

TUMŠAIS UN GAISAIS SEVĪ

Lugar Específico - entre Arte e Educação



individuāli, grupā
1-20



Stunda līdz stundai
un 30 minūtēm



iekštelpās vai ārā | dabā



Kulturālā mediācija | Mākslas izpausme

MĒRKIS

- Neverbālā komunikācija
- Pašizpausme
- pašizzināšana

MATERIĀLI

- A3 papīra lapa
- krāsas (zīmuļi, krītiņi, marķieri, akvareļu krāsas, gvašas utt.)
- spogulis

SAGATAVOŠANA

- Sagatavojiet telpu, kur jūs neviens netraucēs.
- Sagatavojiet materiālus.

IĒVADS

Mākslinieka darbs gandrīz vienmēr ir viņa portrets, un pašportreti ir personības spoguļi. Dinas Favakhiri gleznā "a Ying Yang Self Portrait" viena sejas puse ir pilnībā melna (ying) un otra balta (yang), parādot, ka mūsos ir gan labais, gan ļaunais. Tas, kādi mēs esam iekšēji, ir pastāvīgā mijiedarbībā ar mūsu ārējo "es". Šveiciešu gleznotājs Dīters Rots to ilustrējis ar pašportretu sēriju, kurā viņš eksperimentēja, attēlojot sevi dažādās situācijās. Šajā aktivitātē mēs aicinām tevi to attēlot, uzzīmējot savu gaišo pusi, savu tumšo pusi un to, kas šajā brīdī ir tev apkārt.



DARBĪBAS

1. Skaties spogulī 3-4 minūtes, bez aizspriedumiem un neko neidentificējot – tikai skatoties uz šo attēlu, krāsām, līnijām, iezīmēm. Pēc tam uz A3 papīra lapas uzzīmē savu siluetu.
2. Gaišā puse – sadali siluetu divās daļās un vienā daļā attēlo visu gaišo sevī: kas tev sevī patīk? Ko tu jau esi atklājis/usi, ar ko esi labs/a vai ar ko lepojies? Kas tevī ir tāds, kas dod pienesumu pasaulei?
3. ITumšā puse – tava silueta otrā pusē attēlo savu ēnas pusi: Kas tev sevī nepatīk? Kas ir intrigējošs? Vai ir kaut kas nepatīkams, varbūt tas atkārtojas? Kam tev vajag palīdzību? Kādas bailes ietekmē tavu prātu un rīcību?
4. Apkārtējā vide – kas ir tev apkārt? Kas ir bijis tavā redzeslokā vai mēģinājis pievērst tavu uzmanību vai tevi ietekmēt? Attēlo to ap savu siluetu.



TUMŠAIS UN GAIŠAIS SEVĪ

REFLEKSIJA

- Kā tu juties katrā uzdevuma daļā?
- Ko tu jaunu par sevi uzzināji?
- Kā, tavuprāt, šis uzdevums var palīdzēt saistībā ar izdegšanu?

KOMENTĀRI

- Zīmēšanas vietā var arī veidot kolāžu no avīžu izgriezumiem.
- Lai varētu sevi vizualizēt un reprezentēt ir nepieciešams iegūt kontaktu pašam ar sevi, lai ieraudzītu sevi no citas perspektīvas un varētu sarunāties pats ar sevi bez verbālas komunikācijas.
- Dzīve ir kā ceļojums un mēs esam bezgalīgas būtnes konstantā kopradē. Svarīga daļa pašiepazīšanas ceļā ir atpazīt, kas vēl ir jāiemācās un turpināt mācīties. Tādēļ ir ieteicams šo aktivitāti izpildīt pēc gada un pievērst uzmanību atšķirībām.