|  |
| --- |
|  |
| **MÓDUL4 - ESPAÇDE HOSPEDAGEM E ARMAZENAMENTO** |
|  |

QUE ISSÉ SOBRE A EXECUÇÃO

Este briefing é sobre "espaçde retenção", que talvez seja papel mais essencial para um host de labirinto.

Além disso, discutimos pontos a serem considerados asediar um eventde labirinto, incluindo:

* + papel de um host
  + significade a importância de manter um espaç“sagrado” ou especial
  + Abrindlabirinto
  + Oferecer orientaçãpara os caminhantes
  + Gerencianduma caminhada - convidandas pessoas a entrar nlabirinto, gerenciandtempo
  + Dar atençãaos caminhantes, incluindintervenções e manipulaçãde emoções e inesperado
  + Fechar uma caminhada
  + Após cuidad- para os outros e para você.

Essas anotações pressupõem principalmente uma caminhada labiríntica que foi planejada para ocorrer em um determinadmomento, embora muitos dos princípios se apliquem igualmente a caminhadas espontâneas, informais e mais abertas que você pode ser chamadou deseja sediar.

Após trabalhar neste módulo, você deve estar bem posicionadpara responder à pergunta - que um host precisa saber, fazer, ser?

Para trabalhar através dmódulo:

* + **Leia e reflita** sobre ESTAS NOTAS.
  + **Assista avídeo**: <https://youtu.be/KuO6r5RCKSw> [Clique nbotãConfigurações na janela de vídedYouTube para selecionar legendas para seu idioma]
  + Trabalhar com EXERCÍCIREFLEXIVO.

Lembre-se de que você pode entrar em contatconoscse tiver alguma dúvida ou reflexãque gostaria de compartilhar.

1. ROLE OF A HOST

papel de um anfitriãé fundamentalmente sobre acolher e apoiar caminhantes e facilitar, ou "fazer acontecer", uma experiência de caminhada segura, positiva e sagrada. Entre outras coisas, issgeralmente inclui:

* Preparandespaçpara estar prontpara receber os caminhantes. Nidioma inglês, a idéia de “hospedar” se refere estreitamente a ser “hospitaleiro” ou uma pessoa que fornece um local segure “caseiro” para as pessoas que virão. Nos tempos antigos, em muitas culturas, um “anfitrião” era um guardiãque preparava e continuava queimanduma lareira ou um fogcomunal, comum local de descanspara os viajantes. Nos mitos gregos, por exemplo, a Deusa Hestia é geralmente associada a esse papel
* Dar boas-vindas aos caminhantes, oferecendauxílios para apoiá-los (por exemplo, folhetos, materiais para registrar suas reflexões ndiáriapós a caminhada)
* Apresentandlabirintaos recém-chegados, inclusive informandcoma caminhada será aberta / fechada e comeles podem querer abordar sua caminhada
* Atendendaos retardatários, indivíduos que desejam compartilhar experiências após a caminhada e observandque pode estar acontecenddentrdlabirinto. Normalmente, isssignifica apenas intervir em circunstâncias excepcionais.

2. “ESPAÇDE MANUTENÇÃO”

Nestas notas e nvídeo, nos referimos à idéia dlabirintcomum “espaçsagrado”. Este pode nãser um conceitque seja verdadeirpara você, nentanto, nosssignificadé simplesmente que entrar nlabirinté "diferente" de estar nlugar "normal" da vida cotidiana.

Muitos acreditam que um labirintnãé diferente de um santuário, ou um lugar especial para reflexãe inspiração. Talvez seu centrpossa ser pensadcomuma lareira ou um ambiente acolhedor, um lugar "caseiro" de segurança e aconchego.

Alguns acreditam que labirinté um arquétip- algque fala com nosseu interior, mas que nãpode ser facilmente colocadem palavras ou explicado. Certamente, caminhde um labirintque torce e gira de uma maneira especial pode trazer à superfície pensamentos e sentimentos inspiradores.

Alguns também costumam descrever labirintcomsendum espaçliminar, ou um lugar onde as regras normais de tempe espaçsãsuspensas. Por esse motivo, os labirintos às vezes participam dos ritos de passagem e de outras cerimônias ou rituais que envolvem desconhecide estãprontos para serem mudados.

