

**MART - MUSEO DI ARTE MODERNA E
CONTEMPORANEA DI TRENTO E ROVERETO**

**FORMAZIONE
DIDATTICA E MEDIAZIONE CULTURALE**

**MANUALE
OPERATIVO
WORKSHOP:**

**OLTRE IL VISIBILE
NUOVI OCCHI**



MUSEO DI ARTE MODERNA
E CONTEMPORANEA
DI TRENTO E ROVERETO

PROGETTI A CURA DI

MARCO PERI
marcoperi@live.it

WORKSHOP

Approccio generale e metodologia

I workshop si svolgono come visite immersive e sensoriali a contatto diretto con le opere delle mostre.

Le esperienze sono progettate per il mondo della scuola, ma possono essere adattate anche a diversi pubblici.

Le attività sono destinate preferibilmente a piccoli gruppi di 15/20 persone.

Obiettivi

L'obiettivo comune dei workshop è offrire ai partecipanti un'esperienza di visita più coinvolgente e significativa dal punto di vista estetico.

Attraverso diverse attività, si cerca di superare l'approccio puramente razionale per coinvolgere le sensibilità e l'immaginazione dei partecipanti, consentendo di entrare in contatto multisensoriale, empatico e profondo con le opere.

Indicazioni operative

Questo manuale offre un supporto operativo per condurre le attività con pubblici diversi. Entrambi i workshop si concentrano sui processi di conoscenza più che sulla trasmissione di informazioni e incoraggiano il pubblico a esplorare e a sperimentare mettendo in gioco la personale sensibilità.

Questi workshop sono un progetto aperto e possono essere rimodulati a seconda delle esigenze, è fondamentale perciò che le indicazioni contenute in questo manuale si innestino nel personale stile comunicativo di ciascuna mediatrice/mediatore.

OLTRE IL VISIBILE

MINDFULNESS E SLOW LOOKING PER VIVERE
UN'ESPERIENZA ESTETICA INTENSA

In questo workshop la classe sperimenta un'esperienza di contemplazione profonda e di ascolto attivo delle opere d'arte. Attraverso pratiche di **mindfulness** e **slow looking**, ogni opera diventa uno specchio nel quale riflettersi intimamente ma anche una finestra aperta verso un infinito da scoprire. L'attenzione prolungata permette di cogliere dettagli e sfumature altrimenti invisibili, e l'attenzione alla respirazione e alla presenza nel **qui e ora** aiuta ad entrare in dialogo con le opere del Mart, un profondo ascolto e un'esplorazione interiore.

Si tratta di un laboratorio caratterizzato da un clima piacevole e informale, in cui l'arte diventa strumento di introspezione e di scoperta di personali orizzonti emotivi.

Parole chiave: benessere, percezione, mindfulness meditazione, slow looking, introspezione

Durata: la durata è variabile a seconda dell'energia del gruppo,
Indicativamente: 2 ore

Destinatari: il workshop è rivolto a tutti coloro che desiderano approfondire la propria relazione con l'arte e sviluppare un approccio più consapevole e contemplativo alla fruizione delle opere.

Materiali: Cuscini per sedersi, Campana Tibetana, Diffusore Bluetooth, musiche, Matite HB, pastelli a cera, Fogli A4, 200 gr.

OLTRE IL VISIBILE

MINDFULNESS E SLOW LOOKING PER VIVERE UN'ESPERIENZA ESTETICA INTENSA

Accoglienza: L'esperienza comincia con una breve seduta in cerchio, per presentare l'attività e creare un clima disteso tra i partecipanti.

Dopo le brevi presentazioni si spiega l'importanza della contemplazione profonda delle opere, dell'ascolto attivo e dei principi della mindfulness nell'esperienza dell'arte.

L'accoglienza è un momento importantissimo in cui invitare le persone a mettersi in gioco attivamente e a condividere in un clima di libertà le proprie impressioni e sensazioni.

