

LUMINA SI UMBRA TA ÎN SPATIU

AUTO-REPREZENTARE

Lugar Especifico - entre Arte e Educação



Numărul
participanților
individual sau în
grup de max. 20
de persoane



În interior | în aer liber



1 - 1,30
oră



Mediere culturală | Expresie prin artă

SCOPUL

AUTOCUNOAȘTERE:

- comunicare nonverbală
- exprimarea de sine
- cunoașterea de sine

MATERIALE

- hârtie A3
- culori (creioane, markere, pasteluri uleioase)
- oglindă sau smarthphone

PREGĂTIRE

- pregătește o sală liniștită, unde să nu fi deranjat
- pregătește materialele necesare

INTRODUCERE

În opera unui artist aproape întotdeauna se regăsește și un autoportret, iar acestea sunt oglinzi ale personalității sale.

Dina Fawakhiri a pictat un autoportret Ying Yang, în care o parte este predominant neagră (ying) și cealaltă albă (yang), deoarece în fiecare dintre noi există atât lumină cât și umbră.

Ceea ce suntem în interiorul nostru este în interacțiune constantă cu exteriorul, iar pictorul elvețian Dieter Roth a ilustrat acest lucru printr-o serie de autoportrete în care a experimentat să se înfățișeze în diferite

În această activitate te invităm să realizezi un autoportret, desenând partea ta din lumină și cea din umbră și ceea ce este în jurul tău în acest moment.



PASI:

1. Privește-te în oglindă timp de 3-4 minute, fără să judeci și fără să identifici ceva. Doar privește imaginea respectivă, culorile, liniile, trăsăturile. După aceea, desenează conturul capului tău pe hârtia ta A3.
2. Partea din lumină - Împarte conturul în 2. Într-o parte reprezintă tot ceea ce este luminos în personalitatea ta: Ce-ți place la tine? Ce ai descoperit deja despre tine; în ce ești bun sau de ce ești mândru? Ce este în tine cu ce contribui la lume?
3. Partea din umbră - Pe cealaltă parte a siluetei tale reprezintă partea ta din umbră: Ce ascunzi (de tine și/sau de ceilalți)? Ce te intrigă? Există ceva neplăcut și poate că este recurent? În ce ai nevoie de ajutor? Ce temeri îți poluează mintea și acțiunile?
4. Spațiu - Ce este în jurul tău? Cum este mediul din jurul tău? Ce a orbitat sau a încercat să-ți atragă atenția sau să te influențeze? Reprezintă asta în jurul conturului tău
5. Dacă faci această activitate singur, poți să treci la partea de reflecție. Dacă această activitate s-a desfășurat în grup, împărțiți participanții în grupuri de câte 4 persoane.
6. Oglindă - fiecare participant își va revedea autoportretul din punctul de vedere al celorlalți. Mai întâi, autorul desenului își arată desenul fără să spună ceva. Apoi, ceilalți 3 membri ai grupului vor alege ce parte vor să interpreteze: partea luminoasă, cea din umbră sau spațiul. Într-un minut, cei 3 trebuie să interpreteze și să simtă partea pe care au ales-o și să o interpreteze împreună prin mișcări în timp ce „autorul” se uită. Procesul se repetă până când toți cei 4 membri își văd autoportretul interpretat. La final, ei reflectă asupra experienței: cum v-ați simțit ca spectator și ca interpret?
7. După această discuție în grupuri mici, participanții se adună într-un cerc și reflectă asupra experienței în ansamblu.

LUMINA ȘI UMBRA TA ÎN SPAȚIU



REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit pe durata diferitelor momente ale activității?
- Ce ai învățat despre tine și despre ce este în jurul tău?
- Cum poate contribui această activitate la consolidarea rezilienței?

OBSERVAȚII

- Variantă: pentru această activitate se pot folosi reviste din care se taie și se lipește în loc să se deseneze.
- Pentru autoportret, trebuie să te conectezi cu tine însuși, să te vezi dintr-o perspectivă exterioară și să comunicai cu tine însuși fără cuvinte.
- Viața este o călătorie și noi suntem ființe infinite în continuă co-creație. O parte importantă a cunoașterii de sine este să recunoaștem ce mai avem de învățat și să continuăm să învățăm în mod regulat. Prin urmare, poate fi interesant să faceți din nou această activitate după 1 sau mai mulți ani și să observați diferențele.

„Omul nu devine iluminat imaginându-și figuri de lumină, ci făcând întuneric în mod conștient.” Carl Jung
„Fără întuneric nimic nu se poate naște, precum și fără lumină, nimic nu înflorește.” - May Sarton