

# KAD KERMENIS KLIEDZ

Lugar Específico - entre Arte e Educação



5-15  
grupā



Kulturālā mediācija | tēlniecība



ārā | dabā vai iekštelpās



30 līdz 90 minūtēm

## MĒRKIS

KOPĒJĀS RŪPES

- Ķermeņa apzinātība
- Mākslas izpaušanās
- Komandas darbs

## MATERIĀLI

- Māls, plastilīns, vai cita masa veidošanai
- Rīki veidošanai
- Viena A4 lapa uz dalībnieku
- Viens rakstāmais uz dalībnieku

## SAGATAVOŠANA

- Atrodi piemērotu telpu, kura palīdzētu veidot drošu vidi
- Atrodi mūzikas sarakstu, kurš palīdzēs radīt mierīgu atmosfēru
- Sagatavo materiālus un sagatavo mālu nodarbībai

## IĒVADS

Ko tavs ķermenis cenšas Tev pateikt? Dzīvojot stresa pilnu dzīvi diezgan vienkārši varam aizmirst pievērst vajadzīgo uzmanību savam ķermenim.

Šī aktivitāte ir gan meditatīva, gan radoša, jo dod iespēju ieskatīties pašiem sevī, izpausties dziedēt sevi ar mākslas palīdzību. Tā arī palīdz izveidot prasmi pašam sev palīdzēt sevi dziedēt ar vizualizēšanas palīdzību.

"Viss spēcīgākā māksla ir kad sāpes pārtop dziedēšanas talismana. Tauriņš atdzimst, uzplaukstot krāsainās svinībās" - Frīda Kalo

# DARBĪBAS

**1. Kas Tevi bļauj?\***:- Katrs aizver acis un trīs reizes izelpo un ieelpo un ar prātu noskenē visu savu ķermeni un cenšas sadzirdēt kurai ķermeņa daļai šobrīd ir jāpievērš uzmanība.

Koncentrējaties uz to sajūtu, ķermeņa daļā, kura "bļauj" un cenšaties to vizualizēt. Kā tā izskatās un kā to var sajust?

Šo sajūtu tad centieties ielikt mālā. Veidojiet vizualizāciju nevis pašai ķermeņa daļai, bet gan sajūtai.

Kad esat beiguši, ļaujiet sev kādu brīdi apbrīnot šo skulptūru un uzrakstiet vienu vārdu uz lapas, kura reprezentē to.

**2. Dziedēšana:** Vērojot savu skulptūru, centies sajust pateicību šim sāpēm, kaut vai to varētu būt grūti atrast.

Tad atkal ņem rokās savu skulptūru un centies to "izdziedēt". *final sculpture and when thinking about this collective process?\**. Then write it down.

**3. Kopība:** Kad dalībnieki ir beiguši, lūdz skulptūru nolikt apļa vidū un klusumā apbrīnot arī citu skulptūras.

Izskaidro, ka bez runāšanas un aizspriedumiem ir jāvēro skulptūru kopums un ja gribās kaut ko nomainīt vai pārvietot tad to jāizdara, kopā izveidojot skulptūru un palīdzot dziedēt citu skulptūras.

**4. Saruna** Kāds ir kopības spēks? Kā mēs kopīgi varam būt spēcīgi, kaut vai ir dalībnieku daļas, kuras "bļauj"? Kā mēs varam palīdzēt viens otram?

**5. Aktivitāti** beidzot grupai var parādīt Luisas Bourdzio darbus, kuri ir veltīti bērnības traumām.

<https://www.wikiart.org/pt/louise-bourgeois>

"Man vajag veidot. fizisks kontakts ar materiālu dod man dziedēšanas sajūtu. Man vajag fizisku izspēlēšanu. Man vajag, lai šie manis veidotie objekti eksistē, saistīti ar manu ķermeni."- Luisa Bourdzio.

Vadītājs jautā grupai: Vai jūs varējāt sajust atvieglojuma sajūtu veidojot savu sāpi? Vai atvieglojums palika arī tad kad grupa pārveidoja jūsu skulptūru?



KAD ĶERMENIS KLIEDZ

## REFLEKSIJA

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

## KOMENTĀRI

- "Lai iesildītos iesakām izmantot rīku "Ķermeņa skulptūras"
- Sāpes ir veids, kā ķermenis cenšas ar mums nokomunicēt to, ka kaut kas nav kārtībā. Sāpes arī ir veids, kā visums mums liek saprast, ka kaut kas ir jāmaina. - Nikita Gila.
- Strādājot ar mālu pats par sevi ir labs veids, kā izpausties, jo liek izlikt kaut ko no sevis ārā, kaut ko, kas ir iesprūdis mūsu ķermeņos. Lai mēs spētu tam iedot formu, mums tas ir jāiepaizīst, jāsavienojas ar to un jādomā par tā cēloņiem, lai mēs to varētu palaist brīvībā.
- Strādājot grupā, mēs varam to pat nenojaust, bet mēs kopā ar sevi atnesam visu kas mums ir, arī sāpes un saspringumu. Tādēļ ir svarīgi parūpēties pašiem par sevi arī grupas sakarā.
- Šī var būt ļoti emocionāla aktivitāte, tādēļ vadītājam būtu jābūt izglītotam par emocionālo drošību.