È fondamentale creare e mantenere un ambiente disteso, piacevole e informale durante tutta l'attività, in modo che i partecipanti si sentano a loro agio nell'esplorare la propria dimensione interiore attraverso l'arte.

Le attività che seguono vanno adattate alle esigenze del gruppo incoraggiando la partecipazione senza forzare nessuno.

Percorso:

Il percorso si concentra su poche opere. È importante scegliere con cura un'area del museo "protetta" e tranquilla, dove sia possibile sostare e muoversi senza disturbi sonori invadenti o altre distrazioni.

"Altrove"

La cosa più importante è **pendersi cura di questo momento** lasciando fuori tutto il resto. L'esperienza di questo percorso sarà un momento speciale per fermarsi e aprirsi alla propria interiorità. Ricercando una disposizione d'animo di meraviglia verso il presente.

Prima di cominciare: "Prenditi un momento per pensare a come stai in questo momento. Come è stata la giornata? Come è stato il percorso per arrivare fino a qua?"

Un istante di silenzio per entrare in risonanza con questo spazio.

Adesso predisponi la tua mente a concentrarti unicamente su questo momento. L'istante presente.

Azione 1: Pratica della mindfulness:

Per arrivare alla vera, suprema essenza delle cose, abbiamo bisogno di spazio, tempo e concentrazione.

Offrite una sessione di meditazione guidata per aiutare i partecipanti a concentrarsi e a entrare nello stato mentale adatto per sperimentare l'arte in modo contemplativo. Fornite indicazioni chiare sulla postura, sulla respirazione consapevole e sulla presenza nel 'qui e ora'.

Per approfondire: Podcast "Il percorso Mindful" su Spotify

- **Meditazione 1 Respiro (sonoro "5-minuti-meditazione")**

seduti in cerchio intorno all'opera scelta per rilasciare le tensioni.

- **Meditazione 2 Body Scan**

in piedi per prendere consapevolezza di tutto il proprio corpo.

Azione 2: Passeggiata contemplativa: (sonoro "Yiruma, River flow in you")

Pratiche sensibili per connettere mondo interiore e esteriore.

Invitate le persone a muoversi con lentezza nella sala per entrare in contatto con altre dimensioni di sé. Sugerite di osservare le opere da tante prospettive diverse.

Ogni opera sarà uno specchio nel quale riflettersi intimamente, ma anche una finestra aperta verso un infinito da scoprire.

In questa passeggiata si sperimenta la "propriocezione", cioè il percepire e sentire la posizione del nostro corpo nello spazio sia da fermi che in movimento.

La passeggiata è l'occasione per abitare il proprio corpo e vivere un'esperienza di conoscenza con tutti i sensi.

Azione 3: Passeggiate Slow looking: Invitate i partecipanti a scegliere una singola opera e a dedicare un tempo prolungato per l'osservazione.

"Slow looking", cioè un'osservazione attenta e contemplativa, per cogliere dettagli e sfumature che altrimenti potrebbero sfuggire.

Incoraggiate durante questa attività il movimento del corpo, il cambio di posizione e le prospettive di sguardi inusuali. Per esempio: osservazioni ravvicinate, da sdraiati, da seduti, ecc.

Ogni partecipante è libero di scegliere quale opera osservare in base alle proprie preferenze. (Durata 10 minuti, a seconda dell'età dei partecipanti si può ridurre questo tempo).

Per approfondire, vedi nel **Glossario: "Slow Looking"**

Condivisione: Dopo l'osservazione individuale, create uno spazio di dialogo in cui i partecipanti possano condividere le proprie impressioni suscitate dall'opera. Incoraggiate una riflessione interiore e una scoperta di personali orizzonti emotivi. In quest'attività possono essere messe in gioco memorie personali e percezioni.

