



для фиксации эмоционального опыта

УЧАСТНИК / МЕДИАТОР



Медиация

вместе

воздух

возможность

стены

поиск

группа

диалог

среда

тепло

шаг

бусины

движение

рост

участие каждого

каркас

связь

цель

дерево

опыт

вопросы

нити

лучи

спокойствие

течение

почва

свет

крылья

единение

динамика

мнения

город

разговор

бумажность

Зин был разработан в рамках
3 сезона Летней Школы Медиации,
как финальный продукт документации и архивации

ЛШМ - проект Медиаторского отдела Дома культуры ГЭС-2 для подростков,
которым интересен процесс организации культурных процессов в музеях
и городе. Во время активной недели участники посещают туры по текущим
выставкам, события других институций, практические
и теоретические занятия от экспертов:
телесные и голосовые практики, уроки сторителлинга.
Результатом участников лаборатории становится проведение
медиаторских туров по выставкам и пространству.

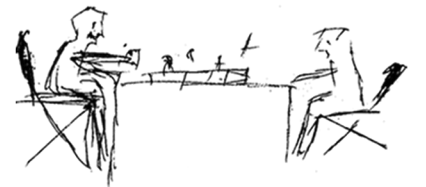
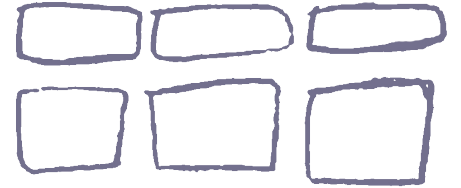
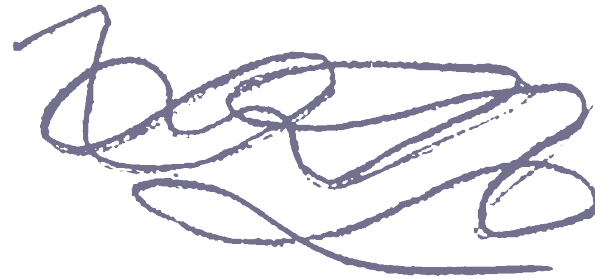
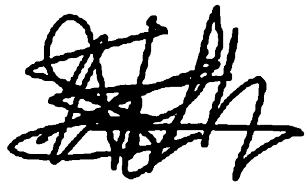
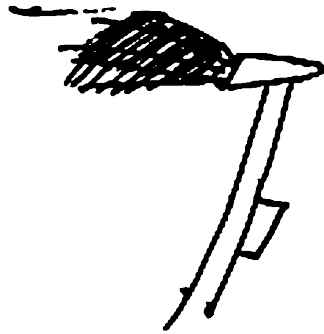
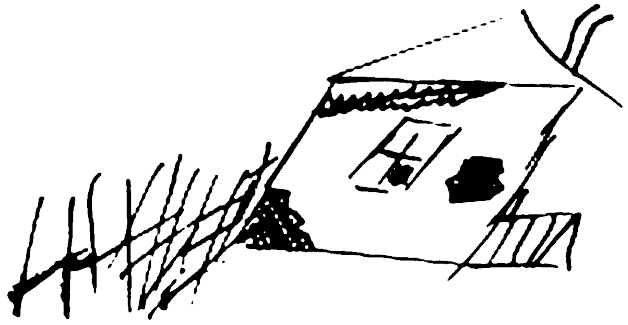
Тетрадь представляет собой материал для изучения эмоционального опыта
как участников медиации, так и медиаторов. Эмоции стали отправной
точкой нашего исследования, поскольку именно через них можно
глубже понять, какую роль играет медиация для каждого.
Эти чувства — то, что остаётся с каждым внутри и после медиации.

Зачастую, знакомясь с искусством, нам требуется пространство для того,
чтобы нащупать отклик: сформулировать мнение, осмыслив опыт.
В этом контексте Зин предлагает уникальный метод рефлексии.

Каждый из нас по-своему фиксирует эмоции.
Участницы выбирали различные индивидуальные практики:
от случайных фраз и неконтролируемых зарисовок
до фотографий и цветовых ассоциаций.

