

## **KŁODZKO - >>Jednym słowem - sztuka<**

**(Inf. zewn.). W środę, 23 bm. w Muzeum Ziemi Kłodzkiej dojdzie do finisażu wystawy pt. „Jednym słowem - sztuka”. To będzie cykl trzech zamykających ekspozycję spotkań twórczych z artystkami.**

**Co przygotowano? Trzy propozycje: g. 9:00 - 10:00 "Świadek czasu" - Anna Siemaszko, g. 10:30 - 11:30 "Niewypowiedziane" - Katarzyna Sobocka, g. 12:00 - 13:00 "Spotkanie z oddechem" - Agnieszka Nyklas. Koszt udziału w każdym warsztacie: 30 zł. Minimalna liczba uczestników warunkująca przeprowadzenie warsztatu: 15 osób.**

**I tak w ramach "Świadka czasu" spotkanie na ekspozycji stałej „Oczy czasu”, II piętro Muzeum Ziemi Kłodzkiej. Podróż pomiędzy wskazówkami. Czy czas można poczuć? Podczas krótkiego warsztatu poprzez ruch, rysunek, śmiech i spotkanie ze "Świadkiem" sprawdzimy, co dzieje się pomiędzy „przed” i „po”, pomiędzy chwilą a wiecznością,**

**pomiędzy nami.**

**Świadek czasu — podróż poza wskazówkami. Czy jedna minuta zawsze trwa tyle samo? Czy można narysować czas? A może można go poczuć?**

**Podczas finisażu wystawy zapraszamy na godzinne spotkanie-warsztat, podczas którego zatrzymamy się na chwilę... i ruszymy w podróż.**

**Wśród starych zegarów będziemy: sprawdzać, jak czas zmienia się w naszym ciele, eksperymentować z ruchem i śmiechem, stworzymy własne mapy podróży — niekoniecznie tych, które można znaleźć na mapie, spotkamy się ze "Świadkiem" i sprawdzimy, co może nam pokazać bez użycia słów, a na koniec spróbujemy odpowiedzieć na pytanie: czy czas mierzy zegar, czy my?**

**Nie trzeba umieć rysować, tańczyć ani „znać się na sztuce”. Wystarczy ciekawość i gotowość, żeby przez godzinę trochę inaczej**

**spojrzeć na siebie, czas i przestrzeń. Zabierz ze sobą ciekawość. Resztę zrobimy na miejscu. Uwaga - będziemy siedzieć na podłodze, ubierz się wygodnie.**



---

**"Niewypowiedziane" - spotkanie w tym samym miejscu - to tytuł instalacji i temat, który zaczęłam eksplorować prawie dwa lata temu. Od tego czasu, współtworzyłam performance „Niewypowiedziane” cztery razy, za każdym razem inaczej i z każdym odkrywałam kolejne warstwy znaczenia tego słowa.**

**Usłyszałam niejedną historię, które prze lata utykały w gardle - wreszcie mogły zostać wyrażone. Dostałam wiele informacji zwrotnych, jak istotnych tematów dotykam.**

**W projekcie „Niewypowiedziane” podjęłam również próbę przelania w formę niewypowiedzianych.. definiowania siebie, odcinania i zamykania...**

**Niewypowiedziane - złe, a może dobre? Kiedy**

**złe, a kiedy dobre? Co we mnie niezauważone, niewypowiedziane?**

**O czym mówią moje serce, dusza i ciało? Gdzie moje „tak”, a gdzie moje „nie”? W jaki sposób wyrażam siebie?**

**Co mnie porusza? Czym jest dla mnie piękno? Czy proces tworzenia jest wypowiedaniem niewypowiedzianych?**

**Takie pytania towarzyszą mi od lat i stanowią punkt wyjścia. Dlatego odważam się wyjść z propozycją działań twórczych w ramach lekcji muzealnej. A w ramach:**

**1) projekcja filmu z performance „Niewypowiedziane”**

**2) Wprowadzenie o całym projekcie, również tej części dotyczącej dialogu z wierszem Bogusława Michnika.**

**3) Każdy z uczestników będzie mieć możliwość wypisania „niewypowiedzianych” na kartkach, które staną się częścią działania performatywnego.**

**4) Powstanie wspólne dzieło - kolaż - skupiając się wokół doświadczania sztuki, intuicji, rytuału oraz tego, co głęboko**

**skrywane w nas i trudne do wyrażenia słowami.**

**Głównym celem działania twórczego jest wykorzystanie techniki kolażu do wyrażenia osobistych emocji, myśli i stanów wewnętrznych- „niewypowiedzianych” które wymykają się codziennej komunikacji słownej, do wypowiedzenia swojego „tak”, „nie”, jak również integracja, uwrażliwienie na drugiego człowieka, pogłębianie empatii i solidarności w grupie.**

**Uczeń po warsztatach: poprzez doświadczanie przybliży sobie pojęcie kolażu jako narzędzia ekspresji emocjonalnej, a nie tylko dekoracji. Potrafi przekształcić abstrakcyjne pojęcie „niewypowiedziane” w formę wizualną, dostrzegać różne aspekty tego słowa. Odważnie eksperymentuje z łączeniem różnych faktur, obrazów, zdjęć, tekstem. Rozwija swoją uważność, intuicję oraz empatię podczas pracy własnej i grupowej.**

---

**"Spotkanie z oddechem" w Sali Koncertowej na I piętrze.**

**Twój oddech jest papierkiem lakmusowym twojego życia. Można z niego wiele wyczytać. Odbija się w nim każde twoje napięcie, każda emocja, każde zawahanie i drgnięcie serca. Ból, nieprzespana noc, rozkoszny relaks i czuła bliskość. Skostniałe schematy myślowe i ograniczające oceny. Wszystko tam jest. Jesteś swoim oddechem. Obserwując, jak oddychasz, dowiesz się o sobie samym więcej niż ci się wydaje, że o sobie wiesz.**

**Więc, czy oddychasz świadomie? Powiedz mi, co widzisz?**

**Wdech... to faza czynna oddychania, podczas której powietrze z otoczenia dostaje się do płuc. Proces ten jest możliwy dzięki pracy mięśni oddechowych, głównie przepony i mięśni międzyżebrowych. Wdech jest kluczowy dla dostarczania tlenu do organizmu, który następnie transportowany jest przez krew do komórek i mitochondriów, gdzie bierze udział w procesach**

**metabolicznych...**

**Ale wdech jest też nieustającą obecnością życia. Symbolem początku, przyjmowaniem nowej energii, otwieraniem się na zmiany i odrodzeniem. Jest sposobem na oczyszczenie ciała i umysłu. Pomostem między ciałem i duchem. Wdech może być postrzegany jako akt przyjęcia boskiej obecności, moment, w którym człowiek otwiera się na duchowe poznanie i jedność z wyższą rzeczywistością.**

**Zapraszam - zrób ten pierwszy krok do świadomego życia i weź głęboki, uważny wdech. Inny niż zwykle i tak zwykły jak zawsze....**

**Wdech... I jak ? Czujesz różnicę? Bądź świadomy swojego oddechu. Nie potrzebujesz wiele, by zrobić pierwszy krok i pokonać opór.**

**Wdech... wydech... Teraz! Poczuj zmianę. Zapraszam Cię do pracy ze świadomym oddechem. Porozmawiamy o tym, jak oddech działa na nas i jak my możemy go świadomie**

**używać w codziennym życiu, aby zredukować stres, poprawić stan organizmu i jakość życia. Przystępnie podana teoria i kilka praktycznych ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych.**

**(abc)**