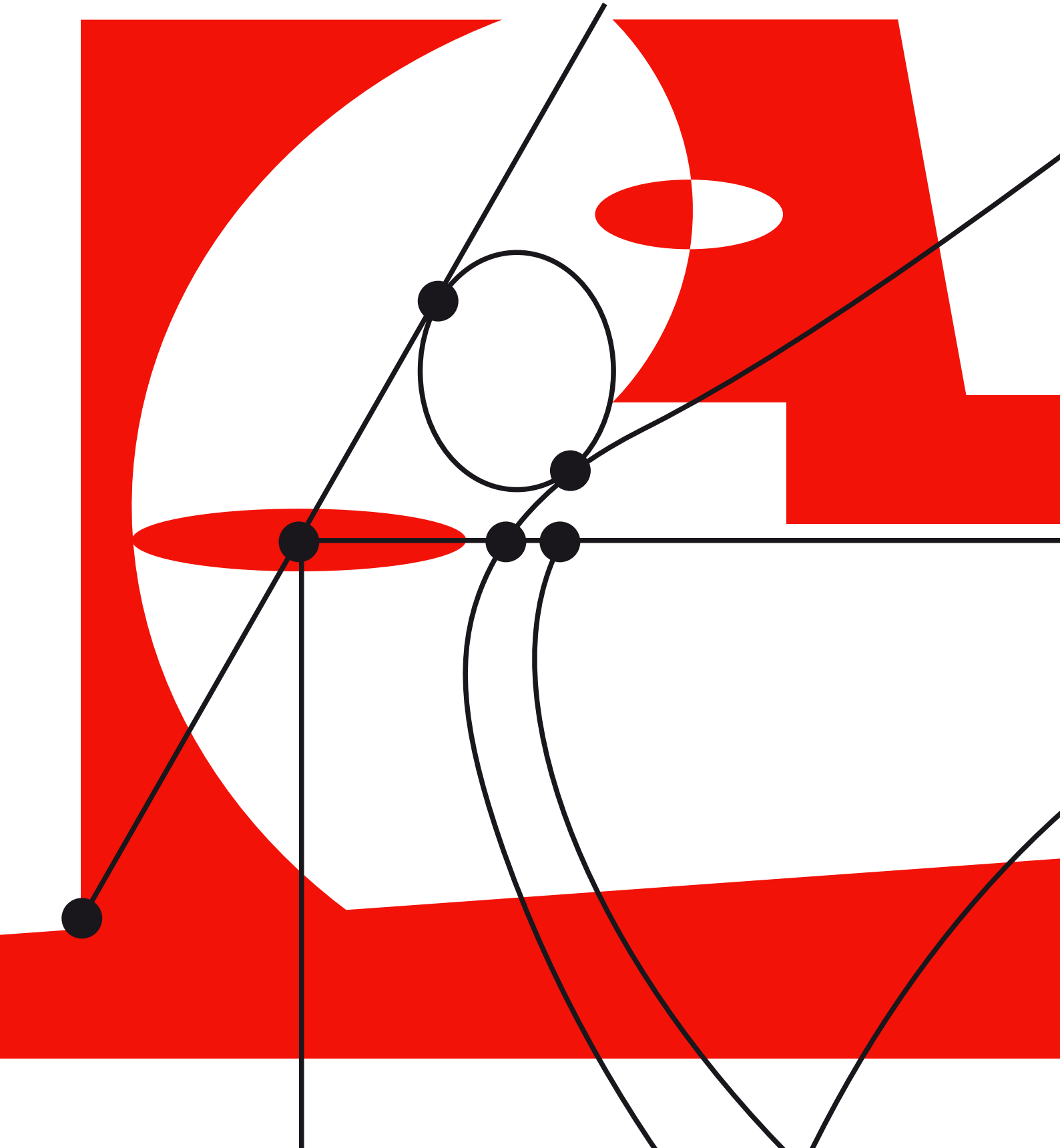


# *IMPULSY*





Kreatywność bywa cechą wrodzoną, lecz także umiejętnością, którą można rozwijać i wzmacniać przez odpowiednie działania i narzędzia. Mamy nadzieję, że częścią tego procesu stanie się przekazywana Wam publikacja Impulsy.

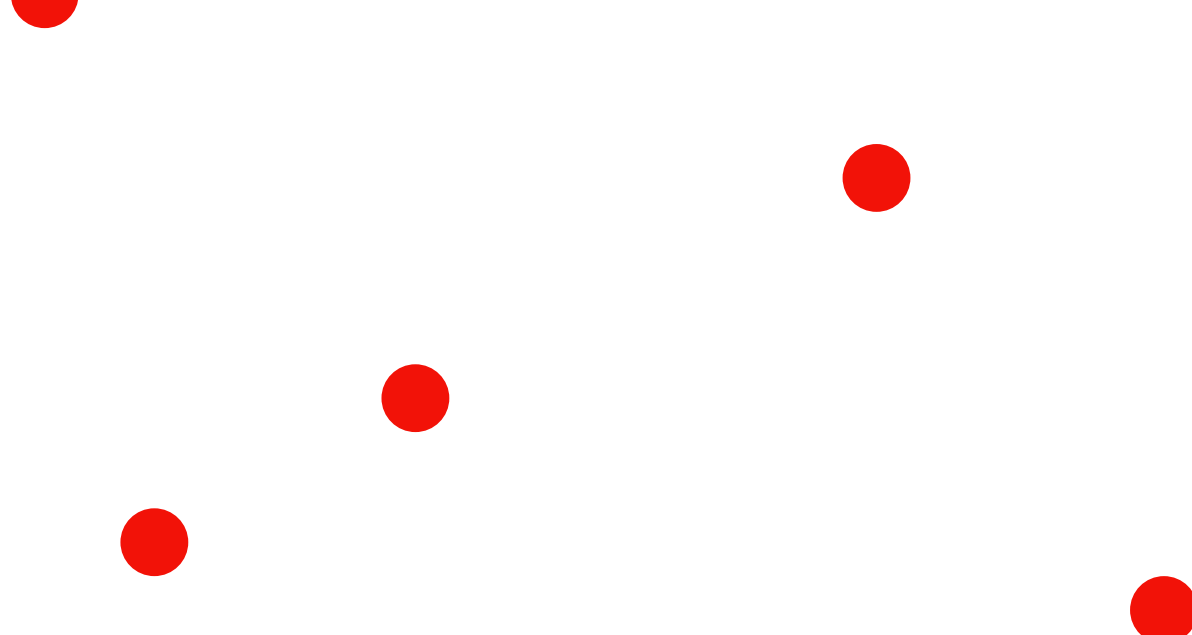
Impulsy to pakiet scenariuszy warsztatów, które możecie dowolnie układać, dopasowywać do potrzeb grupy. Impulsy to też przestrzeń do swobodnego eksperymentowania i dzielenia się pomysłami. Tu kreatywność jest procesem otwartym, który zyskuje na współdziałaniu i wymianie myśli, sprzyja rozwijaniu odwagi w prezentowaniu swoich pomysłów oraz otwartości na różne punkty widzenia. Impulsy kierują ku eksperymentowaniu z różnymi formami wyrazu, rozwijaniu samodzielnego podejmowania twórczych decyzji, myśleniu poza schematami, znajdowaniu nowych rozwiązań.