Azione 4: **Sinestesia:** (sonoro 3 tracce: Dark Aggressive Powerful / Drammatica / Triste Piano)

La pratica della sinestesia coinvolge l'associazione tra la visione di un'opera e l'ascolto di "situazioni" sonore che creano un'esperienza multisensoriale.

Mentre i partecipanti osservano da seduti un'opera di grandi dimensioni, viene proposto di ascoltare tre composizioni sonore che evocano atmosfere simili a quelle rappresentate nell'opera. Questa opportunità amplifica l'esperienza artistica, creando un'integrazione sinergica tra i sensi e invitando i partecipanti a esplorare le connessioni tra i diversi stimoli sensoriali.

Condivisione delle esperienze sinestetiche: Al termine dell'ascolto guidato, si crea un momento di condivisione in cui i partecipanti possono raccontare le proprie esperienze sinestetiche. Ognuno ha l'opportunità di descrivere le sensazioni, le emozioni e le connessioni che ha percepito, sia visive che uditive, creando un dialogo arricchente e stimolante tra i partecipanti.

Azione 5: **A tu per tu, con l'opera:** Create una seduta di fronte a un'opera e incoraggiate i partecipanti a immaginare un dialogo personale con l'opera.

Titolo: Prima di dare qualsiasi informazione di carattere storico-artistico, chiedete di dare un Titolo personale all'opera.

Questa è un'occasione per osservare attentamente, per lasciar emergere il proprio modo di vedere. In qualche modo i titoli scelti saranno come degli autoritratti individuali.

Invitate a condividere pensieri o riflessioni che emergono dall'esperienza dell'osservazione.

Intuizione: successivamente invitate ad annotare su un foglio 3 parole che emergono con immediatezza dall'osservazione dell'opera. E' molto importante che non ci sia tempo per riflettere su queste parole, e soprattutto nessun giudizio.

Approfondimento dell'opera : Fornite le informazioni essenziali per conoscere l'opera ed infine invitate a rielaborare le 3 parole che erano emerse con intuizione, includendole in un breve testo.

Il risultato sarà una risposta all'opera che mescola fiducia nella capacità intuitiva e riflessione. Un'opportunità per rilanciare uno sguardo attivo che intreccia l'osservazione con altri parti di sé.

Azione 6: **Drawing session:** (sonoro La Gran Cascade - Renè Aubry)

Per concludere scegliete un luogo comodo in cui fare una sessione di disegno libero.

Prima di iniziare occorre fornire alcune linee guida per l'attività, incoraggiando i partecipanti a sperimentare e a esplorare liberamente il segno e il gesto, ispirati dalle suggestioni che le opere suscitano in loro. Si sottolinea l'importanza di concentrarsi sul processo creativo e di lasciar fluire liberamente le proprie sensazioni e interpretazioni, disegnare il foglio senza preoccuparsi del risultato finale. La sessione di disegno è accompagnata dalla musica che invita a lasciarsi andare e concentrarsi.

Conclusione e riflessione finale: Alla fine del percorso, è importante dedicare del tempo per una riflessione condivisa sull'esperienza complessiva. Chiedete ai partecipanti di condividere le loro impressioni, le scoperte fatte e come le esperienze hanno influenzato il loro stato emotivo e la loro consapevolezza.

Libro consigliato per approfondire gli argomenti di questo percorso:

Jon Kabat-Zinn, Riprendere i sensi - (oppure altri testi dello stesso autore)

**Per esplorare è necessario il movimento.
Il primo movimento è aprire gli occhi.**

Per visitare il museo in modo attivo occorre curiosità e immaginazione. Sono proprio l'entusiasmo e la curiosità i due motori di questo laboratorio. Diventare esploratore di un museo d'arte vuol dire muoversi liberamente avanti e indietro attraverso ogni sorta di confine -tra sale espositive, mostre, tra il mondo reale e il mondo della fantasia. Le sale del Mart diventano una rete di connessioni da esplorare in maniera inattesa, uno spazio di libertà per collegamenti tra opere, idee, emozioni, lasciandosi guidare da ciò che più interessa e da ciò che sorprende. Questo progetto è un invito a volgere uno sguardo nuovo su ciò che ci circonda e a guardare l'arte (e il mondo) con occhi nuovi.

