

MÓDULO 2 - EXPERIENCIANDO O LABIRINTO

EXERCÍCIO: AUTO REFLEXÃO

A seguir, são apresentadas atividades e perguntas que sugerimos que você tente refletir sobre o que pode surgir para você. Não há respostas "corretas" para elas - o que importa para você é o que importa. Permitir um pouco de tempo para refletir sobre questões como essas ajudará você a apreciar quais experiências podem surgir ao caminhar pelo labirinto. Você pode anotar tudo o que lhe aparecer no seu caderno.

- Seguindo as instruções fornecidas no folheto "Fazendo um labirinto" [LINK], desenhe um labirinto clássico em papel. Repita este exercício 7 ou 8 vezes, observando como é simplesmente desenhar um labirinto à medida que você se familiariza com ele. Em seguida, caminhe em um dos labirintos que você desenhou com o dedo. Não se apresse, notando tudo o que lhe acontece sobre a experiência. Ande pelo labirinto novamente em momentos diferentes, observando cada vez que algo lhe acontecer sobre sua experiência.
- Se você for capaz de: Usar qualquer material disponível e encontrar um espaço adequado para trabalhar, siga as instruções fornecidas no folheto "Fazendo um labirinto" [LINK], outros vídeos ou orientações para criar um labirinto temporário. Pode ser do tipo clássico ou qualquer labirinto de sua escolha. Depois de fazer o labirinto, dedique-o (diga ou silenciosamente agradecerá por ele e a intenção de beneficiar todos os que o acompanham) e depois caminhe. Observe quaisquer sensações, pensamentos ou sentimentos que surgem a você enquanto caminha. Se puder, convide um ou mais amigos - ou qualquer pessoa que possa passar por aqui - para caminhar pelo labirinto com você. Observe qualquer coisa que surgir quando você andar com outras pessoas, em vez de andar sozinho por um labirinto. Após as caminhadas, você pode perguntar como foi a experiência de caminhar. Não exerça pressão sobre eles, se eles não quiserem compartilhar. Faça todos os esforços para tentar esta atividade, mesmo que isso envolva um tempo para encontrar um lugar onde você possa colocar o labirinto (pelo qual, é claro, você pode precisar de permissão). Os labirintos temporários feitos com corda e materiais similares podem ser facilmente desmontados depois que você terminar sua caminhada. Os esboçados em areia ou poeira podem ser deixados para o vento e a chuva reivindicarem!
- Opcional: faça um labirinto de dedos usando uma base como cartão, cartão duro e corda para marcar o caminho do labirinto. Você pode adicionar alguma textura ao caminho formado entre as voltas e mais voltas da corda - penas de cola, feltro, pequenos pedaços de madeira ou outros materiais, se desejar, para adicionar variedade ao caminho ao caminhar com o dedo. Você também pode pintar sobre a base e a corda do labirinto, sendo criativo com as cores e onde pintar, se desejar. Depois, ande pelos labirintos com o dedo. Não se apresse, notando tudo o que lhe acontece sobre a experiência. Ande pelo labirinto novamente em momentos diferentes, observando cada vez que algo lhe acontecer sobre sua experiência.