Wszystkie warsztaty, które znajdziesz na kolejnych stronach, zostały przetestowane wspólnie z uczestnikami, zarówno młodszymi jak i starszymi, w trakcie całorocznego programu w Centrum Sztuki WRO.

Koncepcja warsztatów: Małgorzata Wrzosek,  
Julia Czerwińska, Vitalina Louis Mahomedova  
Redakcja: Nari Kutlubasis  
Projekt graficzny: Kinga Gralak

# Julia Czerwińska

- *Nić porozumienia*
- *Sensotkanka*
- *List do przyszłości*



Moim impulsem jest potrzeba tworzenia przestrzeni, w której ludzie mogą odkrywać swoją kreatywność bez strachu przed oceną. Fascynują mnie momenty, kiedy ktoś się otwiera, zaczyna eksperymentować i nagle widzi możliwości tam, gdzie wcześniej widział ograniczenia czy trudności. Cenię mediacyjny wymiar warsztatów, ponieważ nie chodzi tylko o przekazywanie wiedzy o sztuce, ale o budowanie mostów między dziełami a odbiorcami, pokazywanie, że sztuka może być wspólnym językiem.

# *Nić porozumienia*

---

Julia Czerwińska

●●● **Czas trwania:** 2 godziny

●●○ **Grupa wiekowa:** 8+

**Technika:** filcowanie na mokro

● *Nić porozumienia* to spotkanie, w którym włókna i faktury stają się narzędziem do budowania połączenia z własnym odczuwaniem. Ma na celu rozwijanie zmysłów i wyobraźni, ale także umożliwienie nawiązania relacji we wspólnym działaniu.

## Cele

- budowanie poczucia sprawczości poprzez fizyczną pracę z materiałem
- rozwijanie motoryki, koncentracji i uważności
- rozwijanie zmysłu dotyku
- doświadczenie procesu filcowania
- poznanie właściwości włókien – jak reagują na nacisk, wodę, ciepło

## Materiały i narzędzia

- wełna chesankowa w różnych kolorach
- folia bąbelkowa
- miski z ciepłą wodą
- szare mydło

## Przestrzeń

Przygotuj wspólny stół.

## Wprowadzenie

### **Zacznij od mini rozgrzewki sensorycznej:**

Zamknijcie oczy. Dotknijcie wełny i spróbujcie nazwać swoje odczucia. Czy jest miękka? Szorstka? Czy przypomina nam coś innego w dotyku?

## Część 1 – zapoznanie z techniką

Rozdaj uczestnikom wełnę czesankową i pozwól na zapoznanie z jej strukturą przez dotyk – zginięcie, rozciąganie, wyciąganie pojedynczych włókien, ściskanie. Pokaż kawałek filcu i opowiedz, jak przebiega filcowanie na mokro – jak woda, mydło i nacisk przekształcają włókna tworząc nowy materiał.

## Część 2 – przygotowanie miejsca pracy

Przykryjcie stół folią bąbelkową. Przygotujcie miski z ciepłą wodą wymieszaną z małą ilością mydła (około jednej łyżki na litr).

# • *Nić porozumienia*

## Część 3 – filcowanie na mokro

**Teraz przekaz grupie szczegółową instrukcję krok po kroku:**

Wybieramy kolory, każdy projektuje swoje dzieło. Nakładamy warstwami fragmenty wełny czesankowej, rozdzielając ją w rękach. Zaczynamy od zewnętrznej części kompozycji, układając ją na samym dole. Idziemy kolejno warstwami do góry, ostatnią warstwę stanowi tło. Między warstwami delikatnie spryskujemy wełnę wodą z mydłem. Ważne, żeby układać wełnę w różnych kierunkach.

Po ułożeniu kompozycji i jej namoczeniu rozpoczynamy etap masowania, tak aby wełna połączyła się w jednolitą całość.

Obserwujemy, jak tekstylne formy oraz proces ich tworzenia oddziałują na receptory dotyku w różnorodny sposób, odczuwamy ciepło wody, miękkość wełny, jej śliskość w etapie nasączania, ugniatania, masowania i wyciskania ćwiczymy motorykę małą.

Po kilkunastu minutach spłukujemy mydliny z powstałych tkanin i powtarzamy cały proces od nowa. Na koniec odkładamy prace do wyschnięcia.

# Sensotkanka

Julia Czerwińska

●●● Czas trwania: 2 godziny

●○○ Grupa wiekowa: 6+

Technika: szycie, ruch, relaksacja

● Tworzenie i zabawa z obiektami przestrzenno-sensorycznymi działającymi na zasadzie głębokiej stymulacji dotykowej, których delikatny, równomierny nacisk na ciało powoduje poczucie przytulenia i uspokojenia układu nerwowego.

## ● Cele

- pogłębienie integracji sensorycznej
- oswojenie bodźców poprzez działanie, dotyk i ruch
- rozwój wyobraźni poprzez pracę z abstrakcyjnymi formami
- współpraca w grupie, wspólne tworzenie i zabawa
- rozwijanie percepcji dotykowej i wzrokowej
- budowanie uważności na ciało

# Materiały i narzędzia

- różnorodne tkaniny (kawałki lnu, bawełny, polaru itp.)
- opcjonalnie: skarpetki i rękawiczki
- wypełnienia naturalne:
  - pestki wiśni (dają głęboki, stabilny nacisk, mają przyjemny ciężar)
  - groch (mocniej odczuwany, daje intensywne pobudzenie dotykowe, masuje dłonie)
  - łuski gryki (lekkie, dopasowujące się, subtelne szeleszczące)
  - ryż (drobny, daje się równomiernie rozłożyć)
  - siemię lniane (gładkie, miękkie)
  - lawenda i inne zioła (pachną)
- nici, mulina, igły – w zależności od wieku uczestników – metalowe i plastikowe
- kolorowe obręcze do zabawy
- opcjonalnie: maszyna do szycia

# Przestrzeń

Podziel przestrzeń na trzy strefy:

- strefa tworzenia (stoliki)
- strefa ruchu (otwarta przestrzeń do doświadczania ścieżki sensorycznej i zabaw)
- strefa relaksacji (z formami sensorycznymi)

## Wprowadzenie

**Porozmawiaj z grupą o znaczeniu zmysłów w postrzeganiu świata. Na przykład:**

Co czujemy, gdy chodzimy po różnych fakturach, po miękkim lub twardym podłożu, po piasku lub mchu?

