

CÂND CORPUL STRIGĂ

Lugar Especifico - entre Arte e Educação



Număr
participanți:
5-15



Mediere culturală | Sculptură



În interior sau în aer liber



30 minute - 1 oră
și 30 minute

SCOPUL

ÎNGRIJIRE DE GRUP:

- Conștientizarea corpului și a sinelui
- Exprimare artistică
- Lucru în echipă

PREGĂTIRE

- Găsiți un spațiu care să creeze un mediu sigur și confortabil.
- Alegeți o melodie/playlist de muzică de relaxare/calmare.
- Adunați materialele și așezați-le în jurul grupului (pe podea sau pe o masă).

INTRODUCERE

Ce îți spune corpul tău? Atunci când ducem un stil de viață stresant, putem uita cu ușurință să acordăm atenție propriului nostru corp. / Această activitate este atât meditativă, cât și artistică, deoarece ne oferă șansa de a privi în noi înșine, de a ne exprima și de a ne vindeca prin intermediul artei, ca mediator. De asemenea, dezvoltă capacitatea de autoajutorare și autovindecare prin vizualizarea și materializarea senzațiilor corporale. Toate acestea în timp creează o operă de artă colectivă.

„Cea mai puternică artă din viață este de a face din durere un talisman de vindecare. Un fluture renaște înflorind într-un festival de culori! „ Frida Kahlo



1. Partea care „strigă”: - Participanții își închid ochii, respiră adânc de 3 ori și fac o scanare mentală a propriului corp, încercând să identifice care părți sau organe se simt mai tensionate. - Se concentrează asupra uneia dintre ele și încearcă să o vizualizeze. Cum arată și cum se simte? - Dă o formă acelei tensiuni cu lut/aluat din făină sau plastilină. Se dă formă sentimentului sau senzației și nu organului sau părții de corp în sine. - Se uită profund la sculptura creată și scrie un cuvânt care să o reprezinte. **2. Calea spre vindecare:ó:** - Ia-ți un moment pentru a simți recunoștință pentru acea senzație, chiar dacă ți se pare negativ. Aceasta este cheia pentru vindecare. - Atinge-ți din nou sculptura și încearcă să ușurezi durerea și să atenuezi tensiunile. **3. Când se revine în grupul mare:** - Rugați participanții să își așeze sculpturile în centru și invitați-i să le privească pe toate în liniște și să observe formele fiecăruia. - Acum, fără cuvinte, participanții pot muta sculpturile pentru a forma una colectivă - oricine poate muta orice sculptură în așa fel încât „părțile care strigă” ale fiecărui membru să se vindece. - Sculptura colectivă se finalizează atunci când nimeni nu mai vrea să mute nici o altă sculptură. - Fiecare participant răspunde la întrebarea „Ce cuvinte vă vin în minte când priviți sculptura finală și când vă gândiți la acest proces colectiv?” și își notează aceste răspunsuri. - Înainte de a reflecta sau de a comenta sculptura finală, revedeți toate etapele diferite - pentru a integra întreaga experiență. **4. Conversație despre experiență:** - În ce constă puterea unui grup? Cum poate un grup să fie puternic, deși există „părți care țipă” din membrii săi? Cum poate fi vindecată fiecare parte de către grup? **5. Pentru a încheia activitatea,** facilitatorul prezintă lucrările lui Louise Bourgeois care exprimă traume din copilărie legate de sexualitate, corp și inconștient: <https://www.wikiart.org/pt/louise-bourgeois>

„Trebuie să fac lucruri. Interacțiunea fizică cu mediul are un efect curativ. Am nevoie ca să joc teatru cu fizicul meu/Am nevoie să acționez fizic. Am nevoie ca aceste obiecte să existe în raport cu corpul meu.” - Louise Bourgeois. Pentru ea, expresiile artistice erau o modalitate de catharsis. Facilitatorul întreabă grupul: „Ați putut simți catharsis în timp ce v-ați sculptat partea care țipă? Dar atunci când grupul a transformat-o?”.

CÂND CORPUL STRIGĂ

REFLECTIE

- Cum te-ai simțit pe durata diferitelor etape ale activității?
- Ce ai învățat despre tine, despre alții și despre grup?
- Cum poate contribui această activitate la consolidarea rezilienței individuale și de grup?

OBSERVAȚII

- Ca o încălzire la începutul activității, vă sugerăm să folosiți instrumentul Sculpturi corporale al Outward Bound Romania.
- „Durerea este modul în care corpul ne anunță că ceva nu este în regulă. Durerea este, de asemenea, modul în care universul ne anunță că avem nevoie de creștere” Nikita Gill
- Lucrul cu lutul este în sine un mod de a exterioriza - a stinge - durerea blocată în corpul nostru. Pentru a-i da o formă specifică, trebuie să o cunoaștem, să ne conectăm la ea, iar această cercetare ne poate conduce la cauza ei și la o modalitate de a ne elibera de durere.
- Aducem complexitatea noastră într-un grup, inclusiv tensiunile noastre. Ceea ce simte cineva este simțit de întregul grup, chiar dacă doar subconștient. De aceea este important să avem grijă de noi înșine pentru a contribui într-un mod mai sănătos/pozitiv.
- Această activitate poate fi extrem de sensibilă și delicată pentru participanți, așa că facilitatorul trebuie să aibă experiență în domeniul siguranței emoționale.