Attraverso diverse azioni che si succedono nelle sale espositive, i partecipanti superano la dimensione passiva della visita guidata tradizionale, per esplorare, con un punto di vista dinamico, lo spazio del museo. Frequenti cambi di passo e la continua ricerca di altre prospettive offrono un nuovo modo di percepire se stessi e la relazione con le opere e gli altri.

Parole chiave: approccio multisensoriale, interazione, movimento, corpo, relazione, sinestesie, embodiment

Destinatari: Questo workshop è rivolto a chiunque voglia sperimentare un approccio dinamico, coinvolgente e interattivo per l'esperienza dell'arte.

Durata: La durata del workshop può variare in base alle esigenze, ma si suggerisce un'esperienza di circa 2 ore per poter approfondire le tematiche trattate e vivere appieno le esperienze proposte.

Materiali: Bende per gli occhi, Cannochiali, Diffusore Bluetooth, musiche, Fogli A4 200 gr., Matite.

Questo **progetto sperimentale** è soprattutto una cornice di possibilità, **una modalità dirompente per esplorare il museo** secondo una **pluralità di linguaggi**.

I percorsi prendono avvio dalla volontà di ripensare i metodi della trasmissione della conoscenza con l'obiettivo di ricercare nuove possibilità per comunicare con il pubblico.

Le attività proposte sono un invito a rilanciare le possibilità di uno sguardo curioso e dell'osservazione attiva, ma anche un'opportunità per rompere i codici di comportamento caratteristici delle sale del museo e aprire nuovi spazi per l'immaginazione.

Accoglienza e introduzione:

Seduti in cerchio, la guida espone le intenzioni di "Nuovi occhi" come approccio interattivo all'esplorazione delle opere.

È importante costruire un'atmosfera di apertura all'esperienza corporea e multisensoriale.

Warm-up corporeo: vedere, osservare, percepire

Per iniziare l'esplorazione, i partecipanti vengono guidati attraverso un breve riscaldamento fisico e percettivo nella sala espositiva.

Questo esercizio mira a stimolare la consapevolezza del corpo e delle capacità sensoriali, attraverso il movimento.

Invitate i partecipanti a muoversi liberamente nello spazio, osservando le opere, ciascuna persona con il proprio tempo e i propri interessi. Favorite il movimento suggerendo di osservare molto da vicino per cogliere dettagli e sfumature, invitate a osservare ciò che interessa di più (1-2 minuti)

Cambi di ritmo

Suggerite di mantenere ritmi di movimento ispirati dai percorsi della vita quotidiana: per esempio, un passo come quando si va di fretta, oppure quando si è estremamente in ritardo... inventate andature a piacere con ritmo piuttosto veloce.

...Stop! immobili

Dopo qualche istante in cui si è andati di fretta, sperimentate l'opportunità di fermarsi immobili. Per sentire tutte le sensazioni di questo momento. I partecipanti possono anche chiudere gli occhi per sentire con maggiore intensità: il suono dell'ambiente, la temperatura dell'aria, il profumo intorno a noi. Sperimentate la ricchezza di queste sensazioni che abitualmente trascuriamo.

Rallenta. Vai pianissimo

Dopo aver sentito tutte le sensazioni del momento presente (qui e ora), procedete al rallentatore, muovendosi con lentezza assoluta, per sperimentare uno sguardo intenso e prestando attenzione a tutte le sensazioni che giungono a noi,

Passo normale

Dopo qualche istante, riprendete il passo normale e invitate i partecipanti a recarsi di fronte all'opera che ha attirato maggiormente la sua attenzione durante questa attività. Ogni persona si posiziona di fronte all'opera che più lo ha incuriosito, oppure turbato, oppure semplicemente ha osservato casualmente più a lungo di altre.