Se você pode aceitar uma ou todas essas idéias, ou pelmenos que labirinttenha uma energia / efeitpróprique nãcompreendemos completamente, mas que possamos respeitar, entãcomanfitrião, você pode desejar (silenciosamente) que iss“Toque especial” é estendida qualquer pessoa que venha a passear. Você pode, pelmenos, desejar a eles experiências úteis, para que eles se beneficiem e sejam positivamente mudados ou inspirados comresultadde sua caminhada.

Amanter espaçdlabirinte amanter (desejandbem) aqueles que percorrem, você honra e respeita labirinte as pessoas que você está hospedando. Simplesmente estar atenta esse foce, se você puder, ter uma intençãpositiva em seu coraçãem relaçãa eles, é suficiente para fornecer esse apoio..

**Dedicar ou aquecer um labirinto**

Comadedicar um labirintpela primeira vez, acolocar um labirinttemporário, você pode oferecer uma palavra breve e particular de agradecimente dedicaçãalabirint(ou com outras pessoas). Essa açãimportante às vezes é descrita por alguns com"aquecer labirinto". Se a oraçãé algque tem significadpara você, entãisspode assumir a forma de uma oração.

Por exemplo:

“Obrigadlabirintpor seus presentes e presença. Toque e segure todos os que acompanham hoje.

Se a caminhada pretende ter um focespecífico, você também pode pedir e convidar para que essa intençãseja mantida.

Aabrir e fechar uma caminhada, você também pode dar uma palavra de agradecimentalabirintpor oferecer seus dons e ensinamentos (em silênciou em público). Um simples arcrespeitosem direçãalabirintpode servir amesmpropósito, se isslhe parecer adequado.

3. ORIENTAÇÃDE OFERTA E APRESENTAÇÃDE UMA CAMINHADA

Indivíduos que vãpassear podem ou nãter ida um labirintantes. Além disso, comhost, você pode preferir que eles observem diretrizes específicas para respeitar labirintem particular com qual você está trabalhando. Por isso, geralmente é útil oferecer uma breve introduçãantes de abrir labirinto.

Os pontos a seguir sugerem uma maneira de acolher indivíduos, introduzir e abrir labirinto.

Dê as boas-vindas a indivíduos quandeles chegarem. Ofereça uma apostila, se disponível. Mostre onde eles podem sentar ou esperar, sugerindque eles gostariam de ter temppara "chegar" (fique em paz, sinta que pode deixar de ladquaisquer atividades ocupadas de onde vieram).



*Uma breve introduçãalabirintpode ser útil para os recém-chegados*

Quandfor a hora de começar a caminhada, ofereça uma introdução, normalmente nãmais que 5 minutos. Isspode incluir:

* + Bem-vindagrupreunidcomum todo
  + Uma breve explicaçãsobre que é labirinte por que muitas pessoas sãatraídas por eles (por exemplo, apenas estar em paz)
  + Observandque nãhá "caminhcerto" para caminhar pellabirint- tudque está envolvidé simplesmente caminhar, respirar e estar abertpara que pode vir
  + Explicar onde estãos banheiros, qualquer anúncide incêndi/ segurança necessári(se relevante)
  + Mencionar a disponibilidade de um folhet(se disponível)
  + Mencionar a disponibilidade de um labirintde dedos comuma alternativa para andar pellabirintnchãou nchã(se disponível)
  + Oferecer doações voluntárias para custdlocal / labirint(se relevante)
  + Explicar a acessibilidade dlabirintpara cadeiras de rodas e pessoas com ajudas de locomoção
  + Dizendcomvocê indicará iniciar / terminar a caminhada
  + Indicandonde entrar / sair dlabirinto
  + Mencionar a disponibilidade de auxílios opcionais para caminhar, se disponível. Isspode incluir um convite para pegar um cartãde um pacote com uma palavra ou mensagem para reflexã/ manter abertdurante a caminhada, oferecendlenços ou itens para acenar ou segurar
  + Sugerir maneiras possíveis de abordar uma caminhada. Por exemplo, mantendaberta uma pergunta enquantinicia a caminhada interna para labirinto, depois fica aberta a qualquer pensamento, imagem ou sentimentque possa surgir. Saliente que as pessoas nãdevem se preocupar se se sentirem levadas a fazer outra coisa a qualquer momentda caminhada
  + Mencionar as diretrizes a serem observadas para caminhar, comremover sapatos enlameados, respeitar outros caminhantes, desligar os telefones celulares
  + Sugerir a passagem de outras pessoas ncaminhque possam estar caminhandem um ritmmais lentou quandestiverem se movendem direções opostas de e para centr- simplesmente para perceber as outras pessoas e, gentilmente, contorná-las.
  + Oferecendum convite para descansar ou andar a qualquer momentenquantestiver nlabirinto, comece a andar quandfor a hora certa
  + Oferecer um convite para descansar ncentr- sentado, ajoelhado, em pé, fazendque parece certo, respeitandlabirinte outros caminhantes
  + Mencionandque retorndcentrdlabirintsegue mesmcaminhque caminho, ou que existe um caminhalternativ(conforme relevante para tipde labirintcom qual você está trabalhando)
  + Oferecer um convite para aguardar e continuar as reflexões após a caminhada. Oportunidade sugerida para anotações (diário) / desenho, se as pessoas se sentirem inspiradas
  + Solicitar que quem sai antes dlabirintfechar faz silenciosamente
  + Oferecer um convite para compartilhar / ficar para conversar depois da caminhada (se relevante).

