

DRAAIBOEK

Introductie en doel van de sessie (15')

De sessie begint met een duidelijke en motiverende inleiding van de facilitator, die de deelnemers introduceert in de aanpak en het doel van de workshop:

"We gaan kijken naar de aantrekkingskracht van een kunstwerk. Wat gebeurt er in het kunstwerk en hoe kunnen we dat beleven en ons daarin inleven? Het doel van vandaag is om dit proces te verkennen zonder voorafgaande kennis of vaardigheden. Ik zal jullie volledig begeleiden door een reeks opbouwende oefeningen. De uitnodiging is vooral om plezier te hebben en kunst op een andere manier te ervaren dan je misschien gewend bent in een museum."

De facilitator benadrukt dat het doel niet is om ergens specifiek naartoe te werken of een bepaald resultaat te bereiken. In plaats daarvan gaat het om het vrije onderzoek en de persoonlijke beleving van kunst. Het gaat om het verkennen en genieten van kunst op een intuïtieve en persoonlijke manier, met de facilitator die de deelnemers begeleidt en ondersteunt gedurende het hele proces.

- Museumhygiëne/huisregels worden besproken, inclusief het respecteren van afstand tot kunstwerken, maar ook de vrijheid om te bewegen en te ervaren wat het kunstwerk oproept.
- De veiligheid van de deelnemers wordt benadrukt; met de mogelijkheid om op elk moment te stoppen of zich terug te trekken als het op een bepaald moment voor iemand niet klopt.
- Er wordt benadrukt dat er geen juiste of foute antwoorden zijn en dat deelnemers vrij zijn om te voelen wat ze voelen.
- De deelnemers worden aangemoedigd om volledig in de ervaring te duiken, maar ook begrip te tonen voor momenten waarop ze zich wat losser voelen van de activiteit.
- De deelnemers worden aangemoedigd om flexibel te zijn en open te staan voor verschillende perspectieven en ervaringen tijdens de activiteit.
- De eerste oefeningen dienen als voorbereiding voor een laatste activiteit waarbij deelnemers samen verschillende aspecten van het kunstwerk gaan verkennen.
- De uitnodiging is zowel individueel als collectief te blijven verkennen en ervaren, terwijl er ook ruimte is voor eigen emoties en reacties.

Voorstellingsronde van de deelnemers (5')

Hoe zitten de deelnemers erbij vandaag en wat verwachten ze dat er gaat gebeuren? Wat denken ze hier te ervaren?

Oefeningen en opbouw (1')

De facilitator legt uit dat de sessie bestaat uit verschillende oefeningen die stapsgewijs worden opgebouwd. Er wordt geen specifiek resultaat verwacht; de nadruk ligt op het vrije onderzoek naar hoe we op een andere manier naar kunstwerken kunnen kijken en ons erin kunnen inleven.

- Ademfocus: De sessie begint met een ademhalingsoefening om de deelnemers te helpen focussen en zich bewust te worden van hun lichaam en geest. Dit creëert een rustige en geconcentreerde basis voor de rest van de activiteiten.
- Drie oefeningen: De deelnemers doorlopen drie verschillende oefeningen die hen geleidelijk dieper laten verbinden met de kunstwerken.

Ademfocus: mindfulnessoefening om aan te komen (5')

De ademfocus oefening helpt de deelnemers zich te concentreren en tot rust te komen, hun aandacht naar hun ademhaling en lichaamssensaties te brengen, en hen voor te bereiden op de sessie.

Instructies voor de facilitator:

- Positie innemen:
 - Vraag de deelnemers om een comfortabele positie te kiezen waarin ze een paar minuten stil kunnen zitten. Dit kan met gekruiste benen op de grond zijn of zittend met de benen voor zich uit.
 - Nodig de deelnemers uit om hun ogen te sluiten of naar een punt op de vloer te staren, afhankelijk van wat zij op dat moment het meest comfortabel vinden.
- Ademhaling observeren:
 - Geef de instructie om de aandacht naar de ademhaling te brengen, zonder oordeel, en gewoon te observeren hoe het op dit moment met hun ademhaling gesteld is.
"Kijk maar even of je met uw aandacht naar uw ademhaling kunt gaan. Zonder oordeel, gewoon vaststellen hoe het op dit moment met jouw ademhaling hier en nu is gesteld. Hoe je inademt, hoe je uitademt."
- Ademhaling verdiepen:
 - Moedig de deelnemers aan om hun ademhaling iets dieper te maken, met iets langer in- en uitademen.
"Kijk dan eens of je die ademhaling iets dieper kan maken, iets langer in- en iets langer uitademen."
- Lichaamsbewustzijn:
 - Leid de aandacht van de deelnemers naar de rest van hun lichaam, en laat ze zonder oordeel vaststellen hoe het lichaam aanvoelt op dat moment.

