

ČUJEČNOST V NARAVI: SPREHOD

Z družino (a ne v skupini, večji kot 5) se odpravi na sprehod. Izogibaj se drugim ljudem in krajem, kjer bi lahko srečal več ljudi. Če srečate koga, poskrbite, da je razdalja med vami vsaj 1.5 m.

Ko pridete na mirno točko, se ustavite. Zaprite oči. Prisluhnite naravi in drugim zvokom, ki vas obdajajo. Tako vztrajajte 3 minute.

Naredite nalogo št. 1: **SLUŠNA POZORNOST**.

V krogu se pogovorite po spodnjih vprašanjih. To naredite tako, da v krogu drug za drugim po vrsti odgovorite na posamezno vprašanje. Pozorno se poslušajte med sabo.

Katere vse zvoke ste slišali?

Kateri zvok vam je bil najbolj prijeten?

Kateri zvok ste slišali nablížje?

Kateri zvok je bil za vas najbolj moteč?

So vaši odgovori podobni? Se morda razlikujejo? Zakaj je tako?

Sedaj boste uporabljali oči. Čas je za nalogo št. 2: **MANDALA**.

Razglejte se okoli sebe. Kaj leži okoli vas? Uporabite predmete (kamne, liste, palčke, cvetove...) in naredite simetrično risbo (mandalo*). Mandalo lahko naredite vsak svojo, lahko pa tudi skupaj izdelate skupinsko mandalo. Izdelek slikajte in skupaj z imenom in priimkom ter razredom pošljite na naslov: _____

*Mandale so simetrične risbe ali slike, najpogosteje v obliki kroga. Mnogo mandal je tudi sestavljenih iz mešanih materialov in so tridimenzionalnih oblik ter vključujejo različne elemente za gradnjo, lesene delce, tančice in brokat. Pogled na njih pomirja in poduhovlja. Mandalam se pripisujejo zdravilne moči. Beseda izvira iz sanskrta in pomeni krog, red, strukturo, osrediščenje in popolnost. Vse, kar obstaja, je ustvarjeno iz ene točke. Iz te središčne točke izhajajo koncentrični krogi, simboli premikanja, ki se skladno širijo v neskončnost. Mandale so bile in so še uporabljane v vseh časovnih obdobjih in skoraj v vseh kulturah, saj vlada prepričanje, da vsebujejo oz. posedujejo neko magično moč, ki pozitivno vpliva na ljudi, jim pomaga pri koncentraciji in jim odpira pot do sebe.

Naloga št. 3.: **REFLEKSIJA**: Kakšen je bil sprehod?

Kako dolga je bila vaša pot? Kako ste se imeli na sprehodu? Kakšne so bile naloge, ki ste jih morali opraviti? Ste opazili kaj nenavadnega?

Opišite ali narišite svojo pot in občutke med sprehodom, oziroma to predstavite na kak drugačen način.