

LUZ E SOMBRA NO ESPAÇO

UMA AUTO-REPRESENTAÇÃO

Lugar Específico - entre Arte e Educação



individual ou grupo de no máximo
20 pessoas



1h a 1h30



mediação cultural | expressão artística



OBJETIVOS

AUTOCONHECIMENTO

- comunicação não-verbal
- auto-expressão

MATERIAIS

- Papel A3
- cores (lápiz de cera, marcadores, pastel óleo, cera)
- espelho (ou câmara de smartphone no modo selfie)

PREPARAÇÃO

- preparar uma sala disponível onde haja tranquilidade e onde não seja(m) interrompido(s)
- juntar todos materiais necessários à atividade

INTRODUÇÃO

O trabalho de um artista é quase sempre um retrato de si mesmo e os autorretratos são espelhos da personalidade.

Dina Fawakhiri pintou um auto-retrato "Ying Yang" com um lado predominantemente preto (ying) e o outro branco (yang), representando a luz e escuridão/sombra que existem em todos nós.

O que temos dentro está em constante interação com o exterior, e o pintor suíço Dieter Roth ilustrou isso com uma série de auto-retratos onde experimentou retratar a si próprio em diferentes situações.

Nesta atividade convidamos-te a fazeres uma auto-representação, desenhando o teu lado de luz, o teu lado de sombra e o que está à tua volta neste momento (simbolicamente).



PASSOS

1. Olhar para o espelho durante 3-4 minutos, sem julgamento e sem identificar nada - basta olhar para essa imagem: cores, linhas, traços. Depois disso, desenha a silhueta da tua cara num papel A3.
2. Lado LUZ - Divide a silhueta em 2 e numa parte representa tudo o que é luminoso em ti: o que gostas em ti mesmo? O que já descobriste que és bom a fazer ou de que te orgulhas? O que há em ti que contribui para o mundo?
3. Lado SOMBRA - Do outro lado da tua silhueta representa o teu lado sombra: O que escondes (de ti e/ou de outros)? O que é intrigante em ti? Há algo desagradável e que talvez até seja recorrente em ti? Em que é que precisas de ajuda? Que medos poluem a tua mente e as tuas ações?
4. ESPAÇO - O que está à tua volta? Como é o espaço ao teu redor? O que tem estado a orbitar ou a tentar chamar a tua atenção ou a causar-te impacto? De que forma o ambiente te influencia? Representa tudo isso à volta da tua silhueta.
5. Se estás a fazer esta atividade sozinho, passa para a parte da reflexão. Se esta atividade está a acontecer em grupo, o facilitador prossegue, pedindo aos participantes que se dividam em grupos de 4 pessoas.
6. ESPELHO - O facilitador explica: cada participante vai poder ver o seu auto-retrato performatizado pelos outros. Em primeiro lugar, deve mostrar o seu desenho sem dizer nada. Depois, os 3 outros membros do grupo escolhem que parte querem expressar: o lado da luz, da sombra ou o espaço. Em 1 minuto, devem sentir e interpretar a parte que escolheram, e representá-la através do movimento (sem palavras) todos juntos enquanto a „o artista“ observa. O processo repete-se até os 4 membros verem o seu auto-retrato performatizado. No final, o grupo reflete sobre a experiência: como se sentiram enquanto observador e enquanto artista?
6. Após esta discussão em pequenos grupos, o facilitador chama os participantes para se reunirem em círculo e refletem sobre a experiência como um todo.

LUZ E SOMBRA NO ESPAÇO



REFLEXÃO

- Como te sentiste durante as diferentes partes da atividade?
- O que aprendeste sobre ti e sobre os lugares por onde passaste?
- Como é que esta atividade pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência?

COMENTÁRIOS

- Variação 1: em vez de desenho também podem utilizar revistas e fazer uma colagem.
- Para te representares, é preciso que te conectes contigo próprio, veres-te de uma perspectiva exterior e comunicares contigo mesmo sem palavras.
- A vida é uma viagem e nós somos seres infinitos em constante co-criação. Uma parte importante do autoconhecimento é reconhecer o que ainda temos de aprender e continuar a aprender com regularidade. Por conseguinte, pode ser interessante voltar a fazer esta atividade 1 ou mais anos depois e reparar nas diferenças.

„Não nos tornamos iluminados por imaginarmos de figuras de luz, mas sim pela consciência da escuridão“. - Jung

„Sem escuridão, nada nasce; como sem luz, nada floresce“. - Maïo Sarton