"Breng je aandacht dan naar de rest van je lichaam. Kijk eens of je wat kan verbreden naar de rest van je lijf. Gewoon opnieuw vaststellen hoe het hier en nu in deze ruimte, na dit rondje, met deze mensen, in dit museum is gesteld."

- Omgaan met gedachten:
 - Stel de deelnemers gerust dat het normaal is als hun gedachten afdwalen, en dat ze hun aandacht altijd terug kunnen brengen naar de instructies van de facilitator.
"Ook als je gedachten ergens anders heen gaan, helemaal geen probleem. Je kan je aandacht altijd opnieuw naar mijn stem brengen."
- Sensaties observeren:
 - Nodig de deelnemers uit om nieuwsgierig te zijn naar de sensaties in hun lichaam, zoals spanning, ontspanning, koude, warmte, of tintelingen.
"Kijk maar eens of je nieuwsgierig kan zijn naar de sensaties in jouw eigen lichaam op dit punt. Misschien is er ergens spanning, misschien is er ergens ontspanning, iets van koude, iets van warmte, iets van tinteling...."
- Reflectie:
 - *"Terwijl je zo met je aandacht bij uw eigen lichaam zit, kijk eens wat de volgende vraag oproept: Hoe is het met mij op dit moment, hier en nu, met mijn lichaam?"*
Moedig de deelnemers aan om zonder oordeel te observeren wat er opkomt:
"Misschien komt er meteen een antwoord, misschien ook niet. Alles is oké."
- Terugkeren naar de ruimte:
 - Breng de aandacht terug naar de ademhaling, laat de deelnemers diep in- en uitademen, en nodig hen uit om op hun eigen tempo hun ogen te openen en terug te keren naar de ruimte.
"Dan mag je terug met je aandacht naar je ademhaling gaan. Nog eventjes diep in- en lang uitademen. En dan mag je op jouw tempo, wat voor jou oké voelt, langzaam terug de ogen openen en terug in deze ruimte komen."
- Overgang naar de eerste oefening:
 - *"Welkom terug en dan gaan we ons verplaatsen naar de eerste zaal voor een eerste oefening."*

Oefening 1: reis door het lichaam bij twee kunstwerken (15')

Deze oefening is bedoeld om deelnemers op een lichamelijke en intuïtieve manier te laten reageren op kunstwerken, zonder te leunen op voorkennis of analyses. Het helpt deelnemers om hun eigen lichamelijke reacties en gevoelens te verkennen en benoemen.

- Verkennen van het eerste kunstwerk:
Leg de deelnemers uit dat ze worden uitgenodigd om een kunstwerk te verkennen en te voelen wat het met hen doet.

Instructie: "Laten we de ruimte even verkennen en een positie kiezen die voor jou op dit moment goed voelt om het kunstwerk of de aantrekkingskracht ervan op een nieuwsgierige manier te kunnen opnemen. Ga daar maar staan. We hebben net een oefening gedaan om meer in ons lichaam te komen. Nu nodig ik je uit om simpelweg in je lichaam te zakken en te voelen wat dit kunstwerk met je doet terwijl je het opneemt. Als er gedachten in je hoofd zijn, is dat helemaal prima. Maar het idee is om vanuit het lichamelijke te ervaren. Dus laat alle kennis die je hebt over het kunstwerk, de kunstenaar of het werk even los, en focus je op wat er in je lichaam gebeurt. Let op je ademhaling en spierspanning, en voel goed wat er gebeurt. Er is geen goed of fout. Wees vooral nieuwsgierig naar wat het met je doet."

"Kijk dan of je één woord kunt vinden dat past bij jouw ervaring op dit moment, nadat je in je lichaam bent gezakt en de ademhaling, spanning en ervaring van het kunstwerk hebt gevoeld. Ik kom dan bij iedereen luisteren naar welk woord je hebt gekozen en waarom."

De facilitator gaat rond en luistert individueel naar de gekozen woorden van de deelnemers en vraagt waarom ze dat specifieke woord hebben gekozen.

- Verkennen van het tweede kunstwerk:
Verplaats de groep naar een tweede kunstwerk dat in contrast staat met het eerste kunstwerk.

