

PROCESAREA HOLISTICĂ AL UNUI SPECTACOL

Lugar Especifico - entre Arte e Educação



Numărul
paricipanților:
5-20



2 ore



În interior | în aer liber



Mediere culturală | Mișcare | Desen

SCOPUL

PRELUCRAREA COLECTIVĂ A UNEI
EXPERIENȚE DE SPECTACOL

- Documentare corporală
- Exprimarea artei
- Co-crearea sensului și a înțelegerii colective

MATERIALE

- hârtie A3
- culori (creioane, markere, pasteluri uleioase, etc)
- hârtie A4 și stilou pentru notițe

PREGĂTIRE

Alegeți un spectacol cultural: teatru, dans, concert, circ nou, performance, etc.

INTRODUCERE

Asistarea la un spectacol cultural (teatru, dans, muzică etc.) poate aduce beneficii pentru sănătate și bunăstare.

Putem să luăm parte cu toții la același spectacol și fiecare dintre noi va avea o experiență diferită. Fiecare interpretare este unică și, atunci când este împărtășită, poate îmbogăți înțelegerea și perspectiva tuturor. În același timp, în timpul spectacolului, ne putem simți uniți cu ceilalți prin experiența trăită prin intermediul limbajului universal al artei.

PASI

1. Înainte de spectacol: - Facilitatorul propune un exercițiu ghidat pentru a-i aduce pe participanți în prezent (aici și acum). Acesta poate fi ceva foarte simplu, de ex. să ceară participanților să închidă ochii și să respire adânc de trei ori, sau un alt exercițiu la alegerea facilitatorului. **2.** După spectacol: • Facilitatorul trebuie să găsească un spațiu liniștit, cum ar fi o sală privată în interiorul clădirii unde s-a

desfășurat spectacolul sau o grădină din apropiere. • Corpul - „Ce este cu tine acum?/ Ce simți acum?” - Corpul nostru înregistrează toate experiențele și, prin urmare, exprimarea prin corpul nostru este o mare sursă de documentare. Mai întâi, participanții închid ochii și încearcă să-și exprime prin mișcare ceea ce simt acum ca o rezonanță a spectacolului. - Apoi, participanții formează perechi, unul dintre ei se va mișca pentru a exprima nu ceea ce a fost în spectacol, ci ceea ce este prezent în corpul său, timp de 1 min, în timp ce ceilalți observă. După aceea, observatorul încearcă să reproducă mișcarea la care a asistat. - Apoi, își schimbă rolurile. Cel care urmează să facă mișcările stă puțin cu ochii închiși ca să se întoarcă la experiența spectacolului și la mișcarea pe care a făcut-o când spectacolul tocmai s-a terminat. Observatorul încearcă apoi să reproducă mișcarea pe care a văzut-o. • Expresia artistică - „Ce ți-a atras atenția?” - Participanții desenează pe o hârtie aceea scenă/ parte din spectacol care le-a plăcut cel mai mult. Apoi, unul câte unul, le prezintă și explică de ce este preferata lor. • Natura/esența spectacolului - „Despre ce a fost vorba în spectacol?” - participanții formează grupuri mici de 3-4 persoane pentru a purta o conversație despre ceea ce cred ei că a fost natura/esența spectacolului, luând în considerare:

/ Focul: Care a fost forța/lumina acestuia?/ Apă: Cum a curs? / Pământ: În ce principii era înrădăcinat? / Aer: Ce vă inspiră să faceți/fiți?

- Apoi, fiecare grup își împărtășește ideile cu ceilalți din grupul mare

PROCESAREA HOLISTICĂ AL UNUI SPECTACOL



REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit pe durata diferitelor părți/momente ale activității?
- Ce ai învățat despre tine și despre spectacol?
- Cum poate contribui această activitate la consolidarea rezilienței individuale/de grup?

OBSERVAȚII

- Într-un spectacol putem proiecta lumea noastră interioară și o putem experimenta prin intermediul artiștilor, pentru a ne permite să ne eliberăm de emoțiile puternice prin catharsis sau chiar pentru a putea vedea situațiile dintr-o altă perspectivă.
- Experiența în sine este o invitație la momentul prezent, de a ne conecta cu ceva ce se întâmplă în afara noastră și de a ne implica în ea cu lumea noastră interioară, prin propria noastră înțelegere și experiență unică a acesteia.
- Prin intermediul tragediei grecești, oamenii obișnuiau să înfrunte împreună întunericul existenței umane, încurajând compasiunea și înțelegerea.
- Matthew Hancock, un politician britanic, a lansat ceea ce el numește o „dietă a artelor”. „Ele nu sunt doar un drept al fiecăruia dintre noi în căutarea adevărului și în exprimarea condiției umane. Este dovedit științific faptul că accesul la arte și la activități sociale îmbunătățește sănătatea fizică și mentală a indivizilor”.