В начале летней школы мы создали универсальный спектр символов-эмоций —
каждый может интерпретировать и применять эти символы по-своему.
Это дало возможность участницам наложить
свои личные смыслы на общий архив.

Мы приглашаем присоединиться к нашему процессу
и вместе размышлять о символах, фиксировать свои эмоции
и придавать новые смыслы.



Задание 1

С помощью линии покажите как прошел ваш день.

Задание 2

«Фотография взглядом»

Попробуйте сосредоточиться на изучении пространства, которое хотите запечатлеть, параллельно рисуя в тетради. Старайтесь не смотреть на рисунок в процессе!

Арина Грабовенко



Задание 3
Зарисовать на фотографиях любое увиденное в облаках:
формы, очертания, образы.



Чтобы найти эту “необработанную” эмоцию я давала себе возможность бесконтрольно делать зарисовку на протяжении 10-20 минут, чтобы потом проанализировать как изображенное отображает мое состояние.

1.08.25
Tyya



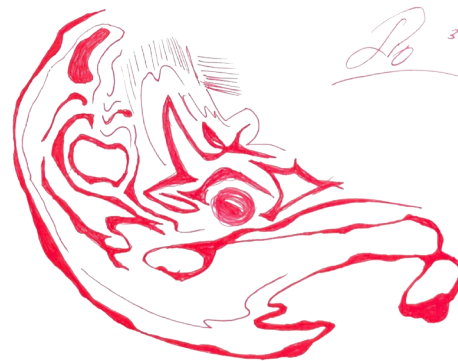
1.08.25
Kosne.



2.08.25



02.08.25
Kosne



3.08.25
Lo



4.08.25
Tyya



4.08.25
Kosne



Мне очень нравится идея, что тело изначально хранит все ответы и первый импульс/эмоция появляется именно там.

Задание 4

Выбрать работу и пройти мимо неё с разными скоростями, от самой быстрой к самой медленной или чередуя.

Отследить, как меняется восприятие.