Instructie: "Opnieuw nodig ik je uit om te voelen. Neem de tijd om een plek te kiezen waar je je goed kunt inleven, waar je kunt voelen wat dat kunstwerk bij je oproept, wat het met je doet. Neem echt de tijd om dat in je op te nemen. En opnieuw, als je je aandacht op het kunstwerk richt en nieuwsgierig kijkt naar wat het bij je teweegbrengt, kijk dan eens of er een woord opkomt dat past bij je ervaring op dit moment."

- Korte nabespreking:
Laat de deelnemers hun observaties en ervaringen delen met de groep. Moedig hen aan om te bespreken hoe hun lichamelijke reacties en gevoelens veranderden tussen de twee kunstwerken.

Bedank de deelnemers voor hun openheid en deelname. Benoem het belang van het verkennen van kunstwerken op een persoonlijke en lichamelijke manier, en hoe dit bijdraagt aan kunstbeleving.

Oefening 2: de aantrekkingskracht van een kunstwerk individueel (20')

Deelnemers verkennen op een diepgaande, persoonlijke manier wat hen aantrekt in een kunstwerk, door zich te verplaatsen in een specifiek aspect van het kunstwerk

- **Introductie van de oefening:**
Leg de deelnemers uit dat ze individueel een aspect van een kunstwerk gaan onderzoeken dat hen aantrekt en dat ze worden uitgenodigd om dit aspect te belichamen.
- **Verkennen van het kunstwerk:**
Instructie: *"Laten we nog een keer nieuwsgierig zijn: wat trekt mij aan in dit kunstwerk? Misschien zijn het bepaalde beelden, materialen, lichtinval, een thema, een detail, de titel.... Laat je nieuwsgierigheid de vrije loop en voel je vrij om te bewegen terwijl je je afvraagt: wat spreekt mij aan in dit kunstwerk? Neem de tijd om te verkennen. Als je iets hebt gevonden dat je opvalt - een aspect, een emotie, een eigenschap - probeer het dan helemaal te omarmen. Word één met dat stuk, dat aspect."*
- **Belichaming van het aspect:**
Instructie: *"Experimenteer met verschillende posities ten opzichte van het kunstwerk: afstand, nabijheid, kijkrichting. Probeer jezelf los te laten en dat ene aspect volledig te belichamen. Voel het in je lichaam, in je ademhaling, in eventuele spanning of tintelingen. Laat je identiteit los en word volledig dat aspect. Misschien beweegt je lichaam of neemt het een bepaalde vorm aan terwijl je dit doet. Voel je vrij om te experimenteren met beweging in de ruimte, veranderingen in afstand en nabijheid."*

De facilitator gaat rond en luistert naar de gekozen aspecten en bijbehorende gewaarwordingen van de deelnemers. Hierbij kan de facilitator eventueel de antwoorden herhalen of parafraseren.
Instructie: *"Laten we eens luisteren naar iedereen. Wie of wat ben jij, nu je dit aspect hebt omarmd?"*
- **Delen van ervaringen:**
Na de individuele ervaring delen de deelnemers hun observaties en ervaringen met de groep in een nabespreking. Moedig hen aan om te reflecteren op hoe het was om het aspect van het kunstwerk te belichamen en wat ze hebben ervaren.
- **Ontspanning en loslaten:**
Instructie: *"Aan het einde van deze oefening willen we eventuele spanningen loslaten en terugkeren naar een meer ontspannen staat. Schud even alle spanning uit je lichaam (op een expressieve, ludieke manier). Laat alles los wat je hebt ervaren en kom weer terug naar jezelf."*
- **Afsluiting:** Bedank de deelnemers voor hun openheid en deelname. Benoem het belang van het diepgaand verkennen en belichamen van aspecten van kunstwerken, en hoe dit bijdraagt aan een persoonlijke en reflectieve kunstbeleving.

Oefening 3: de aantrekkingskracht van een kunstwerk in groep (40')

Deelnemers verkennen gezamenlijk de aantrekkingskracht van een kunstwerk door zich in te leven in verschillende aspecten van een kunstwerk om samen de dynamiek ervan te verkennen. Dit proces bevordert groepsdynamiek, perspectiefwissel en een diepere, meer betekenisvolle verbinding met kunstwerken.

