

Spacery Ad-hoc po polsku

I

Chodzenie, pisanie i malowanie: Spacer inspirowane przez Walter i Edit von Sanden

(Hannah Wadle, Christa David-Wadle),

Min. 30-60 min. / dla dzieci w wieku szkolnym i dla dorosłych

"Chodzenie to pisanie stopami. Kiedy chodzimy, nasze ślady stóp zaznaczają ziemię jak najbardziej prymitywne hieroglify, a nasze umysły przyjmują fantazyjne zwroty. Przez długie, samotne mile abstrakcyjne lub rozłączone myśli mogą często znaleźć zastosowanie w słowach, które następnie łączą się, tworząc wyraziste zdania. Pisanie i chodzenie są współzależne. ... Pisanie i błędzenie są intuicyjne: nawet bez celu, ufasz swemu wewnętrznemu kompasowi, który cię prowadzi, a kiedy przyjedziesz gdzieś przyjemnie, zatrzymujesz się, rozejrzysz się i wchłaniasz."
(*Under the Rock, Benjamin Myers, Londyn, 2018, S. 159*)

Weź ze sobą notatnik, kartkę papieru i ołówek, pióro lub zestaw kolorów akwarelowych. Wybierz czas, który chcesz spędzić przy ćwiczeniu i ustaw budzik, który ostrzega cię 10 minut przed jego zakończeniem. Zaczynaj spacer. Możesz chodzić powolnie lub szybko, wyprostowanymi nogami lub na czworakach, skakając lub skradając się, cokolwiek ci pasuje. Podczas spaceru (do przodu lub do tyłu) wyostroj swoje zmysły i postrzeganie estetyczne: bądź twoimi oczyma, nosem, uszami, skórą. Co Cię otacza? Jak się czujesz? Następnie skup się na swoich emocjach: co dzieje się w tobie? Co tam jest? Czy istnieje korespondencja między wnętrzem a światem zewnętrznym? Zawsze jest coś więcej niż to, co można wyczuć. Nikt nie jest zobowiązany do realizmu. Fikcja może być wyzwalająca. Więc idź o krok dalej i zaryzykuj. Co można sobie wyobrazić?

Oczywiście, nie można tego wszystkiego przenieść na kartkę. Tak więc, kiedy jesteś przytłoczony wrażeniami i pomysłami, chodzi o dokonywanie wyborów. Zagub się w szczegółach jednej sceny i zbadaj jej detali. Pozostań nie dłużej niż 15 minut, potem idź dalej - w końcu jest to spacer, więc twój ruch jest niezbędny w procesie tworzenia czegoś nowego. Spróbuj narysować, pisać podczas samego chodzenia i zobaczyć wyniki.

W tym ćwiczeniu chodzi również o puszczenie. Jakie są słowa i obrazy, które najbardziej przychodzą do Twojej świadomości? Zaufaj im, nie ocenzuruj się. Podążaj za rękami (tak, możesz rysować obiema rękami, jeśli chcesz) podczas rysowania. Nie poprawiaj, ale dostosuj się. Zachęć pióro do kontynuowania linii, których twarza na stronie. Z każdą linią tworzysz trasę przez obce terytorium, a każde słowo jest ścieżką, która przerywa ciszę. Dodaj warstwy, korzystaj z różnych ruchów. Wymieszaj materiały i języki, które znajdziesz na swojej drodze. Rozważ mapę jako gatunek rysowania i mówienia przestrzeni. Graj z obrazami i słowami.

Gdy zadzwoni budzik, poświęć ostatnie 10 minut, aby się uspokoić i zamknąć kreatywny spacer. Poświęć trochę czasu na chwilę refleksji nad tym, co się wydarzyło i nad tym, co wyprodukowałaś. Czy przetłumaczyłaś, nagrałaś lub rozwinęłaś swój spacer poprzez rysowanie i pisanie? Co to jest z ćwiczenia pisanie na piśmie na stronie? I co jest w tobie?