## Część 1 – doświadczenie relaksujące

Układamy sensotkanki czyli przygotowane wcześniej przez prowadzącego „poduchy” o różnych wypełnieniach na swoim ciele, leżąc lub stojąc.

## Część 2 – tworzenie własnych *sensotkanek*

**W współpracy z uczestnikami wybierz tkaniny i zaprojektujcie kształty i abstrakcyjne formy, po zszyciu nasypcie do nich wybrane wypełnienie.**

Stwórzcie formy o różnorodnych kształtach, niektóre bardziej abstrakcyjne, inne mogą przypominać chmury pozwalające na swobodne fantazjowanie. Każdy z nas ma inne skojarzenia co do kształtów, zauważa inne szczegóły i przetwarza poprzez swoje doświadczenia.

Aby umożliwić uczestnictwo jak największej grupie, możemy użyć skarpetek i rękawiczek, na których po wypełnieniu naturalnymi produktami wystarczy zawiązać supeł.

## Część 3 – gry i zabawy ruchowe

Stwórzcie ścieżkę sensoryczną z przestrzennych form. Poszukajcie z zamkniętymi oczami par poduszek o podobnej fakturze lub wypełnieniu. Użyjcie małych form sensorycznych do rzucania do środka leżącej obręczy.

## Część 4 – relaksacja

Połóżcie się na miękkich poduchach, niektóre możecie ułożyć na sobie.

## Podsumowanie

Zapytaj uczestników, które ćwiczenie najbardziej się im podobało. Ułóżcie z wszystkich obiektów jedną kompozycję. Każdy po kolei opowiada o swoim ulubionym obiekcie, kształcie. Mówi, co przypominają formy stworzone przez innych uczestników oraz które wypełnienie jest dla niego najprzyjemniejsze.

# List do przyszłości

---

Julia Czerwińska

- **Czas trwania:** 2 godziny
- **Grupa wiekowa:** 8+
- Technika:** mail art, rysunek, pisanie

Warsztat łączy twórczość pisarską, refleksję nad czasem i praktykę mail artu. W świecie zdominowanym przez komunikację cyfrową list staje się intymnym, materialnym śladem. Ważna jest obecność, czyli to, że poświęcamy chwilę, by coś napisać, ozdobić, nakleić, zapieczętować i wysłać.

*List do przyszłości* może być rozmową z samym sobą, wiadomością do bliskiej osoby lub zapisem marzeń. Proces twórczy porządkuje emocje i pozwala zobaczyć siebie z innej perspektywy.

Mail art to artystyczna praktyka oparta na idei wymiany – nie tylko obrazów czy przedmiotów, lecz również emocji, gestów i intencji. Jej początki sięgają lat 60., kiedy artyści zaczęli wysyłać do siebie listy, pocztówki i niewielkie obiekty, traktując korespondencję jako przestrzeń twórczą.

Warsztaty powstały w dialogu z wystawą *What is it Like?* w Centrum Sztuki WRO, która badała różne sposoby doświadczania rzeczywistości i zadawała pytanie: *Jak to jest być Innym? Jak to jest odczuwać świat w określony, niepowtarzalny sposób?*

Pisząc list do przyszłości, uczestnicy wyobrażając ją sobie jednocześnie zatrzymują się, by zobaczyć, jacy są teraz: co czują i o czym marzą. To subtelna korespondencja pomiędzy „ja dzisiejszym” a „ja przyszłym”, pomiędzy osobistym doświadczeniem jednostki a większym pytaniem o ludzką percepcję i zmienność.

## Cele

- refleksja nad zmianą, czasem, technologią
- odkrywanie listu jako medium artystycznego (mail art)
- budowanie kontaktu ze sobą i innymi poprzez dzielenie się historiami
- uważność, zatrzymanie się na chwilę, by zapisać to, co najważniejsze

## Materiały i narzędzia

- kartki, karton, papier kolorowy
- kredki, ołówki, flamastry, farby
- koperty i znaczki pocztowe
- naklejki, taśmy dekoracyjne
- klej, nożyczki

## Wprowadzenie

**Porozmawiaj z uczestnikami o różnych sposobach myślenia o czasie i relacji między człowiekiem a technologią; o subiektywnej rzeczywistości:**  
Jak to jest być Innym? Przeanalizujcie, czym różni się list papierowy od wiadomości cyfrowej.

# • *List do przyszłości*

## Część 1 – pisanie listu

Każdy z uczestników pisze swój list do przyszłości.

Planuje: do kogo pisze (do siebie, do bliskiej osoby, do świata) i jaką formę przyjmie list.

Kolejne etapy to: tworzenie – pisanie treści listu; dekorowanie – wykorzystanie różnych technik; projektowanie koperty lub użycie nietypowej formy czy materiału (możecie też wykorzystać pocztówki *Impulsy*); dodawanie elementów: znaczków, pieczęci, adresowanie.

