

STACJA 1

Instrukcja dla prowadzącego / prowadzącej:

- Zaprosz uczestników i uczestniczki do indywidualnej medytacji, mówiąc im:

Usiądź wygodnie, zamknij oczy, oddychaj głęboko, uśmiechnij się. Skup się na otaczających cię dźwiękach. Teraz skup się na dźwięku najbliższej ciębie i powoli podążaj w stronę tych najbardziej oddalonych, nie spiesz się, obserwuj mijane dźwięki. Skup się na nazwaniu ich cech. Czy są wyraziste? Głębokie? Ciągłe? Kiedy dotrzesz do najdalszego dźwięku zatrzymaj się i powoli wróć do dźwięku najbliższej ciębie.

Gdy będziesz gotowy otwórz oczy, powoli wstań i przejdź do następnej stacji.

STACJA 2

Instrukcja dla uczestników / uczestniczek:

- Ćwiczenie odbywa się w małych grupach (2, 4 lub 6 osób).
- Spaceruj samotnie w ciszy. Obserwuj naturę dookoła ciębie i zastanów się nad tym, jakie wartości są w niej zakorzenione. Zastanów się nad tym co mogą reprezentować. Pomyśl o wartościach które są dla ciębie ważne.
- Po paru minutach samotnej refleksji, kontynuuj ćwiczenie z partnerem/partnerką (w parze). Podziel się z nim/nią swoimi myślami oraz refleksjami używając komunikacji niewerbalnej.
- Wróćcie do reszty swojej grupy (do 6 osób). Usiądźcie w kręgu i podzielcie się tym czego razem doświadczyliście używając komunikacji werbalnej.
- Po zakończonym ćwiczeniu nie zapomnij zanotować wartości, o których myślałeś/aś lub rozmawiałeś/aś.

STACJA 3

Instrukcja dla prowadzącego / prowadzącej:

- Wyjaśnij przebieg ćwiczenia w grupie i poproś uczestników, o obserwowanie drzew:

Wyobraź sobie że jesteś drzewem i zacznij poruszać się tak, aby wyrazić to drzewo. Obserwuj innych uczestników w ciszy. Po przyjrzeniu się swoim towarzyszom-drzewom powoli zacznij się przemieszczać, respektując przestrzeń pozostałych uczestników.
(po paru minutach)

Przyśpiesz tempo poruszania się, zajmując całą dostępną przestrzeń.
(po paru minutach)

Wejdź w tę przestrzeń i postaraj się zająć jej jak najwięcej.
(po paru minutach),

Poruszaj się w harmonii z innymi uczestnikami, odnajdując wspólny rytm..

- Po zakończonym ćwiczeniu przypomnij uczestnikom o zanotowaniu wartości, których doświadczyli.

STACJA 4

Instrukcja dla uczestników / uczestniczek:

- Ćwiczenie odbywa się w małych grupach.
- Rozsiądź się i wsłuchaj w otaczające cię dźwięki natury i lasu, zwracaj uwagę na każdy pojedynczy dźwięk. Wsłuchuj się tak długo, dopóki nie usłyszysz melodii którą jesteś w stanie odtworzyć. Poszukaj instrumentów dookoła siebie w naturze (kamienie, liście, patyki, swoje ciało).
- Gdy będziesz gotowy/a zacznij grać na swoich instrumentach.
- Posłuchaj melodii innych uczestników/czek, zsynchronizuj z nimi dźwięk tak, aby stworzyć naturalną orkiestrę.
- Po zakończonym ćwiczeniu nie zapomnij zanotować wartości, których doświadczyłeś/aś.

STACJA 5

Instrukcja dla prowadzącego / prowadzącej:

- Ćwiczenie odbywa się w parach. Poprowadź je, odczytując poniższy tekst::

Przyjrzyj się otaczającej cię naturze i powtarzającym się w niej kształtom. Przyjrzyj się strukturze drzewa.

Zwróć uwagę na to, jak podobne kształty powtarzają się od ziemi aż po koronę. Czy wiesz, że nawet korzenie zbudowane są w podobny sposób? Czy przychodzą ci do głowy inne przykłady z natury? Ludzkie ciało?

Samodzielnie zastanów się nad zasobami naturalnymi oraz proporcjami.

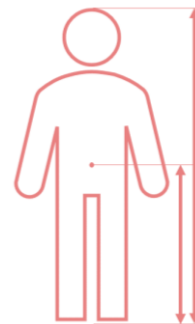
Teraz przyjrzyj się tej sekwencji liczb:

0 - 1 - 1 - 2 - 3 - 5 - 8 - ...

Rozpoznajesz ją? Jaka liczba będzie następna? Używając kalkulatora podzielcie dowolną liczbę większą niż 5 przez poprzedzającą ją liczbę w sekwencji i zapiszcie wynik.

W parach porównajcie się ze sobą. Zmierzcie swój wzrost oraz dystans między pępkiem a ziemią. Podzielcie wzrost poprzez tę odległość. Zapiszcie wynik który otrzymaliście.

Czego doświadczyłeś/aś podczas tych czynności? Jakie wartości temu towarzyszyły? Zapisz doświadczone wartości..



Więcej informacji o tym, czego uczestnicy doświadczają podczas Stacji 5:

- https://en.m.wikipedia.org/wiki/Golden_ratio (ostatni dostęp: 13/01/2020)
- https://pl.wikipedia.org/wiki/złoty_podział (ostatni dostęp: 13/01/2020)
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Fraktal> (ostatni dostęp: 13/01/2020)
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Ciąg_Fibonacciego (ostatni dostęp: 13/01/2020)
- https://www.ted.com/talks/suzanne_simard_how_trees_talk_to_each_other (ostatni dostęp: 13/01/2020)
- https://en.m.wikipedia.org/wiki/Golden_ratio (ostatni dostęp: 13/01/2020)

STACJA 6

Instrukcja dla uczestników / uczestniczek:

- **Rozejrzyj się, skup się na kolorach i ich natężeniu.** Wiedziałeś/aś że kolory również niosą ze sobą wartości? Co to może oznaczać?
- **Teraz pomyśl o złocie.** O jego niuansach i blasku. Spróbuj sobie wyobrazić jego wagę, trud jego znalezienia oraz zachowania go. Wiedziałeś/aś że do 1930 roku wartość pieniądza powiązana była z rezerwami złota? Czy myślisz, że ma to wpływ na znaczenie jakie przywiązujemy do pieniędzy oraz jak dysponujemy zasobami naturalnymi? Dlaczego pieniądze stają się czasem coraz bardziej wirtualne?
- **Zamknij oczy i wyobraź sobie złocisty bochenek chleba, jego wagę i jego smak.** Czy umiesz wskazać symboliczną wartość przypisywaną chlebowi w historii?
- **Zastanów się nad swoimi ulubionymi posiłkami** (nie tylko nad jedzeniem, ale też kontekstem towarzyskim i atmosferą) i napisz o tym pięciowersowy wierszyk w swoim języku zaczynający się od wybranych 5 liter, np.:

B	
R	
E	
A	
D	

- **Po zakończonym ćwiczeniu nie zapomnij zanotować wartości których doświadczyłeś/aś w swoim dzienniku.**

Więcej informacji: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Mikoryza> (ostatni dostęp: 13/01/2020).