



LUGAR ESPECIFICO

VIZITAREA UNUI SPAȚIU CULTURAL

Lugar Especifico - entre Arte e Educação



Număr
participanți:
5-20



2-3 ore



În interior | În aer liber



Mediere culturală | Desen | /Scris

SCOPUL

EXPERIENȚA COLECTIVĂ A UNUI SPAȚIU CULTURAL

- Conștientizarea corpului
- Expresia artei
- Co-crearea de sens și înțelegere colectivă

PREGĂTIREA

Alegeți un spațiu cultural (conceput pentru ca vizitatorii să învețe ceva în el): muzeu, centru de artă, centru cultural, bibliotecă, grădină botanică,...

INTRODUCERE

Spațiile culturale sunt considerate importante pentru sănătatea mintală. Atunci când suntem martorii unei creații artistice sau a unei locații care ni se pare atractiv, ne putem deconecta de luptele interioare intense și putem contopii cu momentul și cu spațiul/obiectul. Mai mult, atunci când vizităm un spațiu cultural, putem simți dacă ceva care a fost aranjat într-o anumită ordine, aduce ușurare și pace, comunică metaforic faptul că a pune ordine în haos este posibil, aducând chiar și inspirație și speranță subconștientă că orice ne deranjează în interior poate fi organizat. Atunci când experimentăm ceva împreună cu un grup, ne putem simți uniți prin această experiență, ne putem lărgi perspectiva individuală prin împărtășirea celorlalți și ne putem cunoaște mai bine unii pe alții - ceea ce ne poate aduce mai aproape unii de alții.

MATERIALE

- 1 hârtie de flipchart (A2)
- culori (creioane colorate, markere, pasteluri uleioase etc.)
- 1 hârtie A4/participant + 1 pentru fiecare grup
- 1 stilou/participant



1. Introducere - „Unde ne aflăm?” - Facilitatorul le urează participanților bun venit în locul respectiv și îi întreabă dacă cineva a mai vizitat acel loc, dacă știe cineva ceva despre locul respectiv. Apoi împărtășește scopul vizitei și, pentru a inspira și a crea un oarecare mister în jurul vizitei, poate spune „există ceva despre acest loc care vă va fi dezvăluit vouă și numai vouă în timpul acestei vizite”.

2. Corpul - „Cum se simte corpul tău în acest spațiu?” - Corpul nostru este un senzor și poate să înțeleagă rapid cum ne simțim într-un loc. Plimbați-vă în jur, concentrându-vă atenția asupra senzațiilor corpului și definiți primul punct de întâlnire și ora la care să vă adunați. - Grupurile se adună la primul punct de întâlnire și încep toți să-și împărtășească simultan senzațiile corpului fără cuvinte prin mișcări interconectate, poziții, plimbări etc. Apoi, facilitatorul cheamă participanții unul câte unul, iar ceilalți se opresc să privească.

Expresie artistică - „Ce ți se pare atractiv?” - Participanții primesc câte o hârtie și un stilou și se plimbă prin spațiu făcând opriri în apropierea a ceea ce le atrage atenția pentru o perioadă de timp și definesc un al doilea punct de întâlnire și ora la care să se adune - Apoi alege unul dintre acele locuri și îl desenează pe hârtie cumva fără să folosească cuvinte și/sau îi face o fotografie. - Apoi se adună și, pe rând, prezintă desenul și explică ce a fost atractiv în el pentru ei și apoi îl compară cu fotografia (dacă există una). **Cuvinte și semnificații - „Ce cuvinte și idei vă vin în minte?”** - Participanții vor face o ultimă plimbare concentrându-și atenția asupra cuvintelor și ideilor care li se formează în minte în timp ce se plimbă și apoi se vor întâlni la cel de-al treilea punct de întâlnire. - În punctul de întâlnire este o hârtie de flipchart. Fără să vorbească între ei, fiecare este invitat să scrie cuvintele pe care le-a găsit sub forma unui poem vizual. Toată lumea se ridică în picioare și citește poemul. - Apoi, participanții formează grupuri mici de 3-4 și, inspirați de poemul vizual pe care l-au scris, discută și iau notițe cu ideile cheie despre semnificația experienței în spațiul cultural. Din notițe încearcă să scrie o propoziție care să rezume totul, ca un citat. Apoi, fiecare grup împărtășește cu grupul mare propoziția lor și câteva dintre notițele cu ideile cheie din spatele ei.



REFLECTIE

- Cum te-ai simțit pe durata diferitelor părți/momente ale activității?
- Ce ai învățat despre tine, despre alții și despre spațiile culturale?
- Ce crezi cum poate contribui această activitate la consolidarea rezilienței?

OBSERVAȚII

- Din 2018, medicii din Canada prescriu până la 50 de vizite la muzeu/an/pacient pentru stres și boli legate de sănătatea mentală, precum burnout/epuizare psihică sau anxietate. În 2021, în urma recomandării OMS privind bunele practici din Canada, medicii din Belgia au început să prescrie vizite la muzee pentru bolile de stres legate de pandemia Covid-19.
- Intuiția este inteligența care ne poate indica mai bine ce ar trebui să facem sau nu, unde ar trebui să mergem sau nu, cine ar trebui să fim sau nu. Intuiția ne comunică prin intermediul SENZAȚIILOR CORPORALE, de care suntem de obicei deconectați sau pe care le desconsiderăm de dragul supraevaluării inteligenței mentale. Prin urmare, orice metodă de conștientizare corporală este esențială pentru sănătatea mentală.
- Ceea ce te atrage și cuvintele care îți vin în minte în orice moment nu sunt întâmplătoare. Noi proiectăm în permanență ceea ce se află în interiorul nostru și citim realitatea prin filtrul a ceea ce se întâmplă în psihicul nostru și dorește atenția noastră. Acordarea atenției acestuia pe de-o parte ne poate conecta cu ceea ce se întâmplă, iar pe de altă parte ne permite să lucrăm la relația cu noi înșine.