

Πρακτική 2 από Supercluster

"Σώμα και αυτιά, οι αλεπούδες και οι κουκουβάγιες"

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Στόχος της δραστηριότητας είναι **να αναπτύξουμε επίγνωση του σώματος μας και των αισθήσεων μας καθώς του ενός για τον άλλον**. Σκοπός του είναι να γιορτάσει τη νοημοσύνη των αλεπούδων και των κουκουβαγιών ως πηγή έμπνευσης για **να μάθουμε από τη φύση και να βελτιώσουμε την επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων**. Η πρακτική καλύπτει διάφορες από τις αισθήσεις και το σώμα σε κίνηση, και προσπαθεί να βοηθήσει τα άτομα που βρίσκονται σε δύσκολες συνθήκες υγείας να υπερβούν τους περιορισμούς της βασικής ανθρώπινης επικοινωνίας. Γινόμαστε ζώα στη φαντασία μας για να κατανοήσουμε τη δημιουργικότητα της Φύσης και να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε μέρος της. Είναι μια επίδειξη της διαφοράς μεταξύ των σωμάτων και των αισθήσεών μας, όχι ως εμπόδιο, αλλά ως η ίδια δύναμη της διαφορετικότητας και της δημιουργικότητας που συντηρεί τη ζωή στη Γη.

Η νύχτα πέφτει στο δάσος που κατοικείται από κουκουβάγιες, μια οικογένεια αλεπούδων πρέπει να διασχίσει το δάσος χωρίς να εντοπιστεί από τα εκπληκτικά αυτιά των κουκουβαγιών. Δύο ομάδες παικτών γίνονται διαδοχικά μια κουκουβάγια για να ακούνε προσεκτικά με κλειστά μάτια. Το να γίνεις αλεπού σημαίνει να μάθεις το «περπάτημα της αλεπούς-the fox walk» και να είσαι όσο πιο σιωπηλός γίνεται για να μην ξυπνήσεις τις κουκουβάγιες. Αυτή η πρακτική γίνεται συνήθως σε εξωτερικούς χώρους σε φυσικό περιβάλλον με λίγη βλάστηση, κλαδιά και μικρές πέτρες στο έδαφος.

Βήμα 1: Εισάγετε τις δυνάμεις της κουκουβάγιας και των αλεπούδων. Η αλεπού είναι αυθεντία στο να γίνεται αόρατη με το σιωπηλό της περπάτημα. Η κουκουβάγια είναι αυθεντία στο να ακούει σε 2 διαφορετικές κατευθύνσεις ταυτόχρονα και στις 360 μοίρες. (κάντε προηγουμένως κάποια έρευνα για αυτά τα ζώα). Διευκρινίστε ότι δεν πρόκειται για παιχνίδι αρπακτικών / θηραμάτων. Όλα τα ζώα γνωρίζουν το ένα το άλλο με σεβασμό. Αυτή η άσκηση αφορά την εξάσκηση των αισθήσεών μας αλλά και την κατανόηση της φύσης ως ενός γιγαντιαίου ιστού διασυνδέσεων μεταξύ ενός μεγάλου αριθμού ειδών.

Βήμα 2: Χωριστείτε σε 2 ομάδες: τις κουκουβάγιες και τις αλεπούδες. Τοποθετήστε τις κουκουβάγιες σε ελάχιστη απόσταση 3 έως 5 μέτρων μεταξύ τους για να δημιουργήσετε ένα δίκτυο «αυτιών». Διδάξτε στις αλεπούδες την τεχνική «περπάτημα της αλεπούς-the fox walk» (θα βρείτε πόρους στο διαδίκτυο που εξηγούν αυτήν την τεχνική που χρησιμοποιούν οι ιθαγενείς και οι ιχνηλάτες). Εάν το έδαφος είναι μαλακό, οι αλεπούδες μπορούν να δοκιμάσουν με και χωρίς παπούτσια, για να νιώσουν τη διαφορά. Οι αλεπούδες θα πρέπει να διασχίσουν την αντίστοιχη περιοχή που καλύπτουν οι κουκουβάγιες.

Βήμα 3: Εξηγήστε τους κανόνες « Κουκουβάγιες πρέπει να έχετε τα μάτια σας κλειστά και να ακούτε προσεκτικά. Εάν ακούτε μια αλεπού, πείτε δυνατά «αλεπού» ή «Χου Χουου» **μία**

φορά. Τώρα αλεπούδες, διασχίστε το δάσος με τον πιο αθόρυβο δυνατό τρόπο, πάρτε το χρόνο σας.

Βήμα 4: Αλλάξτε τους ρόλους στο τέλος της πρακτικής.

Βήμα 5: Προσκαλέστε τους ανθρώπους να καθίσουν σε έναν κύκλο και να σχολιάσουν την αίσθηση που είχαν όταν έγιναν κουκουβάγιες και αλεπούδες καθώς και την αίσθηση που είχαν όσον αφορά την επίγνωση του χώρου και των άλλων. Τι ζώο προτιμούν να παίζουν και γιατί;

Βήμα 6: Προσκαλέστε τους παίκτες να γίνουν πότε πότε ένα από αυτά τα ζώα στην καθημερινή τους ζωή και να εξασκήσουν την τέχνη του να ακούνε βαθιά και να γίνονται αόρατοι. Προσκαλέστε τους να μάθουν περισσότερα για τη νοημοσύνη τους και τη νοημοσύνη της φύσης γενικότερα ως τον απόλυτος μεγάλο δάσκαλο.

Βήμα 7: Προτείνετε την ανακάλυψη εφαρμογών για κινητά τηλέφωνα:

- Merlin Bird, αναγνωρίζει τα πουλιά από τα τραγούδια τους
(<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)

Εργαλεία απαραίτητα για τη δραστηριότητα: Χρησιμοποιήστε μερικά κομμάτια υφάσματος για να κλείσετε τα μάτια στις κουκουβάγιες, αλλά μπορείτε επίσης να βασιστείτε στην εμπιστοσύνη και να προσκαλέσετε τις κουκουβάγιες να κλείσουν πραγματικά τα μάτια τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Μπορείτε να μιλήσετε για την εμπιστοσύνη στη φύση, πώς κάθε είδος γνωρίζει ακριβώς σε ποια απόσταση μπορεί να είναι το ένα από το άλλο, άλλοτε πολύ κοντά και άλλοτε όχι.

Αξιολόγηση: Ο τρόπος αξιολόγησης της δραστηριότητας μετρίεται από τον ενθουσιασμό, τη χαρά και την ευγνωμοσύνη για τα ζώα, που μπορεί να προκαλέσει αυτή η πρακτική. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε μια πραγματική ιστορία για μια συνάντηση με άγρια ζώα για να αξιολογήσετε το επίπεδο οικειότητας που έχουν οι συμμετέχοντες με τη φύση.

Άλλα σχόλια: Εάν η πρακτική πρέπει να γίνει σε εσωτερικούς χώρους, μπορείτε να πετάξετε διαφορετικά υλικά στο πάτωμα, ίσως μερικά ξερά φύλλα που μπορείτε να πάρετε από το πάρκο που βρίσκεται κοντά.

Αναφορές: Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο Oika, τον Jon Young από το έργο 8 Shields και τους συνεργάτες από το έργο No One Forgotten, Ευχαριστώ!