ABRIR labirinto. Comanfitrião, isspode assumir a forma de um reconheciment/ agradecimentsilenciose desejdlabirintde enganar e inspirar aqueles que mexerem. Uma breve leitura, toque de um sin(se disponível) ou simplesmente comanfitrião, chegandpertda entrada dlabirinto, dois caminhantes bem-vindos pode indicar a disponibilidade dlabirintpara caminhar.

4. GERENCIANDUMA CAMINHADA

A tarefa de administrar uma caminhada, uma vez abertlabirinto, é geralmente bastante simples. Os seguintes pontos podem ser úteis para manter em mente.

Quandos caminhantes começarem a andar, você poderá ficar pertda entrada dlabirintpara recebê-los e guiá-los ncaminho.

À medida que os caminhantes se aproximam dlabirinto, uma fila pode se formar pertda entrada. Se você precisa espaçar pelmenos ninícida caminhada, você pode indicar com cuidad(sorria / estenda a mão) quandcomeçar a andar. Use seu julgamentaconvidar a próxima pessoa na fila a seguir caminho, normalmente permitindpelmenos um intervalde 30 segundos entre cada pessoa que entrar.

Se a fila de espera se formar, ou quanda fila diminui, um host geralmente pode esperar pela entrada dlabirintpara receber os indivíduos quandestiver prontpara começar a caminhada.

Depois que todos ou a maioria dos caminhantes tiverem entradnlabirinto, encontre um lugar que SE SENTE bem - em algum lugar bem próximà borda externa (ou às vezes no) labirinto, mas que nãdeva fazer as pessoas sentirem que seu espaçestá lotado. Idealmente, durante a caminhada, um caminhante deve desconhecer sua presença e sentir que está sozinhcom labirinto, excetonde eles precisam passar por outros caminhantes ou quandestãcom outras pessoas ncentro. A consciência dos outros pode ser significativa, pois a caminhada alongdcaminhdlabirintpode às vezes ser vista comuma metáfora da “caminhada da vida” na qual nos encontramos e nos encontramos em diferentes relacionamentos com muitas pessoas, às vezes muitas de cada vez, outras apenas um ou muitpoucos.

Enquantvocê está hospedando, você pode caminhar lentamente pela borda dlabirinto, ficar de pé em silênciou assistir à distância.

Continue dandatençãdiscreta, mas atenta a atençã(veja abaixo).

5. ATENDENDA WALKERS

N“espaçde espera”, comanfitrião, também estamos “mantendo” as pessoas que podem estar andandem um labirinto, enquantnãsomos diretamente responsáveis ​​por elas da mesma maneira que, por exemplo, um tutor pode estar voltadpara uma criança.

De maneira geral, nossa tarefa nãé interferir na caminhada de alguém, n"espaçda multidão" ou em fazê-lsentir-se desconfortável de alguma forma. A "retenção" de um host é suave, silenciosa à distância e geralmente despercebida por aqueles que estãsendmantidos.

