FÉNY ÉS ÁRNYÉK A TÉRBEN - ÖNARCKÉP

Lugar Específico - entre Arte e Educação

20 fő

benti | kinti tevékenység

1-1,5 óra

mediáció | művészeti kifejezés

CÉL

SELF AWARENESS:
- non-verbal communication
- self expression
- self knowledge

ESZKÖZÖK

- A3 papír
- színező eszközök (zsírkréta, filctoll, olajpasztell)
- tükör

ELŐKÉSZÜLETEK

- Terem, ahol zavartalanul lehet alkotni
- A szükséges eszközök legyenek a teremben

INTRO

Egy művész alkotása szinte mindig a saját maga arcképe. Az önarcképek a személyiségünk tükrei.

Dina Fawakhiri egy olyan Ying Yang önarcképet festett, ahol a Ying rész főleg fekete, míg a Yang rész fehér, ahogy fény van, úgy árnyék is.
http://www.dinafawakhiri.com/portfolio/portrait-wall-art/

A belső világunk folyamatos interakcióban van a külvilággal és Dieter Roth svájci festő egy olyan önarckép sorozattal illusztrálta ezt, ahol mindig más helyzetben festette meg magát.
https://www.ecosia.org/images?q=Dieter%20Roth%20%281930-1998%29%20self%20portraits

Ebben a gyakorlatban arra hívjuk a résztvevőket, hogy rajzolják meg a "fényes és az árnyékos" önmagukat és ami körülveszi őket abban a pillanatban.

LÉPÉSEK

1. Nézz tükörbe 3-4 percig ítélkezés nélkül és anélkül, hogy azonosítnál bármit is - csak figyeld amit látsz, a színeket, a vonásokat és vonalakat. Ezt követően rajzold meg saját magad sziluettjét az A3-as papíron.

2. ***Fényes oldal*** **-** Oszd ketté a sziluettet és ezen az oldalon jelenítsd meg mindazt, ami a fény benned: mit szeretsz magadban? Mit fedeztél már fel, amiben jó vagy, vagy amire büszke vagy? Mit adsz a világnak? ***Árnyék oldal*** **-** A sziluett másik oldalán jelenítsd meg az árnyékos oldalt: Mit rejtegetsz magad/ mások elől? Mi a meglepő számodra? Van valami, ami kellemetlen és visszatérő? Miben van szükséged segítségre? Milyen félelmeid vannak? ***Tér*** **-** Mi van körülötted? Hogyan van körülötted? Mi az, ami a figyelmedet kívánja/ hat rád? Ezeket jelenítsd meg a sziluetted körül.

3. Ha ezt a gyakorlatot egyedül csinálod, akkor lépj tovább a reflexiós részre. Ha csoportos a gyakorlat, akkor a résztvevők alakítsanak 4 fős kis csoportokat. ***Tükör*** **-** minden résztvevő a saját önarcképét fogja megnézni a többi résztvevő által megjelenítve. Először megmutatja a saját rajzolt önarcképét a többieknek - szavak nélkül. A csoport 3 tagja eldönti a képnek ki melyik részét akarja megjeleníteni: a fényeset, az árnyékosat vagy a külvilágot ábrázoló részt. 1 perc alatt értelmezik, átérzik és megjelenítik a kiválasztott részt - amit a rajzoló majd néz. A folyamatot 4 szer ismétlik, amíg minden résztvevő önarcképét megjeleníti a többi 3 csapat tag. A végén reflektálnak az élményre: milyen volt nézőnek és előadónak lenni?

4. A kiscsoportos feldolgozást követően a résztvevők összeülnek a nagy körben és ott is megosztják a tapasztalataikat.

LIGHT & DARK OF YOURSELF IN SPACE

KIÉRTÉKELÉS

- Milyen volt a gyakorlat egyes részeit átélni?
- Mit tanultál magadról és arról, hogy mi van körülötted?
- Hogyan segíti ez a gyakorlat a reziliencia fejlesztését?

MEGJEGYZÉS

- Variáció: használhatsz újságokat is, ahonnan a gyakorlathoz képeket lehet kivágni rajzolás helyett.
- Önmagad megjelenítéséhez saját magadhoz kell kapcsolódnod, képesnek kell lenned magadat kívülről is szemlélni és szavak nélkül kommunikálni magaddal.
- Az élet egy utazás, mi végtelen, önmagunkat folyamatosan újraalkotó lények vagyunk. Az önismeret fontos része, hogy mit kell még megtanulnunk és mit kell újra meg újra tanulnunk. Ezért érdekes lehet ezt a feladatot 1 vagy pár évvel később megismételni és felfedezni a különbségeket.

"Nem fényes alakok elképzelésétől leszünk felvilágosodottak, hanem a sötétség tudatosítása által." - Jung
"Sötétség nélkül semmi sem születik, és nem is virágzik, ahogy fény nélkül sem." - May Sarton