

MĂREȘTE/MICȘOREAZĂ IMAGINEA - SCHIMBARE DE PERSPECTIVĂ

Lugar Especifico - entre Arte e Educação



Număr
participanți:
5-20



În aer
liber



1 oră și 30
minute



Mediere culturală | Scriere creativă | Fotografie

SCOPUL

PUNEREA LUCRURILOR ÎN PERSPECTIVĂ

- conectarea cu sinele și grupul
- bunăstare mentală și fizică

MATERIALE

- un smartphone sau aparat foto digital
- 2 coli de hârtie A4 pe participant
- 1 stilou pe participant

PREGĂTIRE

Alege un loc în aer liber din localitatea ta: un monument, o operă de artă publică, o grădină, o operă de artă stradală, o fațadă interesantă sau un alt spațiu exterior stimulat, plin de detalii și suficient de plăcut pentru a petrece ceva timp în apropierea acestuia.

INTRODUCERE

Ce se întâmplă dacă ceea ce ne îngrijorează cel mai mult devine brusc mai puțin relevant? Ce se întâmplă dacă, pe de altă parte, un sentiment bun ar putea fi amplificat? Poate fi totul o chestiune de perspectivă? Putem schimba perspectiva noastră asupra lucrurilor? Este cu adevărat util să vedem imaginea de ansamblu? Oare poate să ne ajute să vedem lucrurile într-un alt mod conexiunea cu alții? În această activitate puteți conștientiza faptul că în viață puteți fi regizorul unui film, jucându-vă cu zoom-ul camerei voastre foto interioare și oferindu-vă perspective sănătoase.

1. Trezirea unei stări de Conștiință: - În cerc, facilitatorul le cere participanților să îi observe pe ceilalți ca și cum ar fi o cameră foto făcând zoom in și zoom out/mărind și micșorind imaginea, căutând detalii despre postura corpului, expresii, trăsături, fără a judeca, doar contemplând, ca și cum ar fi un peisaj, dedicând aproximativ 1 minut de persoană. Facilitatorul întreabă „Cum v-ați simțit în timp ce observați? Cum v-ați simțit în timp ce erați observați?”, iar participanții își împărtășesc impresiile.

2. Colectarea micilor comori - Facilitatorul le cere participanților să observe fără judecată spațiul unde se află, să se uite la forme, culori, texturi, detalii etc. Apoi, le cere să aleagă o **parte cu care vor să lucreze și pe care să o fotografieze ca fotografie cadru**. În acest moment, facilitatorul le cere să colecteze **5 detalii ale acelei părți folosind zoom-in** al aparatului foto - până la un punct în care nu ai putea înțelege de unde provine imaginea. Apoi, participanții sunt invitați să aleagă și să scrie câte un cuvânt pe care îl asociază cu fiecare detaliu fotografiat. - După aceea, facilitatorul le cere participanților să observe cele 5 fotografii cu zoom-in și să reflecteze: „Încotro tinde să se îndrepte privirea mea? Sunt detaliile legate între ele? Au ceva în comun?”

Având în vedere acest lucru și cele 5 fotografii cu zoom-in, participanții sunt invitați să scrie pe o hârtie A4 o poezie în care să folosească cele 5 cuvinte. Tema poate fi frumusețea lucrurilor mărunte pe baza celor 5 detalii. **3. Schimbarea perspectivei** - În perechi, participanții arată partenerului cele 5 fotografii cu micile comori făcute prin zoom-in, având grijă să nu arate fotografia cadru. Cealaltă persoană scrie apoi 5 cuvinte, câte unul pentru fiecare imagine. Pornind de la micile comori ale celuilalt, partenerii trebuie să scrie o poezie pe o hârtie A4, folosind din nou aceste 5 cuvinte pe care tocmai le-a găsit (similar cu ceea ce s-a făcut anterior). Apoi, în aceeași perechi sunt împărtășite poeziile pe care tocmai le-au scris: mai întâi cea scrisă la pasul 2, apoi cea de-a doua. - După aceea, fiecare îi arată celuilalt fotografia cadru, făcută prin zoom out și fiecare participant dă un titlu poeziei scrise. Acum își ghidează partenerul să viziteze locul cu detaliile pe care le-a fotografiat și au un mic dialog despre acesta: cum a fost să schimbi perspectiva și să vezi perspectiva altcuiva? Ce ați găsit în comun sau diferit? **4. La final, facilitatorul reunește grupul și deschide o conversație despre:**

- Care este rolul contextului (zoom out) și cum poate acesta să ne schimbe perspectiva? - Cum poate cealaltă perspectivă să ne facă să vedem altele noi și chiar să ne schimbe prima perspectivă? - Facilitatorul încheie cerându-le participanților să își arate fotografiile cadru și subliniind cum, deși se aflau în același loc, fiecare a ales părți diferite (zoom out), pe care pot alege să le viziteze împreună.

! MĂREȘTE / MICȘOREAZĂ IMAGINEA !



REFLECTIE

- Cum v-ați simțit în timpul fiecărei etape a activității?
- Ce ai învățat despre tine însuși, despre ceilalți, despre perspectivă și despre locul ales?
- Cum credeți că această activitate poate contribui la consolidarea rezilienței individuale/de grup?

OBSERVAȚII

- Observarea conștientă înseamnă să devii conștient de modul în care observi și de modul în care observarea interferează cu ceea ce este observat. Fizica a explicat deja acest lucru prin efectul observat și prin schimbarea comportamentului particulelor cuantice care se modifică atunci când sunt observate.
- Suntem ființe sociale și inter-relaționăm, astfel încât perspectivele noastre comune asupra realității ne pot ajuta să vedem imaginea de ansamblu.
- Nu putem schimba ceea ce ni se întâmplă, dar putem alege modul în care dorim să o percepem. Perspectiva imaginației ne poate ajuta să facem față realității - „Fără artă, cruzimea realității ar face lumea de nesuportat.” George Bernard Shaw.
- Această activitate poate fi legată de *Recitalul de poezie*, un alt instrument HEARTLAND