Nãsabemos que alguém pode estar enfrentandenquantcaminha por um labirinto. Normalmente, a maioria das pessoas tem uma experiência muitagradável. Nentanto, muitas emoções e pensamentos diferentes podem surgir quandentramos em um labirinto. Algumas pessoas podem achar que que surge para elas é desafiador, possivelmente às vezes até perturbador.

Aestar ciente dque pode estar acontecendnlabirinto, um host pode perceber quandalguém está lidandcom algque é difícil para eles. Pode ser um momentpara indicar que você está “andandcom eles” e talvez aumentar a possibilidade de que eles estejam cientes de que você está presente, mas raramente é um momentpara intervir ou questionar diretamente que eles estãprocessando.

Os pontos a seguir podem ser úteis, se você atender aos interesses dos caminhantes.

Quandtodos ou a maioria dos caminhantes tiverem entradnlabirinto, lembre-se de quem pode estar chegando. Os retardatários que perderam uma introduçãpodem querer perguntas de tarefas, ou você pode abordá-los tranquilamente, dando-lhes uma breve explicaçãdque é labirinto, quais sãas diretrizes para caminhar (comtirar os sapatos, se preferir), e uma maneira sugerida de abordar sua caminhada (commanter uma pergunta aberta). Você pode simplesmente preferir oferecer-lhes uma folha de folheto, explicandesses pontos.

Mantenha labirintsegurpara os caminhantes:

* + Se você estiver usandum labirinttemporárique pode nãestar muitfortemente ancoradnchão, fique atenta qualquer necessidade de manter issem forma, se a superfície ficar irregular quandas pessoas estiverem andando.
  + Se as pessoas estiverem correndo, ou agindde uma maneira que possa causar danos a si mesmas ou a outras pessoas nlabirinto, esteja prontpara apontar iss(issgeralmente envolve quebrar seu silêncio, enquanté sensível aos que podem estar em meditação).).

Durante os períodos de silênciem que as pessoas estãandando, você pode simplesmente desejar uma boa intençãpara aqueles que compartilham uma caminhada. Se a idéia de oraçãé significativa para você, você pode desejar orar para que aqueles que andam recebam que pretendem receber, estejam em paz, sejam mantidos pellabirintou algsemelhante.

Se alguém parecer incomodadou incomodaddurante a caminhada, geralmente é prudente NÃTINTERVENE. Os indivíduos podem precisar de temppara processar que quer que esteja afetando-os, e que pode parecer um episódiperturbador pode ser necessárie catárticpara eles. Você pode desejar manter seguinte em mente:

* + Aprocessar traumas ou experiências perturbadoras, os indivíduos geralmente desejam privadamente
  + Comanfitriãde labirinto, seu papel nãé de conselheiro, treinador, curandeirou terapeuta (a menos que a caminhada faça parte especificamente dessa disciplina). Você pode ou nãser qualificadem tais coisas, nentanto, essas geralmente nãsãadequadas para uma caminhada. Separadda caminhada dlabirinto, você poderá oferecer cuidados posteriores quandcaminhante terminar a caminhada, apenas se você estiver qualificadpara isso, ou simplesmente oferecer um "ouvidatento" e possivelmente sugerir fontes de ajuda SOMENTE SE UMA PESSOA QUER conversar depois da caminhada. Esteja ciente de seus próprios limites que podem ajudar ou orientaçãque você pode dar
  + Ncasde um incidente prolongadou potencialmente perigos(a pessoa que sofre ou outros caminhantes), use seu julgamentsobre quande comintervir.

Se alguém cair, sofrer um ataque à saúde ou tiver alguma outra experiência que obviamente exija atençãde emergência, atenda-a imediatamente, solicitandajuda de emergência, se necessário. Use seu julgamentpara decidir se a caminhada inteira está chegandpert(por exemplo, se incidente está distraindoutras pessoas ou obstruinduma área significativa ncaminhdlabirinto).

Agradeça ou reconheça (sorria / acene) os caminhantes asair. Esteja prontpara conversar tranquilamente com qualquer tarefa que você queira fazer uma pergunta ou compartilhe a experiência que eles tiveram.