- **Introductie en keuze van de 'aangever':**
Leg uit dat de groep de beleving van één persoon (de aangever) zal onderzoeken. Vraag wie zich vrijwillig wil opgeven als aangever.
Instructie aan de groep: *"We gaan de ervaring van één persoon onderzoeken. Als je voelt dat je echt sterk aangetrokken bent tot het kunstwerk, laat dat dan even weten. Ik zal wat vragen stellen over de beleving en dan luisteren we er samen naar. Iedereen kan hierop feedback geven, en vervolgens zullen we samen het hele kunstwerk met verschillende aspecten, echt tot leven brengen in de ruimte."*
- **Verkennen van het kunstwerk:**
De deelnemers onderzoeken in groep hun eerste indrukken van een kunstwerk. Laat hen eventueel hun schoenen uitdoen voor meer comfort.
Instructie: *"Neem even de tijd om te onderzoeken, te bewegen, en gewoon te voelen wat de aantrekkingskracht van het kunstwerk voor jou is. Misschien wil je het vanuit verschillende hoeken bekijken. Daarna zullen we naar de aangever luisteren en diens ervaring horen. Zodra jullie het kunstwerk hebben bekeken, kunnen we even op de grond gaan zitten. Als iemand zijn schoenen wil uitdoen, is dat prima."*
- **Beleving van de aangever:**
De aangever deelt zijn of haar eerste indrukken en emoties over het kunstwerk, met gerichte vragen van de facilitator.

Instructie aan de aangever: *"Wat zijn jouw eerste indrukken, emoties en observaties? Neem even de tijd om te delen. En waaraan zie je dat op het werk?"*

- Collectief delen en verkennen:

De facilitator nodigt de rest van de groep uit om aanvullend hun ervaringen te delen, zodat het een collectief proces wordt.

Instructie aan de groep: *"Ik ga eens even horen bij de rest van de groep. Wat gebeurt er bij jullie? Zijn de dingen die gelijkaardig zijn of is er iets wat totaal anders binnenkomt? Zijn er nog mensen die graag iets willen aanvullen?"*

- Bepalen van de aspecten en de representanten:

De facilitator selecteert op basis van de uitkomsten in het gesprek, evenveel aspecten van het kunstwerk als er deelnemers zijn. De deelnemers worden uitgenodigd om deze aspecten te belichamen. De aangever kiest welke deelnemer welk aspect zal vertegenwoordigen en kiest daarbij eerst ook een aspect voor zichzelf.

Instructies aan de deelnemers: *"Nu is de uitnodiging of jullie een specifiek aspect van het kunstwerk willen belichamen, vergelijkbaar met wat we zojuist hebben gedaan in oefening 2, maar nu als een collectief, om het kunstwerk samen in de ruimte vorm te geven. Ons doel is om te observeren zonder vooraf te weten wat er zal gebeuren. We willen geen rollenspel spelen, maar eerder onderzoeken wat er gebeurt wanneer verschillende elementen, zoals bijvoorbeeld kleur en compositie of personages, in interactie komen. Hoe kunnen we het kunstwerk vanuit een ander perspectief ervaren? Dat is onze intentie."*

Instructie aan de aangever: *"Jij mag iemand kiezen voor - bvb. 'de grootmoeder', de kleur 'bruin', 'de muziek', 'de kunstenaar'..."* (overlopen van de aspecten).

- Belichaming en interactie:

De deelnemers nemen posities in de ruimte in die overeenkomen met hun rol uit het kunstwerk, geleid door hun intuïtie en de aanwijzingen van de facilitator. De aangever neemt als eerste zijn of haar positie in.

Instructie: *"Neem even de tijd om te overwegen hoe je je aspect kunt invullen. Ik ga straks aan het aspect 'grootmoeder' vragen om een positie in de ruimte in te nemen, en dan kunnen jullie op basis daarvan ook jullie eigen posities innemen. Het is niet noodzakelijk om naar het kunstwerk te kijken. Je kunt gewoon voelen en observeren: wat doet dit met mij? Neem de tijd om jouw positie ten opzichte van elkaar te vinden. Op een gegeven moment zal ik zeggen: 'Oké, laten we nu even stilstaan en luisteren naar de 'dynamiek'. Wees nieuwsgierig: wat gebeurt er tussen alle verschillende rollen?"*

"Als je voelt dat je dringend iets wilt zeggen, steek dan je hand op. Ik zal proberen dat in de gaten te houden, maar als je voelt dat er iets gebeurt, laat het dan weten. Je mag rekening houden met elkaar, maar neem vooral je positie in vanuit jouw eigen perspectief, ook als je daarmee wat in het blikveld zou staan van iemand anders. Als je merkt dat iets niet helemaal goed voelt, laat het dan ook weten. We gaan gewoon zien wat er gebeurt met dit kunstwerk. Volg maar een beetje uw intuïtie. Zoek een plek in de ruimte die vanuit uw rol klopt. En je hoeft daar niet te veel over na te denken. Kijk maar waar de beweging vanzelf naartoe gaat. Blijf goed vanuit uw rol voelen wat er gebeurt in u, rond u, naast u. En kijk nog even of dat het klopt op dit moment."

