी पर पेंट करना पसंद कर सकते हैं, रंगों के साथ रचनात्मक होना और जहाँ आप चाहें, वहाँ पेंट करना। बाद में, अपनी उंगली से लेबरिथि चलाएं। अनुभव के बारे में जो कुछ भी आपके पास आता है, उस पर ध्यान देते हुए अपना समय लें। अपने अनुभव के बारे में आपके पास आने वाली किसी भी चीज़ को नोटिस करते हुए, अलग-अलग समय पर फिर से चलें।