Mappa degli interessi

Fate attenzione a come siano differenti e varie le scelte dei partecipanti. Ci sono opere che hanno destato più interesse? Oppure che non sono state scelte da nessuno?

Il percorso di esplorazione degli **Esercizi di Meraviglia** può cominciare da qualunque opera abbia accesso interesse, curiosità, entusiasmo.

Esercizi di Meraviglia

Offrite un minuto per osservare collettivamente un'opera in silenzio. Senza dire nessuna informazione sull'opera. Invitate i partecipanti a notare i dettagli e magari provare a scoprire qualcosa che hanno visto solo loro. Dopo questo minuto di sguardi intensi, ci si può guidare alla scoperta dei dettagli che ciascuno ha osservato.

L'osservazione individuale diventa un'esplorazione collettiva.

Domande? (meglio da seduti)

L'osservazione attenta e prolungata farà nascere interrogativi sui quali è bello sostare per far nascere dialoghi e scambi intorno all'opera. Si tratta di domande generative, cioè che non hanno una risposta certa ma rappresentano occasioni per favorire la curiosità dello sguardo, il movimento dei pensieri e dell'immaginazione.

Ekphrasis:

Questa è un'attività per l'immaginazione, il gruppo si dispone in coppie e ciascuna persona riceve una **benda per gli occhi**. Una persona sarà bendata e sarà condotta di fronte a un'opera che le verrà descritta accuratamente dal compagno.

Chi ha gli occhi chiusi può approfittare per fare spazio alle proprie risorse immaginative.

Chi descrive avrà il potere di "dipingere" una nuova immagine alla persona bendata.

La durata è di circa 2 minuti e mezzo, poi si cambia sala e si scambiano i ruoli.

Al termine delle descrizioni, invitate i partecipanti ad aprire gli occhi e dialogare intorno all'opera per qualche altro minuto.

N.B. Spiegate con cura come muoversi e invitate a bisbigliare le descrizioni per mantenere un clima di attenzione più intenso.

Invitate chi descrive a scegliere con cura le parole per descrivere, ma anche ad usare il linguaggio non-verbale.

La dimensione nascosta:

Le opere possono essere osservate da varie distanze che influenzano le loro possibilità comunicative. Si chiama "prosemica" (vedi Glossario)

Invitate a sperimentare queste 3 possibilità per comprendere come cambia la percezione dell'opera e dei suoi elementi compositivi.

- distanza sociale
- distanza personale
- distanza intima

Focus:

Scegliete un'opera di grandi dimensioni e ricca di dettagli. Offrite l'occasione di osservarla tutta insieme, poi consegnate il **monocolo** e lasciate sperimentare la possibilità di mettere a fuoco i dettagli.

Sinestesie e esperimenti sonori

L'obiettivo principale di questa attività è stimolare la percezione sensoriale dei partecipanti, incoraggiando la sinestesia (la fusione di diversi sensi) e l'interazione tra arte visiva e suono.

Seduti di fronte a un'opera proponete l'ascolto di 3 differenti atmosfere sonore.

Bisogna scegliere opere che abbiano un'atmosfera visiva ricca e capace di evocare diverse emozioni o sensazioni.

Al termine degli ascolti tutti possono commentare come il suono ha influenzato la percezione dell'opera.

Le domande guida possono includere:

- Quali emozioni o sensazioni hai provato durante l'ascolto?
- Come il suono ha influenzato la tua interpretazione dell'opera?
- Cosa hai notato di diverso tra le tre diverse atmosfere sonore?

(Un modo alternativo può essere quello di creare una playlist con musiche adatte alle opere della sala, i partecipanti vengono invitati a esplorare il suono come parte dell'esperienza artistica).