## Część 2 – analiza

**Porozmawiajcie odpowiadając na pytania:**

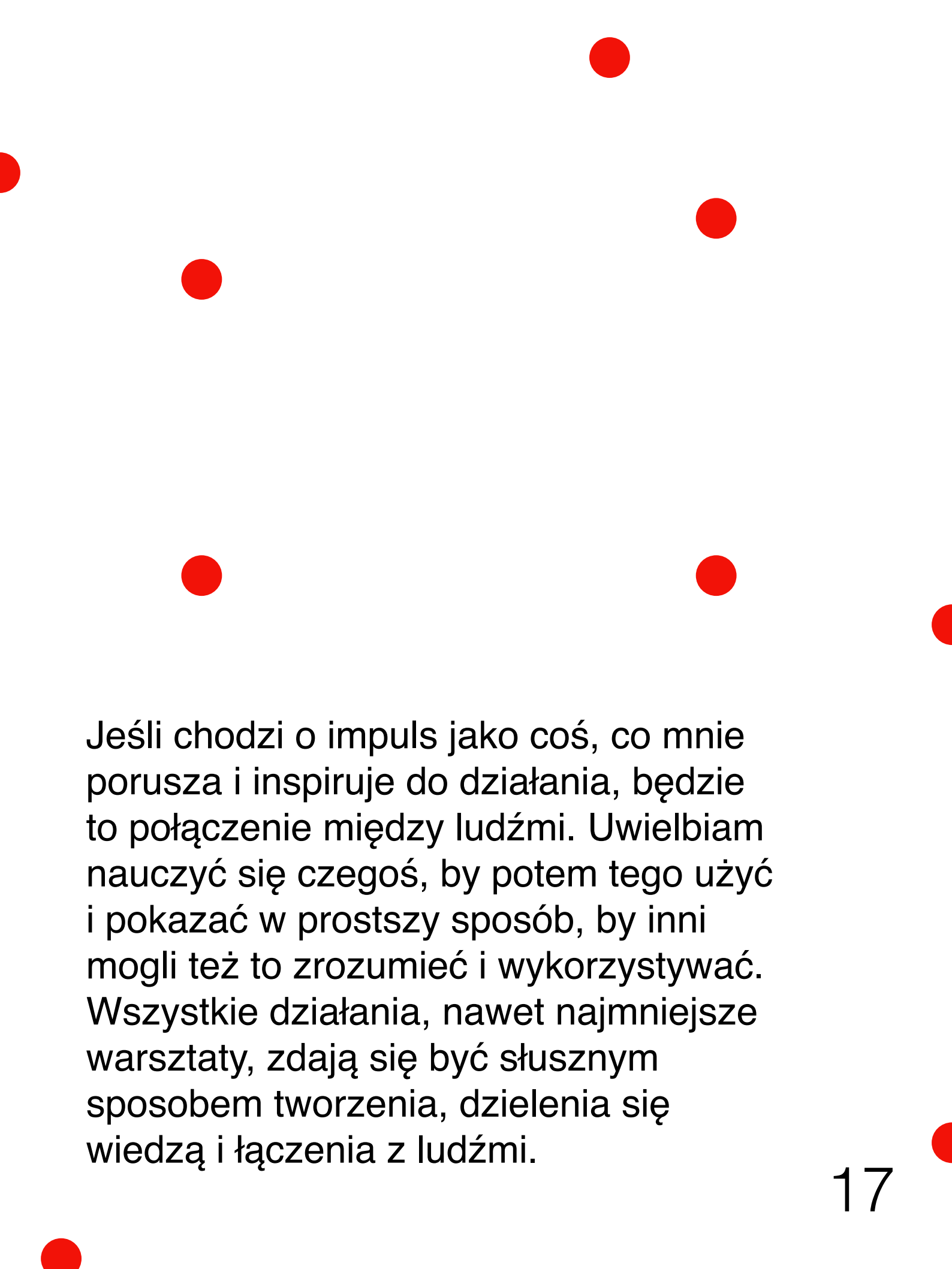
Co było dla ciebie najważniejsze w procesie pisania?

Jak było pracować z czasem jako tematem?

Jak widzisz rolę technologii w naszej komunikacji?

# Vitalina Louis Mahomedova

- *Robotorobak*
- *Synestezja*
- *Orkiestra*



Jeśli chodzi o impuls jako coś, co mnie porusza i inspiruje do działania, będzie to połączenie między ludźmi. Uwielbiam nauczyć się czegoś, by potem tego użyć i pokazać w prostszy sposób, by inni mogli też to zrozumieć i wykorzystywać. Wszystkie działania, nawet najmniejsze warsztaty, zdają się być słusznym sposobem tworzenia, dzielenia się wiedzą i łączenia z ludźmi.

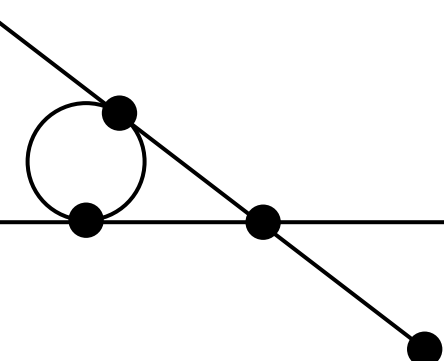
# Robotorobak

Vitalina Louis Mahomedova

●○○ **Czas trwania:** 1 godzina

●○○ **Grupa wiekowa:** 6+

**Technika:** łączenie elementów technologii i zużytych przedmiotów codziennego użytku



*Robotorobak* to samodzielnie zrobiona zabawka, którą wprawia w ruch mały motorek, a której korpus to główka szczoteczki do zębów. To wcale nie jest takie skomplikowane, jak się wydaje – wystarczy trochę cierpliwości, a nasz *Robotorobak* zacznie sam się przemieszczać! To też dobra okazja, by nauczyć się czegoś o przepływie prądu w obwodach elektrycznych.

W Centrum Sztuki WRO, w przestrzeni interaktywnej *Ogród zimowy*, wspólnie z dziećmi zrobiłam scenografię złożoną z papierowych i akrylowych ogromnych kwiatów i traw, między którymi biegały *Robotorobaki*. Wspólnie stworzyliśmy świat, w którym wszystko było większe niż w naturze, a dorośli mogli poczuć się mali.

# Materiały i narzędzia

## Dla każdego uczestnika:

- mały silniczek wibracyjny (okrągły, płaski, z dwoma kabelkami)
- okrągła bateria (3V lub 5V) w kształcie pastylki
- główka zużytej szczoteczki do zębów

## Dla całej grupy:

- taśma dwustronna
- kilka nożyczek
- dodatki: np. naklejane oczy, kolorowy papier

## Dla ciebie:

- ostry nożyk, pilnik

# Przygotowanie

Poproś uczestników o przyniesienie na warsztaty starych szczoteczek do zębów. Najlepiej, żeby były umyte! Na wszelki wypadek przygotuj kilka nowych – zapasowych.

Zgromadź potrzebne materiały. Przygotowania do warsztatów zacznij od usunięcia izolacji z przewodów silniczków wibracyjnych. To pozwoli ci zaoszczędzić sporo czasu w trakcie warsztatów. Nożykiem odstoń po 1 cm na obu końcach kabli tak, by nie uszkodzić samego przewodu.

Przygotuj przestrzeń roboczą – może być duży wspólny stół dla wszystkich lub kilka mniejszych. Na każdym stole powinna znaleźć się taśma klejąca i nożyczki.

Zaaranżuj też stanowisko pracy dla siebie, będziesz potrzebować nożyka, żeby w trakcie warsztatów pomóc dzieciom przeciąć szczoteczki do zębów.

Połącz elementy – zbuduj testowego robocika, który będzie służył jako przykład podczas warsztatów.

## Wprowadzenie

Zapytaj uczestników, z jaką energią przychodzą na warsztaty – ilość energii można pokazać gestem np. rozstawiając ręce. Możesz opowiedzieć czym jest energia, a czym elektryczność. Przedstaw dzisiejszy plan: tworzenie *Robotorobaków*. Pokaż im przykładowy efekt końcowy. Przypomnij wszystkim, że w tym działaniu ważne jest skupienie i dokładność – mamy czas na powolne i uważne działanie.

## Część 1 – zapoznanie z materiałami

Pokaż wszystkie części elektryczne, których będziecie używać. Rozdaj każdemu zestaw silniczek + bateria.

## Część 2 – tworzenie *Robotorobaków*

**Gdy będziecie gotowi, zacznij opisywać uczestnikom zadania, krok po kroku:**

# • *Robotorobak*

## Krok 1 – uruchomienie silniczka

Weź baterię i silniczek wibracyjny.

Przyłóż po jednym kabelku do każdej strony baterii – silniczek powinien zacząć wibrować. Jeśli nie działa – zamień strony kabelków.