- Dynamiek verkennen en van positie veranderen:

De facilitator gaat rond en luistert naar de gekozen aspecten en gewaarwordingen van de deelnemers. De deelnemer die als eerste zijn of haar plaats vond, wordt eerst bevraagd.

Instructie: *"Ik ga eens even horen. En ik zie hier veel beweging bij ... (aspect). Wat gebeurt er?"*

De facilitator moedigt deelnemers aan om vanuit hun belichaamde aspect te voelen wat er gebeurt en eventueel van positie te veranderen om de dynamiek te verkennen. Dit proces wordt herhaald totdat iedereen hun ervaringen heeft gedeeld.

- Afsluiting van de oefening:

Ter afronding nodigt de facilitator de aangever uit om de deelnemers uit hun rol te ontslaan door hen een tikje te geven op hun schouder, waardoor ze kunnen terugkeren naar zichzelf. Iedereen wordt bedankt voor hun deelname. De deelnemers schudden eventuele spanningen uit hun lichaam (op een expressieve, ludieke manier).

Instructie aan de groep: *"Is er nog iets vanuit je rol waarvan je voelt dat het blijft hangen en waarvan je het eerst nog even gezegd wil hebben?"*

Bedank de deelnemers voor hun deelname en moedig hen aan om eventuele laatste gedachten te delen.

Nabespreking: (15')

Faciliteer een groepsbespreking waarin deelnemers hun observaties en ervaringen delen. Vraag hen om te reflecteren op de impact van het belichamen van de verschillende aspecten van het kunstwerk en wat ze hebben geleerd.

Verankering (20 min): contextualisering van het kunstwerk

De verankering biedt ruimte voor de toevoeging van contextuele informatie over het kunstwerk afhankelijk van de behoeften en voorkeuren van de deelnemers.

Na de kunstbelevingsoefening kan de facilitator relevante informatie delen en in een interactief gesprek vragen stellen over het kader van het kunstwerk waarop de oefening was gebaseerd, specifiek gerelateerd aan de ervaringen van de deelnemers.

Deelnemers kunnen worden uitgenodigd om hun lichamelijke ervaringen te verbinden met bijvoorbeeld de intentie van de

kunstenaar, feitelijke kunsthistorische informatie en de biografie van het werk als plaats van herkomst, school, stroming, stijl en tijd, symboliek, thema's, eigenaardigheden of de appreciatie voor licht, lijnen, vormen, kleuren, die in het kunstwerk worden uitgedrukt. Door overeenkomsten te benadrukken, kunnen deelnemers hun lichamelijke ervaringen in een breder kunsthistorisch perspectief plaatsen en hun begrip verdiepen over de artistieke achtergrond van het werk.

De facilitator helpt de deelnemers om hun nieuwe inzichten te verankeren door hen te vragen na te denken over wat ze hebben geleerd en hoe dit hun begrip van het kunstwerk heeft veranderd.

Kunnen ze een verband zien tussen hun lichamelijke gewaarwordingen en bijvoorbeeld de intentie van de kunstenaar of de symboliek in het kunstwerk?

Hoe resoneert de informatie die de facilitator heeft gedeeld met wat de deelnemers hebben ervaren tijdens de oefening en vice versa?

- *"Hoe heeft jouw ervaring je kijk op het kunstwerk verrijkt of veranderd?"*
- *"Wat heb je geleerd over het kunstwerk dat je eerder niet wist?"*
- *"Als je nadenkt over jouw ervaring tijdens de oefening. Heb je bijvoorbeeld een specifieke kleur, vorm of lijn waargenomen die nu, in het licht van deze informatie, meer betekenis krijgt?"*
- *"Neem even de tijd om na te denken over wat je hebt geleerd. Hoe heeft de contextuele informatie jouw oorspronkelijke ervaring verrijkt of veranderd? Wat heb je ontdekt over het kunstwerk dat je eerder misschien niet had opgemerkt?"*
- *Hoe voel je je nu ten opzichte van het kunstwerk na deze oefening?*