Nadbałtyckie
Centrum Kultury
Gdańsk

Instytucja Kultury Samorządu
Województwa Pomorskiego

MIASTOplażaLAS

WARSZTATY PLENEROWE

LAS

31.07.2023

Gdańsk-Oliwa

Natalia Chylińska, Katarzyna Kania, Katarzyna Pastuszak

Fundacja Polka Dot

Patroni medialni

Pomorskie
pomorskie.eu

trojmiasto.pl

AKTYWNOŚCI DLA DOROSŁYCH:

PRAKTYKA 30 MIN.

- nastaw budzik i wycisz telefon,
- jedyne zadanie to nieustanny ruch: idź, nie zatrzymuj się, nie musisz nic więcej robić, oddalaj się, zbliżaj się do wybranego na horyzoncie punkt
- Jak wolno możesz iść? Jakie ścieżki wyznacza twój spacer?
- po zakończeniu spaceru zostań parę minut w jednym miejscu, uspokój swój oddech, spójrz na krajobraz przed sobą, zostań ze swoim ciałem
- Co oznacza być w bezruchu? Jakie to uczucie?

AKTYWNOŚCI DLA DZIECI I DOROSŁYCH:

- Zdejmij buty i poczuj ruch receptorów na stopach
- Obrysuj ruchem kontury roślin

NIE ZACHĘCAMY DO:

- gubienia się 🙂

czasem wystarczy dobrze znana ścieżka i jej najbliższa okolica, by się skąpać w lesie

AKTYWNOŚCI DLA DOROSŁYCH:

PRAKTYKA ZMIANY PERSPEKTYWY I RELACYJNOŚCI

- Wejdź w głąb lasu, powoli i z uważnością

- Znajdź miejsce, w którym czujesz się dobrze, w którym czujesz się otulona/-y. Potraktuj je jako swoją ostoję i punkt wyjścia do dalszej eksploracji. Zacznij od zadomowienia się w swojej ostoi. Co to znaczy zadomowić się w lesie, w którym pulsuje jednocześnie tyle żyć? Zadomowić się w miejscu, które nie ma ścian, wyraźnych granic?

- Poczuj, jak twoje stopy rozszerzają się, by poczuć kontakt z ziemią. Wypuszczają drobne korzonki. Wrastasz w las, a on wrasta w ciebie. Poczuj cyrkulację soków, jakbyś podłączał/-a się do podziemnej sieci energetycznej.

- Stoisz? Jesteś w pozycji wertykalnej? Sprawdź, jak możesz zmienić swoją perspektywę. Nawet mała zmiana może zaskoczyć - lekkie przechylenie głowy zmieniające kąt nieba, zejście w dół ku ziemi, wyobrażenie, że dłonie mają oczy. Daj się poprowadzić ciekawości i poruszaj inaczej niż zwykle, by zmienić swoją codzienną perspektywę?

- Możesz wychodzić ze swojej ostoi i do niej wracać. Za każdym razem twoja droga będzie inna, jeśli pozwolisz sobie na ciągłą zmianę perspektywy. Poruszasz się i jesteś w ciągłej relacji ze światem. Każdy twój ruch powoduje zmianę. Pozwól sobie poczuć, że otoczenie na ciebie wpływa, dotyka cię. Możesz oddać swój ciężar drzewu albo przyjąć na siebie ciężar opadającej gałęzi, poczuć jej obecność na plecach. Możesz wejść w czuły kontakt z delikatnym ciałem grzyba rosnącego na spróchniałym pniu. Możesz prześledzić drogę przemierzaną przez pająka między dwoma punktami na mapie jego tkaczej wędrówki. Jak ruchy lasu wpływają na twój ruch?

Co warto wziąć ze sobą, wybierając się na leśny spacer?

- wygodne ubranie i buty (takie, w którym czujesz się dobrze i które może się wybrudzić)
- wodę
- notes i ołówek (jeśli lubisz zapisywać swoje doświadczenia)
- latarkę (jeśli planujesz wieczorną przechadzkę)
- preparat na komary i kleszcze,
- bonusowo - worek na śmieci

W trakcie spacerów po lesie warto wyciszyć telefon

Przepis na udaną kąpiel leśną

- wyłącz dźwięki w telefonie (lub zostaw go w domu :)
- skup się na doświadczaniu "tu i teraz”, zrezygnuj z dokumentacji foto/wideo/audio
- uruchom zmysły inne niż wzrok: słuch, węch, smak, dotyk, czucie ciała w przestrzeni
- sprawdzaj, co czujesz
- rób pauzy w kroku/ruchu i obserwuj jak w zatrzymaniu zmienia się percepcja tego, co wokół i w tobie

Przydatne linki:

Do wypróbowania:

Partytura leśna choreograficzna - link
Partytura leśna audio - Fundacja polka dot - link
Partytura choreograficzna (7-dniowa) - link

Warsztat prowadziły: Natalia Chylińska, Katarzyna Kania i Katarzyna Pastuszak

Foto: Jan Rusek

Warsztat zorganizowało:
Nadbałtyckie Centrum Kultury w Gdańsku
w ramach projektu MIASTOplażaLAS, 2023
www.nck.org.pl

Nadbałtyckie Centrum Kultury Gdańsk

Instytucja Kultury Samorządu Województwa Pomorskiego

Do zobaczenia, nie tylko w lesie!