

# PASĀKUMU HOLISTISKĀ APSMADZENOŠANA

Lugar Específico - entre Arte e Educação



5-20  
grupā



Divas  
stundas



Ārā | iekštelpās



Kulturālā mediācija | kustība | zīmēšana

## MĒRKIS

KOPĪGĀ PASĀKUMA  
PĀRSTRĀDĀŠANA

- Mākslas izpausme
- Ķermeņa dokumentācija
- Kopīgas sapratnes veidošana

## MATERIĀLI

- A3 lapa
- Krāsošanas un zīmēšanas rīki
- A4 lapas un pildspalvas

## SAGATAVOŠANA

- Izvēlies kulturālu pasākumu, kuru apmeklēsiet kopā- teātri, deju uzvedumu, koncertu, cirka izrādi, u.t.t.

## ĪEVADS

Kulturāla pasākuma piedzīvošana var palīdzēt uzlabot emocionālo un fizisko labbūtību. Mēs varam katrs vērot vienu un to pašu pasākumu, bet mūsu katra pieredze būs pilnīgi unikāla un kad mēs ar to dalāties, citu pieredzes tikai bagātina mūsējo. Tajā pašā laikā, pasākuma laikā, mēs varam just piederības sajūtu pateicoties universālai mākslas valodai.

# DARBĪBAS

## 1. Pirms pasākuma:

Vadītājs vada visiem apzinātības uzdevumu, kurš ļauj dalībniekiem būt šeit un tagad. Tas var būt tik vienkāršs, kā lūgt aizvērt acis un trīs reizes dziļi ieelpot un izelpot, vai arī citu uzdevumu pēc vadītāja izvēles.

## 2. Pēc izrādes:

Vadītājam jāatrod vieta, kur grupa netiks traucēta un varēs kopīgi pārrunāt redzēto. Ko mēs sajūtam ķermenī?

Mūsu ķermenis piefiksē visas pieredzes, tādēļ tā izjūtas ir labs dokumentēšanas rīks. Lūdziet dalībniekiem aizvērt acis un ar ķermeņa palīdzību izpaust visas sajūtas, kuras jūta pasākuma laikā

Tad lūdziet sadalīties pāros. Viens kustēsies, lai izpaustu, ko šobrīd jūt savā ķermenī, apmēram minūti. Var paiet kāds laiks, kamēr tas, kurš kustās ir gatavs atvērt acis. Pēc tam, otrs centīsies atdarināt to, ko redzēja otra kustībā.

Tad lūdziet viņiem apmainīties ar lomām.

Kas pievērsa tavu uzmanību?

Katrs dalībnieks uzzīmē ainu no pasākuma, kura viņam patika viss labāk. Tad katrs prezentē un izskaidro, kādēļ izvēlējās šo ainu.

Par ko bija pasākums?

Dalībnieki sadalās mazās grupās, lai pārrunātu kā katrs uztvēra pasākuma nozīmi ņemot vērā šos norādījumus:

Uguns: Kas bija pasākuma dzirksts?

Ūdens: Kāda bija pasākuma plūsma?

Zeme: Kas bija pamatā pasākumam?

Gaiss: Uz ko tas tevi iedvesmoja?

Tad katra grupa dalās ar savām pārdomām.



PASĀKUMU HOLISTISKĀ APSMADZENOŠANA

# REFLEKSIJA

- Kā tu juties katrā uzdevuma daļā?
- Ko tu iemācījies jaunu par sevi, par citiem un pašu pasākumu?
- Kā Tev šķiet, kā šis uzdevums palīdz ar labbūtību?

# KOMENTĀRI

- Pasākumā mēs varam saskatīt paralēles ar savu dzīvi un pieredzēt to caur māksliniekiem, esot vērotāja lomā un ļaujot sajūstas emocijas, kuras mūs pārņem to redzot.
- Pieredze pati par sevi ir aicinājums uz šo brīdi, savienoties ar kaut ko, kas notiek ārpus mums un ļaut atrast tam paralēles ar to, kas notiek mūsos iekšā, caur mūsu unikālo uztveri.
- Caur grieķu traģēdijām, cilvēce mēdza pārvarēt tumšo cilvēces pusi kopā, audzējot līdzjūtību un izpratni vienam pret otru.