

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

**FORMAZIONE
DIDATTICA E MEDIAZIONE CULTURALE**

**MANUALE
OPERATIVO
WORKSHOP:**

OLTRE IL VISIBILE



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)

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.