## Krok 2 – łączenie elementów

Użyj małego kawałka taśmy dwustronnej, by przykleić silniczek do baterii (najlepiej na środku – robot będzie jechał prosto; z boku – będzie kręcił kółka). Przymocuj kabelki tak, aby dotykały dwóch stron baterii i silniczek działał.

## Krok 3 – montaż na szczoteczce

Przyklej taśmą baterię z silniczkiem do płaskiej plastikowej części szczoteczki. Gotowe – robaczek powinien się poruszać po włączeniu wibracji.

## Krok 4 – dekorowanie

Dodaj oczy, skrzydełka, nogi – co tylko chcesz!

## Krok 5 – zabawa

Dla gotowych *Robotorobaków* możecie zbudować tor – sprawdzić, jak wchodzą w interakcje i jakie mają trajektorie ruchów.

## Zakończenie

Jeszcze raz zrób „test energetyczny” – poproś aby uczestnicy pokazali rozpiętością rąk, czy ich poziom energii się zmienił.

# Synestezja

Vitalina Louis Mahomedova

- **Czas trwania:** 1 godzina
- **Grupa wiekowa:** 6+
- Technika:** rysowanie, słuchanie

● Jako osoba od dzieciństwa doświadczająca synestezji, zauważam, że różne bodźce, przedmioty, dźwięki i kolory, budzą we mnie różne emocje. Wykorzystuję to w swojej praktyce artystycznej i cieszy mnie, kiedy mogę pokazywać ludziom, jak mogą odkrywać połączenia między bodźcami zmysłowymi i skojarzeniami oraz wykorzystywać je po swojemu.

## Cele

- aktywacja zmysłów
- rozwój wyobraźni
- introspekcja

## Materiały i narzędzia

- kartki, przybory do rysowania
- łyżki i widelce (lub inne przedmioty) różniące się kształtem i rozmiarem
- dowolny instrument muzyczny lub aplikacja do odtwarzania dźwięków

## Przestrzeń

Przygotuj wspólny stół.

## Wprowadzenie

Zapoznaj grupę z pojęciem *synestezji*. Czym jest, jakich rodzajów synestezji można doświadczać.

## Część 1 – trening wyobraźni

**Zadaj grupie i poszczególnym uczestnikom pytania na rozgrzewkę:**

Pomyśl o tym, jakie znasz kształty: trójkąt, koło, prostokąt, itp. Teraz, zastanów się, jaki kształt najlepiej opisuje ciebie. Jaki miałby kolor i wielkość? A gdyby liczby miały kolory, jaki kolor miałyby liczba 19? 65? 8? A jakie kolory miałyby poszczególne dni tygodnia?

**Możesz pokazać przyniesione przedmioty i porozmawiać o nich:**

Jakie przedmioty najbardziej ci odpowiadają – na przykład spośród łyżek i widelców różnego rodzaju? Dlaczego? Czy przypisujesz im jakieś cechy osobowości albo emocje? Jeśli tak, opowiedz jakie.

## Część 2 – rysowanie siebie

**Przeznacz grupie zadanie:**

Na kartce papieru narysuj siebie jako kształt. Pomyśl o swoim położeniu, wielkości i barwach. Potem narysuj inną osobę, którą dobrze znasz. Niech ta osoba narysuje ciebie.

---

# • *Synestezja*

## Część 3 – rysowanie dźwięków

Weź instrument muzyczny lub urządzenie z dowolną aplikacją do grania dźwięków. Odgrywaj jeden akord lub krótką sekwencję, a uczestników warsztatów poproś o graficzne przedstawienie tych dźwięków – wybranym kolorem, kształtem, grubością linii. Dźwięk powtórz kilka razy, by można było go słuchać w trakcie rysowania.

## Część 4 – wystawa

Zapytaj grupę o wrażenia, zaproponuj wspólną mini wystawę. Ułóżcie wszystkie rysunki obok siebie. Tym razem nie myślcie o kompozycji ani o tym, czy rysunki są dobre. Wszystkie wyniki tego eksperymentu są równie ważne.

# Orkiestra

---

Vitalina Louis Mahomedova

współpraca: Małgorzata Wrzosek

- **Czas trwania:** 1 godzina
- **Grupa wiekowa:** 5+
- Technika:** improwizacja muzyczna

● Łączymy dźwięki świata naturalnego – akustyczne z cyfrowymi, wydobywanymi przy pomocy własnych gestów, ruchu. Dźwięki akustyczne wydobywamy z dowolnych instrumentów i przedmiotów, które same nie będąc instrumentami, mogą się nimi stać.

Za pomocą komputera lub telefonu, uczestnicy mogą łączyć się ze stroną *MI – Miniatury Interaktywne* dostępną na stronie internetowej [mi.wrocenter.pl](http://mi.wrocenter.pl). Znajdą tam aplikacje sieciowe do zabawy. Niektóre z nich przekształcają impulsy, takie jak obraz z kamery czy dotyk, na dźwięk. One także mogą pełnić rolę instrumentu – internetowego syntezatora. Inna strona, której często używam to [synth.playtronica.com](http://synth.playtronica.com), gdzie znajduje się wiele ciekawych i darmowych syntezatorów, np. TouchME.

## ● Cele

- aktywacja zmysłu słuchu
- rozwój wyobraźni
- integracja uczestników
- poszerzanie pojmowania muzyki

## ● Materiały i narzędzia

- laptop lub smartfon połączony z internetem, głośniki
- różne instrumenty muzyczne (np. kazoo, gitara, harmonijka, pałeczki perkusyjne, dzwonki)
- obiekty soniczne (np. kartka papieru, garnek, butelka)

## Wprowadzenie

**Porozmawiaj z uczestnikami o różnych sposobach tworzenia dźwięku:**

Jak myślicie, czym jest instrument? Jakie instrumenty znacie? Czy kartka papieru może być instrumentem? Czy trzeba umieć grać na instrumencie, aby wydobyć z niego dźwięk?

## Część 1 – testowanie instrumentów

Każdy bierze jeden przedmiot i bada, jakie dźwięki można z niego wydobyć. Ten etap może być głośny, ważne by oddać się eksploracji, szukać w tym przyjemności i swobody tworzenia. Uwaga: to może być bardzo głośne i kakofoniczne doświadczenie, a w grupie mogą znajdować się osoby wysoko wrażliwe na dźwięki – dobrze je uprzedzić, że w każdym momencie mogą odejść do cichego miejsca i samodzielnie eksplorować dźwięki w swoim tempie.

## Część 2 – testowanie *Miniatur* i internetowych syntezyatorów

Przeglądamy *Miniatury Interaktywne*, odkrywamy, które z nich wydają dźwięki. Spróbujcie na przykład *dr XOXE* lub *AAA Maze*. Zobaczcie, jakie inne syntezyatory można znaleźć w sieci, np. na stronie [synth.playtronica.com/touchme/](http://synth.playtronica.com/touchme/).

