

モジュール2-ラビリンスを体験する

運動：自己反射

以下は、あなたが何を思い付くかを確認するために、あなたが試みて反省することを提案する活動と質問です。これらに対する「正しい」答えはありません。重要なのはあなたに何が来るかです。このような質問について少し考えてみると、迷路を歩くときにどんな経験が起こるかを理解するのに役立ちます。あなたはあなたのノートにあなたに来る何でも書き留めたいかもしれません。

- 「迷路の作成」配布資料[LINK]に記載されている指示に従って、紙に古典的な迷路を描きます。この演習を7回または8回繰り返します。迷路に慣れるにつれて、迷路を描くだけの感覚に気づきます。次に、指で描いた迷路の1つを歩きます。時間をかけて、経験についてあなたに来るものに注意してください。迷路をまた別の時間に歩いて、毎回あなたの経験についてあなたに来るものに注意してください。
- 可能な場合：入手可能な素材を使用し、適切な作業スペースを見つけて、「迷路の作成」配布資料[LINK]、その他のビデオ、または一時的な迷路を作成するためのガイダンスの指示に従ってください。これは、古典的なタイプ、または任意の迷路です。ラビリンスを作ったら、それを捧げて（それを言うか黙って感謝し、それを歩くすべての人に利益をもたらすという意図がある）、それから歩いてください。歩くときに感じる感覚、思考、または感情に注意してください。可能であれば、1人以上の友人、または通りすがりの人を招待して、あなたと一緒に迷路を歩いてください。迷路を一人で歩くのではなく、他の人と一緒に歩いたときに何かが浮かびます。彼らの散歩の後、あなたは彼らに散歩の経験がどのように感じたかを彼らに尋ねたいと思うかもしれません。彼らが共有したくない場合、彼らに圧力をかけないでくださいあなたがこの活動を試すことができるなら、これがあなたが迷路をレイアウトできる場所を見つけるために時間をかけることを含む場合でも、あらゆる努力をしてください（もちろん、あなたは許可が必要な場合があります）。ロープや同様の素材で作られた一時的な迷路は、歩行が完了すると簡単に解体できます。砂やほこりでスケッチされたものは、風雨が最終的に主張するために残されるかもしれません！
- オプション：カード、ハードボード、ロープなどのベースを使用してラビリンスを作成し、ラビリンスのパスをマークします。ロープのねじれと曲がりの間に形成されるパスにテクスチャを追加することができます。必要に応じて、羽、フェルト、木片などの材料を接着し、指で歩くときにパスに多様性を加えます。また、迷路のベースとロープの上にペイントしたい場合もあります。必要に応じて、色やペイントする場所を工夫してください。後で、指で迷路を歩きます。時間をかけて、経験についてあなたに来るものに注意してください。迷路をまた別の時間に歩いて、毎回あなたの経験についてあなたに来るものに注意してください。

1. このモジュールの注記の最後にいくつかのリンクが含まれています

