



A történetmesélés aktiválja a résztvevők képzelőerejét, lehetővé téve számukra, hogy saját, egyedi nézőpontjukon és belső képeiken keresztül kapcsolódjanak a természethez. A természet által inspirált történeteket érzelmileg megérintő és emlékezetes élménnyé mélyíti. Ez a 10–15 perces élmény az élet

körforgásán vezeti végig a résztvevőket, és különféle tanulási helyzetekben alkalmazható a természethez való kapcsolódás elmélyítésére, az élő rendszerek iránti tisztelet erősítésére, valamint a rendszerszintű gondolkodás fejlesztésére.



ÉLMÉNY: EGY MAG TÖRTÉNETE – AZ ÉLET KÖRFORGÁSA

A résztvevők úgy helyezkedjenek el kényelmesen a térben, úgy, hogy mindenkinek legyen elegendő helye egy kis mozgáshoz. Kérd meg őket, hogy csukják be a szemüket, vagy csak nézzenek maguk elé, vegyenek három mély levegőt.

A következő mondatokkal egy belső utazáson fogod őket végigvinni:

„Most képzeld el, hogy egy apró mag vagy – talán egy gazda kötényébe bújva, egy toboz belsejében rejtőzve, vagy egy pitypang bimbójában meghúzódva...”

Tarts 5 másodperc szünetet.

„Egy napon a gazda szétszórja a magokat, a toboz kinyílik, és a szél gyengéden továbbviszi a pitypang ejtőernyős magocskáit.”

Tarts 5 másodperc szünetet.

‘Lassan nyisd ki a szemed, emeld fel a karjaidat – az ég felé vagy oldalra –, és apró magként ringatózz finoman, miközben helyet keresel a landoláshoz. Kezdj el kibontakozni, és finom gyökereket növeszteni a földbe. Ha jól esik, guggolj le vagy ülj a földre, akár át is ölelheted a térdeidet. Pihenj meg egy pillanatra, ahogyan a mag is megpihen a hó alatt.’

Tarts 5 másodperc szünetet.

„A kis mag elkezd érlelődni, magházában fejlődik, mígnem válaszolva a nap melegének hívására, elindul felfelé, az ég felé.” – Kezdj el lassan mozogni, nyújtózni, megmozdulni, és fokozatosan egyenesedj fel.

Tarts 5 másodperc szünetet.

„A napfényből, az esőből és társainak jelenlétéből merítve erőt, a kis mag növekedésnek indul – egyre nagyobb lesz, kinyílik, mígnem gyönyörű fává, bokorrá vagy pitypanggá válik, amely lágyan hajladozik a tápláló napfényben.” – Most nyújtózz ki teljesen, ringatózz finoman, és tárd ki magad testben és lélekben egyaránt.

Tarts 5 másodperc szünetet.

„Ebben a teljességállapotban egy új mag születik benned – a gyümölcsben, a tobozban vagy a kifehéredett pitypangfejben. Engedd útjára őszinte szeretettel, tudva, hogy bárhol landolhat. Öleld át magad hálával a létezésedért.”

Kérd meg a résztvevőket, hogy lassan térjenek vissza a körbe, és reflektáljanak a tapasztalataikra.

MÓDSZERTANI REFLEXIÓ

- Hogyan befolyásolta a történetmesélés a csoport bevonódását és érzelmi kapcsolódását a témához?
- Hogyan formálta a történet a tanulási légkört vagy a csoportdinamikát?