## Część 3 – runda dźwiękowa

Siadamy w kręgu, każdy ma wybrany przez siebie przedmiot, instrument lub *Miniaturę* i po kolei przedstawia ich brzmienie.

## Część 4 – improwizacja

Teraz wykonajcie improwizowany utwór na wybrane instrumenty. Podążajcie za intuicją, wydawajcie takie dźwięki, na jakie macie ochotę.

Jedna osoba będzie dyrygować (na początek najlepiej osoba prowadząca warsztat), reszta siada w półkolu niczym orkiestra.

Znaki dyrygenckie powinny być bardzo proste. Wskazywanie dłonią osoby – ta osoba zaczyna grać; gest zamknięcia pięści – ta osoba kończy grać; dwie wyprostowane ręce i połączone dłonie – cisza, powoli rozchylające się dłonie – zgłaśnianie, szeroko otwarte ręce – bardzo głośno, wystukiwanie rytmu – uderzanie jedną dłonią w drugą w określonym tempie.

Utwór trwa tak długo, jak czuje dyrygent (aż utwór się dopełni). Po zakończeniu utworu – czas na zmianę dyrygenta. W międzyczasie można wybrać kolejny instrument. Warto każdego zachęcić do roli dyrygenckiej – jest to świetne doświadczenie!

Na zakończenie robimy jeszcze jeden utwór, tym razem bez dyrygowania. Teraz, gdy gramy wspólnie w wolnej improwizacji, pozwólmy, by prowadziły nas słuch i intuicja. Oprócz słuchania siebie i własnych dźwięków, szukajmy relacji z innymi dźwiękami.

Po skończeniu utworu zaklaszczmy dla siebie nawzajem i podziękujmy sobie za wspólną grę.

# Małgorzata Wrzosek

- *Equal*
- *Onomatopeja*
- *Dostrojenie*

Na chwilę się zatrzymaj i zaobserwuj, jakie impulsy do ciebie docierają. Ruch, dźwięk, kształt, kolor, wilgotność, gęstość powietrza... Będąc w otwartości i uważności można zaobserwować, jak reagujemy na bodźce i czy możemy wchodzić z nimi w interakcje. Tak zaczyna się proces twórczy. Relacja między impulsem i odbiorcą może przerodzić się w dzieło sztuki. Jako artystka wchodzę w relacje z impulsami, jako edukatorka staram się wysyłać impulsy tak, by prowokować wyobraźnię i uruchamiać procesy twórcze.

# Equal

*subiektywny storytelling*

Małgorzata Wrzosek

- Czas trwania: 2 godziny
- Grupa wiekowa: 12+
- Technika: opowiadanie

Te warsztaty zaproponowałam grupie dorosłych w trakcie 21. Biennale Sztuki Mediów WRO 2025 *Qualia*. Zaprosiłam ich do wspólnego zwiedzania wystaw – oprowadzania kuratorskiego w alternatywnej formie, oddając głos osobom uczestniczącym, by miały możliwość przedstawić swoją subiektywną perspektywę i interpretację dzieł prezentowanych na wystawach. Teraz chcę się podzielić z wami uniwersalnym scenariuszem do zwiedzania innych wystaw, np. w trakcie wizyty w galerii czy muzeum ze znajomymi, albo w trakcie wycieczki klasowej.

## Cele

- kreatywne zwiedzanie wystawy
- budowanie opowieści na bazie subiektywnej percepcji
- samoobserwacja siebie
- uznanie swojej wrażliwości za wartościową
- dzielenie się z innymi swoimi spostrzeżeniami, dialog
- świadomość wartości płynącej z różnorodności / dopełniania się w grupie

# Materiały i narzędzia

- kartki
- przybory do pisania

## Wprowadzenie

### **Wprowadź do tematu warsztatów i przedstaw plan działania:**

Spotykamy się na wystawie, żeby zainspirować się dziełami sztuki i podzielić się swoimi wrażeniami na ich temat. W odróżnieniu od klasycznych form oprowadzania, nie będziemy słuchać narracji jednej osoby (np. kuratorki, artysty). Tym razem każdy z nas będzie opowiadać o jednym wybranym dziele z wystawy.

Najpierw zrobimy krótkie ćwiczenie wprowadzające, potem każdy wylosuje inne dzieło prezentowane na wystawie. Damy sobie czas na indywidualne poznanie pracy, sprawdzenie na jakie zmysły oddziałuje, o czym opowiada, co w niej odnajdujemy, co nas zaciekawia, co nam się podoba, a co nie.

Potem wspólnie oprowadzimy się po wystawie. Ważne jest by nie oceniać pojedynczych opowieści. Spotykamy się by podzielić się swoją unikalną perspektywą, każda obserwacja i spostrzeżenie mogą być ciekawe i inspirujące.

## Część 1 – rozgrzewka

**Zanim wejdziecie do przestrzeni samej wystawy, przeprowadź krótkie ćwiczenie:**

Rozejrzyjcie się wokół siebie, przejdźcie się. Co przyciąga wasz wzrok? Dacie sobie chwilę, by zauważyć, co przyciąga uwagę każdego z was (np. klamka, zagięcie ścian, kurz na szybie, zapach, dźwięk, temperatura, cokolwiek).

Przyjrzyjcie się im dokładnie, jakie są? Co was w nich zaintryguje? Nie wymyślajcie teorii, podążajcie za swoją intuicją.

**Poproś uczestników, żeby po kolei pokazali, co ich zainteresowało i opowiedzieli o tym w kilku słowach.**

**Możesz zadawać pomocnicze pytania:**

Czemu wybrałaś ten obiekt/to miejsce/dźwięk? Jakimi zmysłami to percepujesz? Co się w tobie uruchamia, jakie masz skojarzenia?

**Podsumuj to ćwiczenie:**

Teraz spotkamy się z dziełami sztuki na wystawie i będziemy w podobny sposób korzystać z własnej wrażliwości, perspektywy, zmysłów, by podzielić się z grupą swoim subiektywnym storytellingiem, opowieścią wynikającą z kontaktu z dziełem.

## Część 2 – samodzielne badanie

**Wylosujcie po jednej pracy, np. z karteczek, mapy wystawy bądź strony internetowej z indeksem prac. Przekaż grupie instrukcję:**

Teraz poproszę żebyście wylosowali jedno dzieło sztuki. Gdy dojdziecie na miejsce, pozwólcie sobie być

przeciągniętym przez elementy pracy, które jako pierwsze was zaintrygują. Badajcie pracę na swój własny sposób, spróbujcie na początku nie czytać biografii czy opisu pracy. Sprawdzajcie, co was przyciąga, jaki macie do niej stosunek, co was przyciąga, co was zastanawia. Spróbujcie stworzyć własną interpretację dzieła, odkryć elementy znaczące. Na ten etap zwiedzania mamy około 15 minut. **Ustal z grupą godzinę i miejsce spotkania przed kolejnym etapem.**

## Część 3 – wspólne zwiedzanie

Wybierzcie się teraz na wspólny spacer po wystawie, zatrzymując się po kolei przy wszystkich wylosowanych dziełach. Osoba, która je badała, zaczyna narrację. Opowiada, np. o tym, jak interpretuje dzieło, z czym się jej ono kojarzy, co ją porusza, a co nie. Potem całą grupą rozmawiamy o pracy. Przechodzimy dalej do kolejnego dzieła.