Flow, il senso cinestetico

In questa attività, i partecipanti saranno invitati a sperimentare il senso cinestetico, che riguarda la consapevolezza dei movimenti e delle sensazioni fisiche del proprio corpo nello spazio. Saranno guidati attraverso una serie di esercizi e movimenti che gradualmente, mettono in rilievo il senso cinestetico mentre interagiscono con le opere. Ad esempio, muoversi liberamente nello spazio espositivo ispirandosi alle forme, ai colori o alle emozioni evocate dalle opere. Si incoraggia l'esplorazione delle connessioni tra movimento corporeo e percezione artistica per mezzo dell'andatura, della postura e del gesto.

Scambi

Durante le azioni, create spazi per il dialogo in cui i partecipanti possono condividere le proprie scoperte e connessioni con gli altri, incoraggiando il dialogo e lo scambio di idee.

Tableau vivant (figurativo - dinamizzato/teatralizzato - astratto)

L'obiettivo principale è coinvolgere attivamente i partecipanti nel processo di osservazione e rappresentazione delle opere. Questa attività promuove una comprensione più profonda, i partecipanti possono scoprire in modo attivo e coinvolgente, dettagli, aspetti della composizione e del significato che potrebbero sfuggire ad uno sguardo distratto.

dinamizzato/teatralizzato

L'opera prende vita, la dinamizzazione di un dipinto statico, stimola la creatività dei partecipanti, che possono trovare modi innovativi per tradurre opere visive in performance teatrali.

astratto

Il tableau vivant può essere un modo efficace per rendere accessibile anche l'arte astratta. Infatti, la rappresentazione attraverso il corpo e l'azione può aiutare a comprenderne meglio l'essenza.

N.B. Scegliete opere abbiano elementi che possono essere resi con tableau vivant. Potrebbero essere composizioni figurative con molte figure per incoraggiare la partecipazione del gruppo o opere astratte con motivi e colori distintivi.

Performance corporee: Dividete i partecipanti in piccoli gruppi, assegnando a ciascun gruppo una o più opere da rappresentare. Si invitano i partecipanti a creare una performance o un'azione fisica in risposta alle opere. Possono improvvisare movimenti, gesti o coreografie che riflettono la loro interpretazione personale delle opere. Una volta che tutti i gruppi sono pronti, possono eseguire le loro rappresentazioni davanti alle opere corrispondenti.

Drawing session:

Per creare un momento disteso si può offrire una pausa per disegnare liberamente a contatto con le opere. Create un'atmosfera rilassata, seduti o sdraiati e consegnate fogli e matite. Sonorizzate l'ambiente con la musica (La Gran Cascade, Renè Aubry)

Circle time: Alla fine delle attività, si crea uno spazio di riflessione in cui i partecipanti vengono invitati a condividere le loro esperienze con il resto del gruppo. Si possono condividere sensazioni, pensieri e emozioni riguardanti l'interazione con le opere attraverso il movimento e il coinvolgimento corporeo. Si promuove una discussione aperta e inclusiva per condividere le diverse prospettive personali e di gruppo.

Embodiment

Nel contesto dell'esperienza dell'arte, il termine "embodiment" si riferisce alla capacità dell'osservatore di connettersi con l'opera d'arte attraverso il proprio corpo e la propria esperienza sensoriale. In altre parole, embodiment significa sentirsi fisicamente immersi e coinvolti nell'esperienza dell'opera.

L'embodiment si basa sulla teoria della "embodied cognition" (cognizione incarnata), che sostiene che l'esperienza di conoscenza non sia limitata alla mente, ma dipenda dall'interazione tra mente, corpo con l'ambiente esterno.

Questa teoria suggerisce che l'esperienza estetica non sia solo un processo cognitivo, ma anche un'esperienza fisica e sensoriale che coinvolge completamente l'essere individuale. Attraverso il coinvolgimento fisico-sensoriale, ogni persona può vivere un'esperienza più ricca e profonda, creando una connessione personale con l'opera che include anche capacità emotive, intuitive e immaginative.

