

# LA VERA NATURA DEI MIEI VALORI

## ISTRUZIONI PER LE STAZIONI

---

### STAZIONE 1

#### **Istruzioni per il/la facilitatore/ice per guidare la meditazione:**

Siediti comodamente, chiudi gli occhi, respira profondamente, sorridi.

Concentrati su tutti i suoni intorno a te. Ora concentrati sul suono più vicino e procedi lentamente verso i suoni più lontani, prenditi il tuo tempo, osserva i suoni, sono acuti? Sono profondi? Sono continui?

Quando hai raggiunto il suono più lontano da te, prenditi del tempo per tornare al suono più vicino.

Quando sei pronto apri gli occhi, alzati e spostati liberamente verso un'altra stazione.

## STAZIONE 2

### Istruzioni per i/le partecipanti:

- L'attività si svolge in piccoli gruppi (2, 4 o 6 persone).
- Individualmente, camminate in silenzio. Guardate la natura intorno a voi e pensate **ai valori che sono incorporati nella natura e negli elementi naturali**. Pensa a cosa possono rappresentare. Pensa ai **valori a cui tieni**.
- Dopo alcuni minuti, prosegui l'attività con un compagno/a. **Condividi con lui/lei i tuoi pensieri** e le tue riflessioni, usando la **comunicazione non verbale**.
- Infine, riformate il piccolo gruppo iniziale. Sedetevi in cerchio e **condividete quanto vissuto tutti insieme, usando la comunicazione verbale**.
- Alla fine dell'attività, non dimenticarti **di annotare sul tuo diario i valori che hai esplorato**.

## STAZIONE 3

### Istruzioni per il/la facilitatore/ice

- Il facilitatore introduce l'attività che si svolge in gruppo ed invita i partecipanti a osservare gli alberi intorno a loro:

Immagina di essere un albero e iniziare a muoverti per esprimere l'albero che sei

Guarda gli altri partecipanti, in silenzio. Dopo aver osservato gli altri compagni-alberi, muoviti lentamente, rispettando lo spazio di ognuno

Dopo pochi minuti, aumenta la velocità utilizzando tutto lo spazio disponibile

Dopo alcuni minuti, cammina nello spazio, occupando più spazio possibile

Dopo alcuni minuti, cammina in armonia con tutti gli altri partecipanti, trovando un ritmo comune.

- Alla fine dell'attività, ricorda ai partecipanti di annotare sul proprio diario i valori che hanno esplorato.

## STAZIONE 4

### Istruzioni per i/le partecipanti:

- L'attività si svolge in piccoli gruppi.
- Sedetevi e ascoltare **i suoni della natura e del bosco**, prestando attenzione ad ogni singolo rumore.
- Ascoltati intorno fintanto che non ti senti pronto per riprodurre la musica che hai ascoltato. **Cerca gli strumenti musicali in natura** (pietre, bastoncini, il tuo stesso corpo ...)
- Quando sei pronto, **suona il tuo strumento**.
- Ascolta la musica degli altri e **sincronizza i suoni, fino a creare un'orchestra naturale**.
- Alla fine dell'attività, non dimenticarti di **annotare sul tuo diario i valori che hai esplorato**.

## STAZIONE 5

### Istruzioni il/la facilitatore/ice

- L'attività si svolge in coppie. Facilita l'attività attraverso questi step:

Osserva la natura intorno a te. **Guarda le geometrie che si ripetono.** Osserva la struttura di un albero. Osserva come sono riprodotte forme simili dal basso verso l'alto. Sai che anche le radici sottoterra si sviluppano in modo simile?

**Ti vengono in mente ad altri esempi di questo tipo in natura? E nel corpo umano?**

Da soli, pensate alle risorse naturali e alle proporzioni, a come le riflettiamo e a come loro riflettono noi.

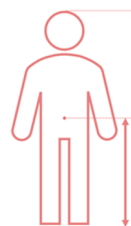
**Ora osserva questa sequenza di numeri:**

0, 1, 1, 2, 3, 5, 8...

La riconosci? Qual è il numero successivo? Con la calcolatrice, dividi qualsiasi numero maggiore di 5 con il precedente indicato nella sequenza numerica e annota il risultato.

**In coppia, misuratevi a vicenda.**

Misurate la vostra altezza e la distanza che c'è tra il suolo e il vostro ombelico. Dividi l'altezza per la distanza suolo-ombelico. Appuntati il numero che hai trovato.



Annotate sul vostro diario i valori che avete esplorato.

### Per approfondimenti della Stazione 5

- [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Golden\\_ratio](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Golden_ratio) (ultimo accesso: 13/01/2020)
- <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Fractal> (ultimo accesso: 13/01/2020)
- [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Fibonacci\\_number](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Fibonacci_number) (ultimo accesso: 13/01/2020)
- [https://www.ted.com/talks/suzanne\\_simard\\_how\\_trees\\_talk\\_to\\_each\\_other](https://www.ted.com/talks/suzanne_simard_how_trees_talk_to_each_other) (ultimo accesso: 13/01/2020)
- [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Golden\\_ratio](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Golden_ratio) (ultimo accesso: 13/01/2020)
- <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Fractal> (ultimo accesso: 13/01/2020)
- [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Fibonacci\\_number](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Fibonacci_number) (ultimo accesso: 13/01/2020)

## STAZIONE 6

### Istruzioni per i/le partecipanti:

- **Guardati intorno, concentrati sui colori e sulla loro intensità.** Sapevi che anche I colori sono portatori di valori? Cosa potrebbe significare?
- **Ora pensa all'oro.** Alle sue sfumature e alla sua luminosità. Cerca di immaginarne il peso e la lotta per trovarlo e per preservarlo. Sapevi che fino al 1930 il valore dei soldi era rapportato alle riserve d'oro? Credi che questo abbia avuto un impatto sul valore che attribuiamo al denaro e al modo in cui ci relazioniamo con le risorse naturali? Come mai nel tempo il denaro è diventato qualcosa sempre più virtuale?
- Ora chiudi gli occhi e pensa ad una pagnotta di pane dorata, al suo peso e al suo sapore. Riesci ad individuare un valore simbolico attribuito al pane nella storia?
- Pensa ai tuoi **pasti preferiti** (al cibo, alla compagnia, all'atmosfera) e scrivi una **poesia di cinque righe** nella tua lingua madre, che inizi con queste lettere:

B
R
E
A
D

- Alla fine dell'attività, non dimenticarti di **annotare sul tuo diario i valori che hai esplorato.**