## Zakończenie

**Zbierz grupę w kręgu, zadaj im pytanie.**

Każdy wypowiada się po kolei, nie komentujemy ani nie oceniamy. Zanim zaczniemy tę rundę, informujemy grupę, ile mamy czasu na podsumowanie, np. że mamy 15 minut do końca warsztatów i że w tym czasie chcemy usłyszeć, jak każdy z nas się teraz czuje. Odpowiadamy zwięźle, żeby każda osoba, która chce się wypowiedzieć, miała na to czas.

**Przykładowe pytania:**

Co wynosisz z tego doświadczenia?

Co było dla ciebie łatwe?

Co sprawiało największą trudność?

Czy ta pojedyncza praca powiedziała ci coś o całej wystawie?

# Onomatopeja

Małgorzata Wrzosek

●○○ **Czas trwania:** 1 godzina

●○○ **Grupa wiekowa:** 5+

**Technika:** słuchanie, naśladowanie dźwięków, zapisywanie, rysowanie

## Cele

- budowanie opowieści w oparciu o subiektywną percepcję
- dzielenie się swoimi spostrzeżeniami
- słuch i wzrok – łączenie zmysłów

## Materiały i narzędzia

- kartki
- przybory do pisania i rysowania

## Przestrzeń

# Wprowadzenie

## **Wprowadź do tematu warsztatów:**

Spotykamy się, by stworzyć komiksy, czyli historie opowiadane obrazem i krótkimi tekstami, jednak dziś spróbujemy, by zamiast słów, obrazy komunikowały się innymi dźwiękami. Obiekty ożywione i nieożywione wydają dźwięki. Jak dźwięk wydaje kot? Jaki dźwięk wydaje auto? Jaki drzewo poruszane wiatrem? Jaki dzieci na placu zabaw? Jaki łyżka spadająca ze stołu? **Zachęć uczestników do odpowiadania dźwiękami.**

## **Przedstaw cel warsztatów:**

Podczas dzisiejszego spotkania każdy opowie rysunkowo swoją własną, prawdziwą lub wymyśloną opowieść i opisz ją onomatopejami – czy ktoś z was wie, co to znaczy? Onomatopeja to fonetyczny zapis dźwięku np. brum-brum lub szy-szy-szy.

Pamiętajmy, że każdy z nas inaczej słyszy i z tego powodu różnie będziemy zapisywać dźwięki – bawmy się nimi bez oceniania siebie ani innych. Spotykamy się i dzielimy swoją unikalną perspektywą. Każda obserwacja, różne spostrzeżenia mogą być ciekawe i inspirujące.

## Część 1 – komiks

**Porozmawiaj z grupą o komiksach. Na warsztaty możesz przynieść komiksy, rozłożyć na wspólnym stole i pokazać je uczestnikom. Zapytaj:**

Czym jest komiks? Czy ktoś z was czytuje komiksy? Czym się charakteryzują i czym się różnią od innych sposobów opowiadania, np. filmów, gier? Czy komiks może być książką?

**Opowiedz lub pokaż, czym jest komiks. Na przykład tak:** Zwykle rysując komiks tworzymy serię mniejszych rysunków, następujących jeden po drugim. Oglądając możemy zrozumieć, jak toczy się akcja.

Przykładowy pasek komiksu może wyglądać tak: na jednym obrazku wazon stoi na stole, na drugim: kot wchodzi na stół, na trzecim: wazon spada, kot miauczy, na czwartym: wazon leży rozbity na ziemi. Czyli tniemy akcję na klatki – momenty i rozrysowujemy je osobno, aby ktoś, kto będzie oglądał nasz komiks, zrozumiał, co się wydarzyło.

**Podpowiedz, jak rysować komiks:**

Możemy podzielić kartkę na osiem części i podzielić też swoją historię na osiem etapów. Ale możemy też zrobić dowolny układ obrazków na kartce i nie sugerować kolejności oglądania, tylko pozostawić decyzję osobie czytającej.

## Część 2 – historia

**Przeprowadź ćwiczenie na wyobrażenie sobie historii:**

Rozejrzyj się wokół siebie lub zamknij oczy i wejdź w świat swojej fantazji. Jaką historyjkę chcesz opowiedzieć? A może coś ci się ostatnio przyśniło i chcesz to narysować? Pomyśl o bohaterze swojej historii, to może być mrówka, olbrzym,

# • Onomatopeja

nasionko, patyk, cokolwiek, co przyjdzie ci do głowy. Jak już poczujesz swojego bohatera, wyobraź sobie, jaka przygoda mogła mu się przydarzyć. A może bardziej inspirują cię dźwięki i chcesz zrobić komiks o orkiestrze odgłosów na zatłoczonej ulicy, gdzie dźwięki klaksonów rozmawiają z ptakami?

## Część 3 – rysowanie

**Przejdźcie do etapu rysowania:**

Budując opowieść pomyśl o początku, rozwinięciu, punkcie kulminacyjnym i zakończeniu. Etapy historii rozrysuj na kartce.

Teraz mamy czas na rysowanie. Aby obrazki zyskały dynamikę i nabrały życia, dodaj onomatopeje. Wybierz, jaki model komiksowy najbardziej ci odpowiada – równo podzielona kartka, a może obrazy zamknięte w kole, trójkącie czy innych różnorodnych kształtach. Użyj takich przyborów rysunkowych, na jakie masz ochotę i jakie odpowiadają twojej opowieści.

## Część 4 – prezentacja

**Zbierz wszystkich razem i zróbcie prezentację powstałych komiksów:**

Jak brzmią użyte onomatopeje? Teraz kto chce czyta na głos swój komiks. Można też wymieniać się kartkami i czytać komiksy innych.

## Podsumowanie

**Podziękuj uczestnikom za udział w warsztatach.**

**Zadaj im pytania na zakończenie, na przykład:**

Co było najłatwiejsze, a co było najtrudniejsze w tym procesie twórczym?

