

AMIKOR A TESTÜNK KIÁLT

Lugar Específico - entre Arte e Educação



5-15



kulturális mediáció | szobrászat



kinti | benti
tevékenység



30 perc - 1,5 óra

CÉL

CSOPORTOS GONDOSKODÁS

- Testtudatosság, öntudat
- művészeti kifejezés
- csoportos munka

ELŐKÉSZÜLETEK

- Keress olyan helyet, ami kényelmes és biztonságos környezetet biztosít.
- Legyen csendes, nyugtató aláfestő zene.
- Az eszközöket készítsd oda a csoportnak.

INTRO

Mit mond a tested? Stresszes életünkben sokszor elfelejtünk a testünk jelzéseire figyelni. Ez egy meditatív és művészeti gyakorlat is egyben. Lehetőséget ad a befelé figyelésre, kifejezhetjük magunkat és gyógyulhatunk is a művészet segítségével. Az öngyógyító képességét fejleszti, testi érzeteink vizualizációja és megformálása által gyógyulhatunk. Mindezt egy közös alkotás folyamatában.

"A legerősebb művészet az életben, a fájdalom gyógyító talizmánná formálása. Egy pillangó újjászületik, színes virággá alakul." Frida Kahlo (ford. Lebovits Ágnes)



LÉPÉSEK

1. A "kiáltó" testrészt: Minden résztvevő becsukja a szemét és vesz 3 mély lélegzetet, majd a saját testéről mentális térképet készít, és a test legfeszesebb részeit azonosítja. / Koncentrálj az egyik ilyen részre és jelenítsd meg magadban. Milyen és hogyan érzi magát? / Agyagból/ gyurmából/ só-liszt gyurmából formázd meg a feszültséget. Például formázd meg az érzelmet/ testrészét, ne azt a testrészt, ahol a feszültséget érzed. / Nézd meg a szobrot és írd le egy szót, amely ezt kifejezi. **2. Gyógyulás útja:** Egy pillanatra légy hálás az érzésért, még ha ez negatívnak is tűnik. Ez a gyógyulás kulcsa. / Érintsd meg a szobrot és próbáld csökkenteni a fájdalmat és oldani a feszültséget. **3. Amikor összegyűlünk:** A résztvevők helyezték szobraikat középre, nézzék meg és fogadják be egymás alkotásait csendben. / Ezután szavak nélkül átmozgathatják a résztvevők a szobrokat, úgy, hogy egy közös alkotás legyen - bárki mozgathatja bárki szobrát azzal a szándékkal, hogy a "kiáltó részek" meggyógyuljanak. / A végső alkotás akkor készül el, amikor már senki sem akar semmit mozditani. / Minden résztvevő válaszol az alábbi kérdésre: "Milyen szavak jutnak eszedbe, amikor ránézel a közös alkotásra és a közös folyamatra gondolsz?" Írják le a választ. / Reflexió és megjegyzések előtt, menj végig újra a testeddel a folyamaton - az élmény teljes befogadása, integrálása érdekében. **4. A beszélgetés témája:** Mi a csoport ereje? Hogyan lehet a csoport erős, akkor ha vannak a tagoknak "kiáltó testrészeik"? Hogyan tudja a csoport e testrészeket meggyógyítani? **5. A beszélgetés lezárásaképpen** a facilitátor bemutatja Louise Bourgeois munkáját, mely a gyerekkori szexuális, testet ért és tudattalanhoz is kapcsolódó traumákról szól: <https://www.wikiart.org/pt/louise-bourgeois> "Csinálnom kell dolgokat. A médiummal való interakció gyógyító hatású, fizikálisan is meg kell tennem. Éreznem kell, hogy ezek a dolgok a testemhez képest is léteznek." Louise Bourgeois. Számára a művészi kifejezés a katarzisz átélése volt. A facilitátor megkérdezi a csoporttól, hogy: Éreztek-e katarzist, amikor a "kiáltó részüket" formálták? És amikor a csoport alakította át ezeket?

AMIKOR A TESTÜNK KIÁLT



KIÉRTÉKELÉS

- Hogyan érezted magad a gyakorlat különböző fázisaiban?
- Mit tanultál magadról és a csoportról?
- Hogyan segítheti ez a gyakorlat az egyéni/ csoportos reziliencia fejlesztését?

MEGJEGYZÉS

- A gyakorlatra való hangolódáshoz javasoljuk az OBR "Csoportos szobor" gyakorlatát. "A fájdalom a testünk üzenete, hogy valami nincs rendben. Fájdalom az univerzum üzenete is, hogy fejlődésre van szükségünk." Nikita Gill
- Az agyag formálása önmagában is kifejezheti a testünkben rekedt fájdalmat. Pontos megformálásához ismernünk kell, kapcsolódnunk kell hozzá - ha kutakodunk, akkor eljuthatunk az okhoz, és ahhoz is hogyan szabaduljunk meg tőle.
- A csoportba a teljes lényünket visszük, beleértve a feszültségeinket is, amit egyvalaki érez, azt az egész csoport érzi, még ha nem is tudatosul. Ezért fontos, hogy vigyázzunk magunkra, hogy egészségesebb/pozitívabb módon járuljunk hozzá a csoportmunkához.
- A facilitátornak gyakorlottnak kell lennie az érzelmi biztonság megteremtésében, mivel ez gyakorlat szentitív és érzékeny élményeket adhat a résztvevőknek.