Mindfulness

La pratica della meditazione mindfulness consiste nell'essere consapevoli del momento presente in modo intenzionale e non giudicante.

Quando si adotta l'approccio mindfulness a contatto con l'arte, si favorisce una connessione più profonda con le opere e si sviluppa una maggiore consapevolezza di sé e dell'ambiente circostante. Questo implica osservare le opere con tutti i sensi, essere aperti alle sensazioni e alle emozioni che possono emergere durante l'esperienza. Si tratta di essere presenti e concentrati, senza giudicare, ma semplicemente permettendo alle impressioni di emergere.

L'obiettivo è sviluppare una connessione più profonda con le opere, aumentare la consapevolezza di sé e sperimentare un senso di calma e di consapevolezza nel momento presente durante l'esperienza museale.

La pratica della mindfulness nell'esperienza dell'arte può includere l'osservazione attenta dei dettagli delle opere, l'ascolto dei suoni ambientali, la consapevolezza del proprio respiro e della propria postura mentre si esplora il museo. Questa consapevolezza può estendersi anche alle proprie reazioni emotive e pensieri che possono sorgere durante l'interazione con le opere.

L'approccio mindfulness al museo può essere facilitato attraverso visite guidate che incorporano pratiche di consapevolezza, sessioni di meditazione guidata o semplicemente dedicando del tempo in solitudine ad apprezzare e contemplare le opere d'arte in modo pienamente consapevole.

Le parole chiave sono: **qui e ora, attenzione, intenzione, consapevolezza, presenza,**

Slow looking

L'approccio "slow looking" al museo è una pratica che invita le persone a rallentare per osservare attentamente le opere d'arte. Si tratta di prendersi il tempo necessario per osservare e riflettere su un'opera, andando oltre un semplice sguardo veloce, superando l'abitudine di sguardo passivo che caratterizza la società dell'immagine.

L'obiettivo principale è quello di approfondire la comprensione e l'apprezzamento attraverso una connessione più intima e personale con le opere.

L'approccio slow looking incoraggia a concentrarsi sui dettagli, a esplorare le sfumature e a immergersi negli elementi compositivi di un'opera.

Può essere sostenuto da diverse attività, come osservazioni ravvicinate, sessioni di disegno, scrittura riflessiva o meditazione.

Slow Looking

Guida al guardare lento, sguardo contemplativo

(tratto da <https://www.tate.org.uk/art/guide-slow-looking>)

Cosa significa guardare lento?

Una visita a un museo o a una galleria d'arte può talvolta essere un'esperienza travolgente. Con così tante opere esposte, cercare di vedere tutto può sembrare una corsa contro il tempo. Studi hanno rilevato che i visitatori delle gallerie d'arte trascorrono in media otto secondi guardando ogni opera esposta.

Ma cosa succede quando dedichiamo cinque minuti, quindici minuti, un'ora o un pomeriggio a guardare davvero in dettaglio un'opera d'arte?

Questo è il "guardare lento". Si tratta di un approccio basato sull'idea che, se vogliamo davvero conoscere un'opera d'arte, dobbiamo dedicarle del tempo.

Il guardare lento non riguarda i curatori, gli storici o persino gli artisti che ti dicono come dovresti guardare l'arte. Riguarda te e l'opera d'arte, concedendoti il tempo di fare le tue scoperte e di stabilire un legame più personale con essa.

Cosa dovrei guardare?

Qualsiasi opera d'arte può meritare una visione più lunga. Per andare oltre la superficie provare a dedicare dieci minuti di fronte a un dipinto astratto.

Naturalmente, il guardare lento significa essere selettivi. Se dedichi 10 minuti a guardare tutte le oltre 100 opere della nostra mostra, ti ci vorrebbero molte ore al giorno per vedere tutto.

L'importante è che selezioni un'opera che ti attrae, che ti incuriosisce, che ti affascina o che ti turba.