Dziękuję za wypróbowanie tego eksperymentu. Powiedz nam, co myślisz, a nawet prześlij swoje prace na naszą stronę www.stnort.org: Hannah.wadle@fairertales.org, na

II

Spacer w cudzych butach

(Hannah Wadle)

15-30 min./ dla dzieci (od 10 lat) i dla dorosłych/ (dzieci zostają na terenie przed pałacem)

Streets of London

Ralph McTell, 1969, Album: Spiral Staircase

Have you seen the old man

In the closed-down market

Kicking up the paper

With his worn out shoes?

[...]

So how can you tell me you're lonely

And say for you that the sun don't shine?

Let me take you by the hand and

Lead you through the streets of London

Show you something to make you change your mind

What it's like

Everlast, Erik Schrody, 1998, Album: Whitey Ford Sings the Blues

[...]

God forbid you ever had to walk a mile in her shoes

'Cause then you really might know what it's like to have to choose

Then you really might know what it's like [...]

Ten spacer inspirowany jest tekstami wielu popowych i ludowych piosenek, takich jak "Streets of London" (Ralph McTell), "As It Is" (Everlast) i inne. Bardzo dosłownie przyjmuje idiom "chodzenia w cudzych butach". Zdejmij buty. Zamień je na buty swojego partnera. Teraz kontynuujcie razem. Możecie się trzymać za rękami, jeśli chcecie. Zalecamy przejście z pałacu do małej kaplicy lub herbaciarni w parku. To powinno dać ci czas, by poczuć, jak to jest chodzić w butach swojego towarzysza. To może być bardzo silny moment. Może rozmawiasz z drugą osobą o życiu, wyzwaniach, chwilach radości, o dniach z lżejszymi schodami i z cięższymi schodami. Wróć i ponownie zmień buty. Poświęć czas na rozmowę z partnerem spaceru i z innymi uczestnikami grupy spaceru ad-hoc: Jak to było dla was obojga? Czego dowiedziałeś się o sobie, o drugiej osobie? O zmianie perspektywy podczas spaceru?

Podziel się swoimi doświadczeniami na Hannah.wadle@fairertales.org.

III

Spacer z przedmiotem (Thea Luckcock & Karolina Haluszczak)

30-60 min./ dla dzieci i dla dorosłych

Chodzenie z przedmiotem może zmienić naszą perspektywę na świat i nasze zaangażowanie w środowisko. Sprawdźmy, jak! Na potrzeby tego spaceru tworzymy przedmiot (np. w naszych warsztatach Stn:ort 2018 robimy „tajny kwiat” i „lalkę na kieszeń. Alternatywnie można stworzyć zwierzę z naturalnych materiałów znalezionych w lesie). Gdy obiekty zostaną ukończone, zabierzemy ich na spacer. Jaki wpływ ma towarzystwo danego przedmiotu na nasze doświadczenie spaceru, na choreografię naszych ruchów, myśli, na uczuć i wewnętrznych rozmów, które mamy? Pod koniec spaceru możemy umieszczać przedmiot gdzieś w pobliżu pałacu i je tam zostawić. Podziel się wrażeniami z nami! Hannah.wadle@fairertales.org

IV

Jak hakować spacer

30-60 min./ dla dzieci (od 10 lat) i dla dorosłych/ (oddzielne sesje)

Co masz na myśli mówiąc "hakuj swój spacer"? Chodzi nam o to, że można częściej i wydajniej używać spacerów jako narzędzi do radzenia sobie z życiem. Jasne!? Wypróbuj to ćwiczenie ze sfery

teatru improwizacji i zobacz, co myślisz. Potrzebujesz grupy ludzi, co najmniej 2, najlepiej 5-6. Najłatwiej będzie wypróbować to ćwiczenie podczas festiwalu Stn: ort 2018, w naszych grupach adhoc-walking.

