

# ZIEMEĻU FABULA: RONĀDA

Élményakadémia



45 minūtes



storytelling



garīgā  
labklājība

1-50  
Individuāli  
(grupā)



iekštelpu | āra aktivitātes



## MĒRKIS

- pārdomas par mums pašiem
- personīgo robežu izpratne - radošas enerģijas atrašana
- mūsu personīgo vajadzību izpratne un lološana

## SAGATAVOŠANA

- savāciet nepieciešamos materiālus - izlemiet, vai vēlaties noklausīties stāstu vai izlasīt to.
- sagatavojiet ērtu vietu iekštelpās vai ārā - pārliecinieties, ka jums ir paklājīni vai krēsls, uz kuriem sēdēt, vai segas, kur var apgulties.

## ĪEVADS

Stāsts par ronādu ir iedvesmots no ziemeļu mīta, kas liek domāt par cilvēku izcelsmi jūrā un pieņem, ka pirms mēs bijām cilvēki, mēs bijām roņi. Viena no šīm būtnēm izkāpa krastā, lai palīdzētu vientulīgām vīrietim, sāka dzīvot kopā ar viņu septiņus gadus un dzemdēja viņam bērnu, bet, kad viņas dvēsele, izvilktā no dabiskās stihijas, sāk novīst, viņa bija spiesta atgriezties jūrā. Atdalīšana no sava dēla Oruka ir sirdi plosošā. Mīts par kažokādas pazaudēšanu vai nozagšanu dziļi runā par tik daudz sieviešu pakļauto stāvokli, jo viņas zaudē savu laiku, resursus un radošo enerģiju, lai kalpotu citu psihiskajam atbalsam. Pasaulē, tāpat kā stāstā redzamais vīrietis, ilgojas pēc komforta un sieviešu gurniem un krūtīm, un ka sieviešu uzdevums ir "pārstāt vadīt piena vilcienu" un vienkārši domāt par mājām.

## MATERIĀLI

- austiņas + moblais tālrunis vai klēpjdators, ja vēlaties noklausīties audio failu
  - audio fails pieejams šeit: [https://www.youtube.com/watch?v=3Rad4Au\\_OHO](https://www.youtube.com/watch?v=3Rad4Au_OHO) (16 minūtes)
- Youtube: Sealskin, Soulskin - stāsts „Sievietes, kas skrien ar vilkiem” (Clarissa Pincola Estés)



# DARBĪBAS

1. Atrodiet ērtu iekštelpu vai āra telpu, kur varat ērti sēdēt vai gulēt – parūpējieties, lai jūs sagatavotu vietu, kur var mierīgi un netraucēti klausīties (16 min) vai lasīt stāstu.
2. Pēc ērtas sēdēšanas/gulēšanas pārliecinieties, ka jūsu ķermeņa daļas ir atslābinātas) un veiciet 3 dziļas ieelpas – skaļi ieelpojiet un izelpojiet. Izmantojiet degunu, lai ieelpotu, un muti, lai izelpotu. Pārliecinieties, ka jūsu domāšanas process ir apklusināts, lai jūs varētu ienirt stāstā nākamajos brīžos.
3. Klausieties stāstu vai izlasiet to!
4. Veltiet dažas minūtes, lai pabeigtu procesu, vēlreiz veiciet 3 dziļas elpas – izmantojiet degunu, lai ieelpotu, un muti, lai izelpotu.
5. Kad esat pabeidzis apli, varat sākt savu refleksiju.

## REFLEKSIJA

- kādas emocijas tev izraisīja stāsts?
- vai starp jums un galveno varoni ir līdzības? Ja jā, kādas?
- kas tev stāstā likās aizkustinošākais?
- kādus jautājumus tu sev uzdotu?

## KOMENTĀRI

Stāsts tika paņemts no Klarisas Pinkolas Estesas grāmatas "Sievietes, kuras skrien ar vilkiem", ja vēlaties izlasīt viņas stāsta analīzi, ir vērts iegūt grāmatu.

Aktivitāti var papildināt ar zīmējumu, kas tiek pievienots stāstam. Kad dalībnieks ir noklausījies stāstu, viņš/viņa var uzzīmēt zīmējumu, kurā attēloti viņa iespaidi, nospiedumi, pasakas izprašana. Zīmējumam nav jābūt skaistam, bet gan tas ir vingrinājums apstrādei, lai klausītājs varētu izcelt un novērtēt stāsta būtību.

Zīmējums var aizņemt vēl 20 minūtes.

ZIEMEĻU FABULA : RONĀDA