# Dostrojenie

---

Małgorzata Wrzosek

●●○ **Czas trwania:** 1,5 godziny

●●● **Grupa wiekowa:** 12+

**Technika:** słuchanie, nagrywanie dźwięku

Dostrojenie do zjawisko muzyczne, społeczne i emocjonalne, które często jest inspiracją do proponowanych przeze mnie działań. Tak jak dźwięki współbrzmiają ze sobą, tak ludzie i ich nastroje oddziałują na siebie nawzajem tworząc atmosferę. Podczas tego warsztatu będziemy eksplorować dostrojenie w trakcie spaceru dźwiękowego. Naszym głównym narzędziem poznawczym będzie *Głębokie słuchanie*. To termin wprowadzony przez Pauline Oliveros – amerykańską kompozytorkę, artystkę i edukatorkę, która odróżniła słyszenie (*to hear*) od słuchania (*to listen*). Słuchając wchodzimy w stan uważności, potrafimy z kakofonii wyróżnić poszczególne ścieżki i zacząć słuchać dźwięków peryferii jak dźwiękowej kompozycji.

## Cele

- wprowadzenie do *Głębokiego słuchania*
- abstrakcyjne i kreatywne myślenie
- samoobserwacja
- dostrojenie z grupą

# Materiały i narzędzia

- urządzenia z możliwością nagrywania dźwięku

# Przestrzeń

Znajdź ciche miejsce, w którym można wygodnie usiąść w kręgu, na poduszkach lub krzesłach.

# Wprowadzenie

## **Przedstaw grupie cel warsztatów:**

Na początku skupimy się na naszym zmyśle słuchu. Spróbujemy rozciągnąć zakresy i rejony słuchania. Zbadamy, jakie części naszego ciała reagują na dźwięk. Potem udamy się na spacer po okolicy, by nagrać dźwięki, które nas zaintrygują. Następnie wrócimy na miejsce, by wspólnie wykonać muzyczną improwizację wykorzystującą nagrania zebrane podczas spaceru.

**Jeśli czujesz się na siłach, opowiedz grupie o *Głębokim słuchaniu*, praktyce zapoczątkowanej przez kompozytorkę Pauline Oliveros. Zadaj grupie pytanie:**

Czym różni się słyszenie od słuchania?

## **Możesz wprowadzić termin słuchania akuzmatycznego:**

Słuchanie akuzmatyczne polega na słuchaniu dźwięku abstrakcyjnie, czyli w oderwaniu od jego źródła, tego, co o nim wiemy. To znaczy: jeśli słyszymy szczek psa, nie myślimy już o psie ale o abstrakcyjnym dźwięku – wsłuchujemy się w jego dynamikę, ton, jak rezonuje w przestrzeni oraz w naszym ciele. Podczas dzisiejszych warsztatów spróbujemy myśleć o dźwiękach miasta, ulicy, parku jak o dźwiękach kompozycji muzycznej. Będziemy poszukiwać ciekawej rytmiki, synchronizacji, harmonii i dysharmonii.

## Część 1 – medytacja, skupienie na zmyśle słuchu

### **Poprowadź krótkie ćwiczenie:**

Siądź wygodnie i przymknij oczy. Weź wdech, przenieś uwagę na kręgosłup i dolne żebra, zobacz, jak rozszerzają się na boki i z wydechem opadają w dół. Ta przestrzeń, która kształtuje się w dolnej części ciała jest jak podstawa pudła rezonansowego.

Przenieś uwagę na splot słoneczny. Zobacz, jak porusza się z wdechem, przenieś uwagę na miejsce między obojczykami. Ono również otwiera się z wdechem i opada w miękko dół z wydechem, uwagę podążaj w górę, przez szyję, aż na szczyt czaszki.

Mając obraz swojego ciała zacznij słuchać dźwięku swojego wdechu i wydechu, następnie skup się na rytmie pulsu wybijanego przez twoje serce, możesz położyć sobie rękę na klatce piersiowej lub przyłożyć ją do tętnicy. Dźwięk oddechu i rytm serca stanowią warstwy kompozycji, którą słyszymy. Każdy z nas słyszy je inaczej.

Teraz przenieś uwagę na dźwięki, które otaczają nas wszystkich. Jaki jest najdalszy dźwięk jaki słyszysz, ile różnych dźwięków jest obecnych w przestrzeni? Czy jakieś dźwięki otoczenia synchronizują się z twoim pulsem lub oddechem? Dźwięki peryferii stanowią trzecią warstwę kompozycji. Oddaj się słuchaniu jej.

Powoli porusz palcami i głową, zacznij rozchyłać powieki, na razie tylko tak, by widzieć podłogę, następnie podążaj

za swoim wzrokiem, spójrz na przestrzeń w której się znajdujesz, na “zewnątrze pudło rezonansowe”, rozejrzyj się, spójrz na osoby w grupie.

Jak się czujecie? Spróbujmy utrzymać ten rodzaj uważności za chwilę, gdy wyjdziemy na zewnątrz.

## Część 2 – samodzielne nagrywanie dźwięków

Wychodzimy. Pozostając w stanie *Głębokiego słuchania* podążajmy za dźwiękami, które najbardziej nas przyciągają. Pamiętajmy o możliwości słuchania akuzmatycznego, zwróćmy uwagę na dynamikę, formę i rodzaj dźwięków.

Mamy 20 minut na indywidualny spacer. Daj się prowadzić swoim uszom, sporządź trzy różnorodne, krótkie nagrania, od 15 sekund do 2 minut. Jeśli nagrywasz telefonem, od razu je nazwij, by łatwiej je potem rozpoznać.

**Podaj uczestnikom warsztatów godzinę i miejsce spotkania.**

## Część 3 – słuchanie

**Gdy wrócicie, usiądźcie w kręgu.**

Każdy po kolei bez opisywania puszcza jedno wybrane nagranie, osoby słuchające przedstawiają swoje skojarzenia związane z dźwiękiem – co im on przypomina, jakie emocje uruchamia. Robimy rundę dzielenia się dźwiękami i wrażeniami ze słuchania.

## Wielki finał – orkiestra field-recordingowa

**Ten etap możecie wykonać na dwa sposoby. Wybierz jeden lub zrealizujcie oba.**

Każdy po kolei puszcza 15 sekund swojego nagrania. Staramy się zachować płynność – czasem między wykonaniami będzie pauza, a czasem dźwięki nałożą się na siebie.

### Wariant I

Po zakończeniu rundy, przechodzimy do improwizacji – nie tylko puszczaamy fragmenty nagrań, ale też słuchamy jak brzmi całość. Można bawić się swoim dźwiękiem, puszczać tylko sekundę, stopować, znów włączać, puszczać nagranie w kółko, zgłaszać, ściszać.

### Wariant II

Po zakończeniu rundy, jedna osoba dyryguje orkiestrą. Gestem wskazuje, kto puszcza dźwięk, kiedy stopuje, pokazuje kiedy ściszać, kiedy zgłaszać. Czasem gra jedna osoba, czasem dwie, trzy, czasem cała grupa. Potem dyryguje kolejna osoba. Na koniec – brawa!

