



CONTO MEXICANO LA LOBA - A MULHER-LOBA

Élményakadémia



individual
(grupo)
Nº of pax
1-50



30 minutos



interior | exterior



narração de
histórias



bem-estar
mental

PROPÓSITO

- Despertar o poder interior
- Resolver as coisas de que precisamos e não precisamos
- Ver a nossa vida de uma perspetiva diferente

PREPARAÇÃO

- Recolher os materiais necessários - decidir se gostarias de ouvir a história ou lê-la.
- Preparar um lugar/ponto confortável interior ou exterior - certifica-te de que tem tapetes ou cadeiras para te sentares ou cobertores para te deitares. (No caso de ser em grupo, o facilitador decide que tipo de experiência será melhor para o grupo.)

INTRODUÇÃO

Esta história é sobre a jornada de quem se reconecta com a força vital, com o selvagem, a liberdade e o que significa ser uma pessoa/mulher conectada com o todo e com a verdadeira natureza. La Loba canta sobre os ossos que reuniu. "Cantar significa usar a voz da alma. Significa dizer no sopro a verdade do poder e da necessidade de alguém, soprar alma sobre a coisa que está doente ou a precisar de restauração... Isso é cantar sobre os ossos."

Quando cantamos sobre os ossos, convidamos a parte selvagem para nossas vidas, que muitas vezes permanece oculta ou reprimida.



MATERIALS

- Auscultadores + telemóvel ou portátil, se quiseres ouvir o ficheiro áudio
- Ficheiro áudio disponível aqui: <https://vimeo.com/284993914>
- Vimeo: La Loba - O místico conto mexicano de La Loba, a Mulher Loba, como contado por Clarissa Pinkola Estés no livro Women Who Run With the Wolves (Mulheres que Correm com os Lobos).



PASSOS

1. Encontra um espaço interior ou exterior confortável onde possas sentar-te ou deitar-te confortavelmente - procura que seja um local onde possas ouvir (12 minutos) ou ler a história em paz e sem perturbações.
2. Depois de sentar/deitar confortavelmente, certifica-te de que as partes do teu corpo estão relaxadas (que não se cruzem) e respira fundo 3 vezes - inspira e expira profundamente. Usa o nariz para inspirar e a boca para expirar. Certifica-te de que o teu processo de pensamento se acalmou para que te possas deixar absorver pela história nos próximos momentos.
3. Ouve a história! Ou lê a história!
4. Reserva alguns minutos para terminares o processo, e faz, novamente, 3 grandes respirações - usa o nariz para inspirar e a boca para expirar. Depois de teres completado o círculo, podes avançar para a tua reflexão pessoal.

MEXICAN TALE OF LA LOBA - THE WOLF WOMAN

REFLEXÃO

- Que tipo de sentimentos a história evoca em ti?
- Qual é a moral da história para ti?
- Como é que o arquétipo de La Loba - Mulher Loba - está ligado a ti?



COMENTÁRIOS

Varição 1: A atividade pode ser enriquecida com um desenho que é acrescentado à história. Depois de o participante ter ouvido a história, pode criar um desenho que representa as suas impressões, sensações, memórias do que colheu do conto de fadas. O desenho não se trata de ser um item de beleza, mas mais de um processamento do exercício, para realçar e avaliar qual a essência da história para o ouvinte. O desenho pode aumentar o tempo da atividade em mais 20 minutos. As perguntas de reflexão podem acontecer depois do desenho.