Dedica il tuo tempo a conoscere davvero alcune opere d'arte. Cerca di pensare alla mostra come a un menù, piuttosto che a una lista di cose da fare.

Quanto tempo dovrei dedicare alla visione?

Consigliamo 10 minuti, ma potresti provare con 5 minuti, mezz'ora o anche più a lungo. Sarai sorpreso di ciò che otterrai anche da soli due minuti dedicati al guardare lento.

Per tenere traccia del tempo, puoi impostare un timer silenzioso sul tuo telefono o semplicemente contare il numero di respiri.

Alcuni consigli

Mettiti a tuo agio. Trova un posto, un cuscino o uno spazio sul pavimento che ti offra una buona vista dell'opera. Sentiti libero di stare in piedi o muoverti intorno all'opera d'arte, per esplorare diverse prospettive.

Non preoccuparti se all'inizio non ti viene in mente nulla. Abbi pazienza. Cerca di concentrare la tua attenzione su un particolare dettaglio. Cerca di dimenticare ogni aspettativa, così come tutto ciò che "sai" sull'opera d'arte. Mantieni la mente aperta alla meraviglia. Se hai ancora difficoltà, considera uno dei seguenti temi come punto di ingresso: texture, colore, forma, gesto.

GLOSSARIO

Fidati della tua intuizione. Presta attenzione alle tue prime impressioni. Non sottovalutare la ragione per cui ti sei sentito attratto dall'opera in primo luogo.

Lascia vagare lo sguardo. La tua mente cercherà di stabilire connessioni tra gli elementi dell'opera. Queste connessioni possono essere intenzionali dell'artista o uniche per te. Non importa, entrambe sono valide. Guarda le cose da una prospettiva nuova. Cerca di individuare i dettagli nascosti alla vista.

Sii consapevole del tuo ambiente circostante. Non sforzarti troppo di isolarti da ciò che sta accadendo intorno a te. Non lasciarti scoraggiare dalle scarpe cigolanti o dal rumore delle persone che chiacchierano, fa parte del divertimento del guardare lento.

Come ti senti? Presta attenzione a come la tua mente e il tuo corpo rispondono. Potrebbe essere in modo sottile. L'arte ti aiuta a sentirti calmo? Ti irrita? Ti entusiasma? Ti fa venire dei ricordi?

Condividi le tue scoperte. Come ti senti riguardo a questa opera d'arte ora che l'hai apprezzata nei dettagli? Cerca di riassumere i tuoi pensieri. Puoi farlo mentalmente, con i tuoi amici o con gli altri che stanno guardando l'opera d'arte insieme a te.

GLOSSARIO

Prosemica:

La prossemica è lo studio della comunicazione non verbale basata sulla distanza fisica tra le persone e sulla loro interazione spaziale. Questo campo di studio è stato sviluppato dallo psicologo statunitense Edward T. Hall negli anni '60. La prossemica si concentra sulla comprensione di come le persone utilizzino lo spazio e la distanza tra loro per comunicare, esprimere relazioni sociali, sentimenti e intenzioni senza utilizzare parole. Nella prossemica, la distanza tra le persone è suddivisa in quattro principali zone:

1. **Intimo:** Questa è la zona più vicina a una persona e solitamente è riservata solo per le persone più strette, come familiari molto stretti o amici molto intimi.
2. **Personale:** Questa è la zona di comfort per le interazioni tra amici e familiari. È una distanza più ampia rispetto all'intimo e può variare a seconda della cultura e delle preferenze individuali.
3. **Sociale:** Questa zona è solitamente mantenuta tra conoscenti e persone che non hanno una relazione molto stretta. È una distanza che consente conversazioni informali e scambi sociali.
4. **Pubblica:** La zona pubblica è quella che si estende oltre la distanza sociale e viene utilizzata per le interazioni formali o pubbliche, come discorsi in pubblico o presentazioni.