Sytuacja 1: Pomyśl o codziennej sytuacji spaceru, która Cię stresuje (lub: Zmiana celu spaceru)
Przykłady: chodzenie z ciężkimi torbami na zakupy / chodzenie samemu w nocy / chodzenie do pracy

Co dalej: Przedstawiaj tę sytuację z pomocą partnera jako małej sceny teatralnej.. Teraz uzyskaj pomoc od innych osób w grupie (lub pomóż sobie), jak zmienić sytuację spaceru, aby była przyjemniejsza. Możesz używać interakcji, obrazów mentalnych, zmiany pozycji ciała itp.

Sytuacja 2: Pomyśl o ważnej kwestii, którą musisz rozwiązać (lub: Tworzenie przestrzeni spacerowej)
Przykłady: Ty i Twój (biznesowy, romantyczny) partner musicie podjąć ważną decyzję; chcesz komuś coś wyznawać; straciłeś zaufanie do ważnego związku lub aspektu swojego życia;

Co dalej: z partnerem lub samemu, stwórz sytuację spaceru, podczas której możesz poruszyć problem. Gdzie pójdziesz na spacer, z kim, kiedy? Znajdź partnera, z którym możesz ćwiczyć ton rozmowy, którą chcesz mieć podczas rozmowy danego spaceru. Jaka jest twoja rola w tej spacerowej przestrzeni, jaka w rozmowie? Jak możesz zmienić tą swoją rolę poprzez tempo, ruchy ciała, przerwy, które bierzesz itp.?

Sytuacja 3: Pomyśl o sytuacjach, w których myślisz o jednym z tych trzech: Utknąłem/am! Ścigam się! Jestem znudzony/a! (lub: Znalezienie ruchu i odpowiedniego tempa)
Przykłady: próbujesz rozwiązać problem na swoim biurku; twoje myśli ścigają się i nie możesz zasnąć; Ty i twój zespół utknął w rozmowie, jesteście w kłótni z kimś.

Co dalej: Wejdź w fizyczną pozycję i sposób myślenia, w którym jesteś, kiedy znajdujesz się w jednej z tych sytuacji. Następnie wstawaj i zacznij chodzić. Teraz zobacz, w jaki sposób delikatny ruch i wolność podczas spaceru zmieniają sposób, w jaki myślisz, czujesz i odnosisz się do innych.

Sytuacja 4: Pomyśl o sytuacji, w której prosty spacer może zmienić cię w nieoczekiwany sposób (lub: Poza granicami spaceru)

Sugestie: Ktoś prosi o pomoc, ktoś zaprasza cię do swojego domu, masz spotkanie z kimś lub czymś niezwykle, rodzi się propozycja, lub pomysł który zmienia twoje życie)

Co dalej: Zagraj sytuację w grupie, zaskakując osobę, która działa jako spacerowicz/-czka z tym, co się stanie - spacerownik/-czka musi działać spontanicznie. Po pierwszym zagranii sceny cała grupa ma okazję dyskutować, ponownie rozważyć i zmienić reakcje spacerowicza.

V

Spacer według metodę Mindfulness

Clare Donegan, www.claredonegan.com

1.

Wstań z WPROSTOWANYMI, ale nie sztywnymi plecami. Poczuj, jak twoje stopy dotykają ziemi. Niech jak twoja waga rozkłada się równomiernie.

2.

Zwinaj KCIUK lewej ręki i owiń nią palce. Umieść go tuż nad pępkiem. Owiń ją prawą ręką, oprzyj prawy kciuk w szczelinie utworzonej między lewym kciukiem a palcem wskazującym. (Tworzy to równowagę dla ciebie i sprawia, że wahające się ramiona nie rozpraszają uwagi).

3.

Rzuć nieco WZROK. Pomaga to utrzymać stan uwagi.

4.

Wyjdź lewą stopą. Poczuj, jak się huśta, poczuj, jak pięta uderza w ziemię, teraz piłka, teraz palce u nóg.

5.

POCZUJ to samo, teraz prawą stopą.

6.

Spaceruj w STAŁYM tempie, nieco wolniej niż w codziennym życiu, ale nie za wolno. Kiedy twoja uwaga rozchodzi się, przyprowadź ją z powrotem do uczucia stóp dotykających ziemi.

CIESZ SIĘ doświadczeniem!