6. FECHANDO UMA CAMINHADA

Em geral, você terá informado aos caminhantes como pretende indicar quando a caminhada está chegando ao fim durante a sua introdução. A seguir, é possível uma abordagem:

Quando o tempo disponível para a caminhada estiver se aproximando, você pode desejar tornar-se mais óbvios taninos visíveis no labirinto (talvez andando em um ritmo mais rápido se estiver circulando pelo labirinto ou se aproximando do centro em uma espiral suave , mas sem aglomerar o espaço de outras pessoas).

Se você tiver sinos ou sinos disponíveis, começar a tocá-los em intervalos cada vez mais relevantes poderá alertar as pessoas de que o tempo está chegando. Evite emitir sons repentinos e especialmente altos inicialmente, se puder, pois isso pode ser perturbador para as pessoas que ainda estão em um local meditativo e quando o tempo retorna à consciência normal.

Você pode optar por oferecer uma breve leitura até o final, talvez aumentando o volume da sua voz à medida que o faz.

Se os caminhantes não responderem, talvez seja necessário falar com eles o tempo todo.

Reserve um tempo para as pessoas saírem do labirinto e retornar aos seus assentos (se relevante), se puder antes de fechar. Se houver tempo, você pode esperar alguns minutos para refletir / registrar um diário silenciosamente, mesmo depois que todos os caminhantes tiverem saído do labirinto antes de fechar a caminhada. Pode ser que alguns desejem mexer novamente, assumindo que o tempo está disponível.

Marque, mesmo que silenciosamente, o FECHAMENTO da caminhada. Ao fechar, você pode tocar uma campainha, oferecer uma breve leitura ou reflexão ou apenas silenciosamente oferecer seus próprios agradecimentos pelo que o labirinto presenteou. Um exemplo de uma forma de palavras é uma forma da oração de bondade:

Que todos os que andaram aqui hoje conheçam sua totalidade,

Que todos estejam em seus corações,

Que todos estejam livres do sofrimento,

Que todos possam ser curados,

Que todos estejam em paz,

Que todos sejam felizes.

Alguns anfitriões gostam de oferecer uma reverência respeitosa em relação ao labirinto ou palavra de reconhecimento / agradecimento ao fechar, antes de abrir a planície sobre o que pode acontecer a seguir - geralmente, simplesmente agradecendo às pessoas por terem vindo, sugerindo onde descobrir mais sobre o labirinto ou oferecendo um tempo para compartilhando reflexões ou interação social.

7. DEPOIS DO CUIDADO

Hospedar uma caminhada pelo labirinto pode ser surpreendentemente cansativo. Energias invisíveis podem afetar os caminhantes e o hospedeiro, especialmente se a cura silenciosa estiver ocorrendo dentro do labirinto. Os labirintos têm seu próprio poder e energia, que podem ser cansativos por um longo tempo, assim como a tarefa de "segurar" a si mesma. Tomar tempo para afastar-se do labirinto lentamente é, portanto, importante. Aponte para que você evite realizar um trabalho intenso, imediatamente após realizar uma caminhada, se puder. Faça as malas devagar, reserve um tempo antes de dirigir ou sair correndo para uma rua movimentada (se relevante).

Os caminhantes podem desejar conversar com alguém após a caminhada, que muitas vezes pode ser você como anfitrião. Esteja pronto para ouvi-los e dar espaço para eles compartilharem o que desejam. Agradeça a eles por compartilharem.

Para os indivíduos que tiveram uma experiência difícil durante a caminhada, estejam prontos para dedicar mais tempo a eles para continuar o processo ou falar sobre sua experiência. Seja cauteloso ao adotar o papel de conselheiro, terapeuta ou treinador (veja a nota acima sobre participar de twalkers) e esteja ciente dos limites do que você pode ser qualificado para ajudar, embora você possa fazer sugestões sobre possíveis fontes de ajuda.

INDALÉM

HANDOUTS que podem ajudar:

* **Hospedando uma lista de verificação de caminhada** <http://www.labyrinthlaunchpad.org/Hosting_Walks_Checkv01PG.pdf>
* **• Introdução de uma lista de verificação de caminhada** <http://www.labyrinthlaunchpad.org/Intro_Walk_Check_v01PG.pdf>

ARTIGOS e outros RECURSOS:

What does it mean t“hold space”? <http://www.labyrinthlaunchpad.org/Hold_Spacev01.pdf>