

KÖZELRŐL-TÁVOLRÓL PERSPEKTÍVA VÁLTÁS

Lugar Específico - entre Arte e Educação



CÉL

DOLGOK PERSPEKTÍVÁBA HELYEZÉSE

- önmagadhoz/ csoporthoz való kapcsolódás
- mentális/ fizikális jóllét

ELŐKÉSZÜLETEK

Válassz egy kinti helyet a közelben: egy emlékmű, egy kert, egy street art alkotás, vagy bármilyen inspiráló kinti hely jó, ahol sok részlet van és kellemesen lehet ott időt tölteni.

INTRO

Mi történik, ha valami, ami aggaszt hirtelen fontosságát veszti? Mi van, ha ezzel szemben egy jó érzést fel tudunk erősíteni? Lehet-e minden perspektíva kérdés? Lehet perspektívát váltani? Segít-e ha a nagy képet látjuk? A másokkal való kapcsolódás segít-e a dolgokra másképpen tekinteni? Ebben a gyakorlatban megtapasztalhatod, hogy a belső kamerád fókuszának állításával, egészséges nézőpontok választásával, te lehetsz a filmrendező.

ESZKÖZÖK

- okos telefon/ kamera
- 2 A4-es papír/ résztvevő
- 1 toll/résztvevő

LÉPÉSEK

1. A tudatosság felébresztése: - Körben állva a facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy úgy figyeljék egymást, mintha kamerák lennének és állítsák a lencsét hol közelebbre, hol távolabbra, figyeljék meg egymás tartását, arckifejezéseiket, vonásaikat - mindezt ítékezés nélkül, csak elmélázva, mintha egy tájat néznének. A facilitátor megkérdezi: "milyen volt megfigyelni? milyen volt megfigyeltnek lenni?" A résztvevők elmondják benyomásaikat.

2. Apró kincsek gyűjtése
A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy ítékezés mentesen nézzenek körbe, figyeljék meg a színeket, formákat, művészeti alkotásokat, anyagokat, stb. **Megkéri a résztvevőket, hogy válasszanak ki valamit a távoli fotózáshoz. Ekkor arra is kéri a résztvevőket, hogy a kiválasztott részből válasszanak 5 részletet, amit annyira közelről fotózzanak le, hogy ne derüljön ki honnan is való.** A résztvevők ekkor keresnek 1-1 szót minden részlethez, ami eszükbe jut róla, és írják le. / Ezt követően a facilitátor arra kéri a résztvevőket, hogy nézzék meg az 5 közeli képet és az alábbiakon gondolkodjanak: "A képen merre megy a tekintetem? A részletek között van kapcsolat? Van-e közös pontjuk?" Ezekkel a gondolatokkal és az 5 képpel a résztvevők írjanak egy verset az A4-es lapra, amiben a korábban felírt 5 szót használják.. Az 5 részlet alapján az "apró dolgok szépsége" lehet a téma.

3. Perspektíva váltás - A résztvevők párokban kicserélik az 5 közeli képüket, úgy, hogy a távoli képüket nem mutatják meg. A pár másik tagja ír 5 szót minden képhez, és ezekből írnak verset, mely a másik résztvevő 5 közeli képéhez kapcsolódik. (ld. előző kör). Ezt követően megosztják egymással a verseket - a saját képeikről szólót, majd a másikéiról írtat. A facilitátor azzal zárja, hogy megkéri a résztvevőket, mutassák meg a távoli fotóikat, és rámutat arra, hogy bár ugyanazon a helyen voltak, mindenki más-más részt választott (távolról), amelyet közösen látogathatnak meg. Ezután a párok megmutatják egymásnak a távoli képeket is és címet adnak verseiknek. Majd megmutatják egymásnak azt a helyet is a részletekkel, ahol fotóztak és a következő kérdésekről beszélgetnek: "milyen volt perspektívát váltani és valaki más nézőpontját meglátni? Milyen közös/ eltérő pontokat találtak?"

4. Végül a csoport összegyűlik és megbeszéli a tapasztaltakat: Mi a kontextus szerepe és hogyan befolyásolja a nézőpontunkat? / A másik nézőpontja hogyan mutat új perspektívákat, sőt hogyan változtathatja meg saját korábbi nézőpontunkat?

KÖZELŐL - TÁVOLRÓL - PERSPEKTÍVA VÁLTÁS



KIÉRTÉKEKLÉS

- Hogyan éreztet magad a gyakorlat egyes részei alatt?
- Mit tanultál magadról/ másokról/ a nézőpontokról/ a helyszínről?
- Hogyan segíti ez a gyakorlat az egyéni/ csoportos reziliencia fejlesztését?

MEGJEGYZÉS

A tudatos megfigyelés nem más, mint annak a felfedezése hogyan figyelünk meg, a megfigyelés módja hogyan hat a megfigyelt dologra. A fizika már megmagyarázta, hogy a megfigyeltre hatással van a megfigyelés: a kvantumrészecskék változó viselkedése, amely a megfigyeléskor megváltozik visszahat. Társasági lények vagyunk, a valóságról alkotott közös képünk segíthet a nagy kép meglátásában.

Azt nem tudjuk megváltoztatni, ami velünk történik, de azt, ahogyan erre tekintünk igen. A képzelet perspektívája is segíthet a valóság feldolgozásában. "Művészet nélkül a valóság durvasága elviselhetetlenné tenné a világot" George Bernard Shaw.

A gyakorlat összeköthető a "Versmondás" HEARTLAND gyakorlattal is.