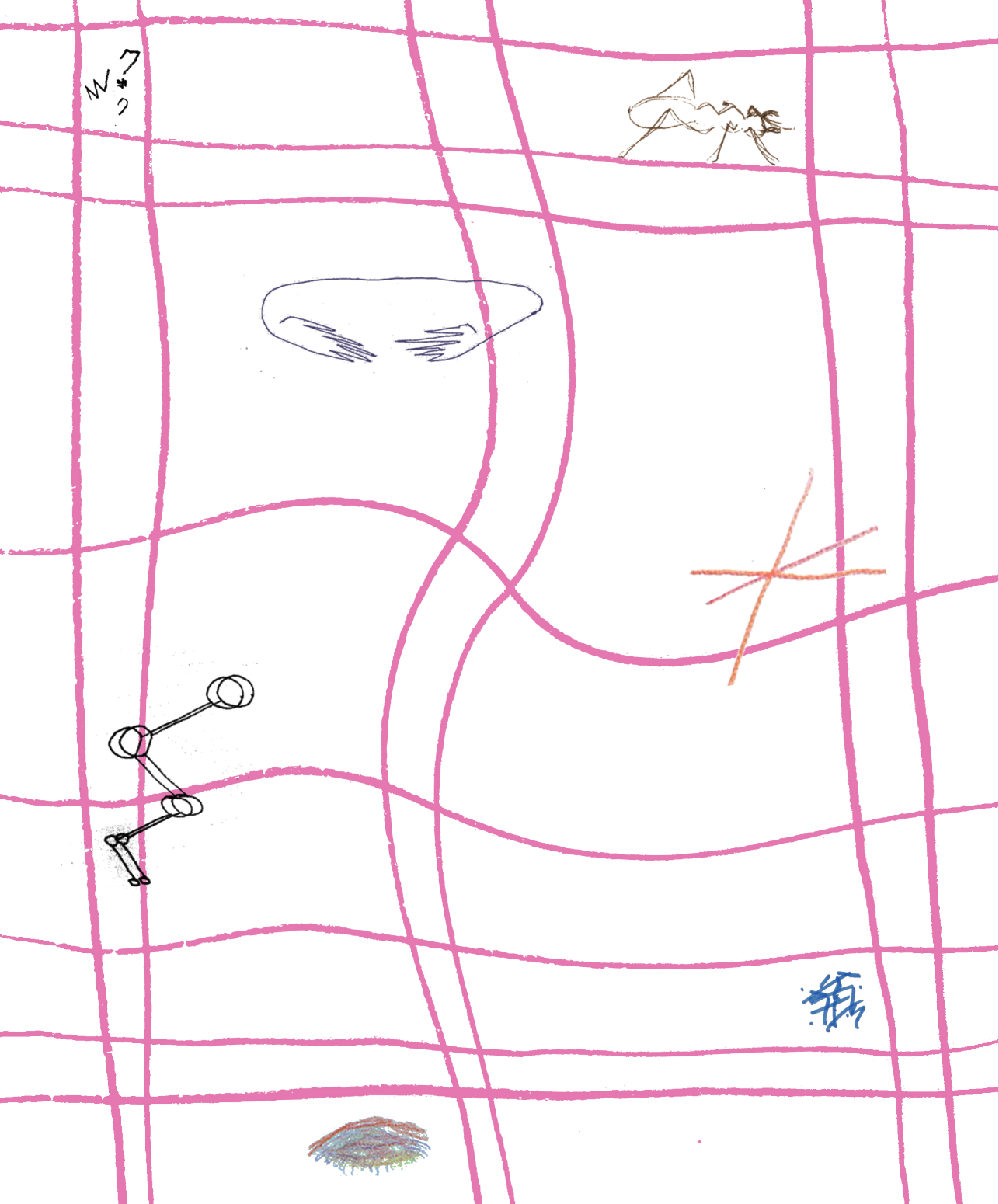
Задание 5

Смотря на работу, поймать себя на мысли с какой частью/участком тела она соотносится.

Попытаться понять почему: есть ли конкретное объяснение или это просто чувство.

Практика поможет пережить работу физически и выйти из позиции пассивного наблюдателя.

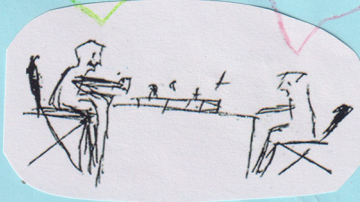
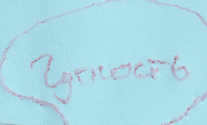
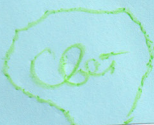
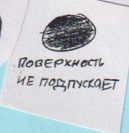
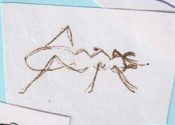
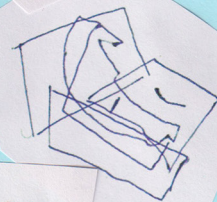








ОЖИВЛЕНИЕ



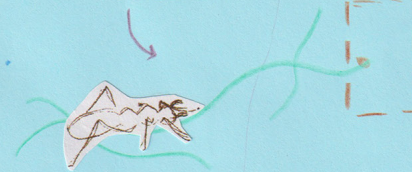


ПОВТОР $\Rightarrow$ ~~ЗНАТЬ~~

НИКТО
НИЧЕГО НЕ
ЗНАЕТ

РАЗНОБОЙ $\Rightarrow$ НЕ ЗНАТЬ

МЫ ПРОСТО
ДУМАЕМ

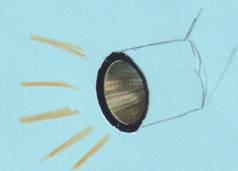


МЫ
ИДЁМ
ПО ДРОГОТЕ
КОТОРОЙ НЕТ



МЫ ПЛЫВЁМ
НА СВЕТЕ

А СВЕТА
ЭТО МЫ

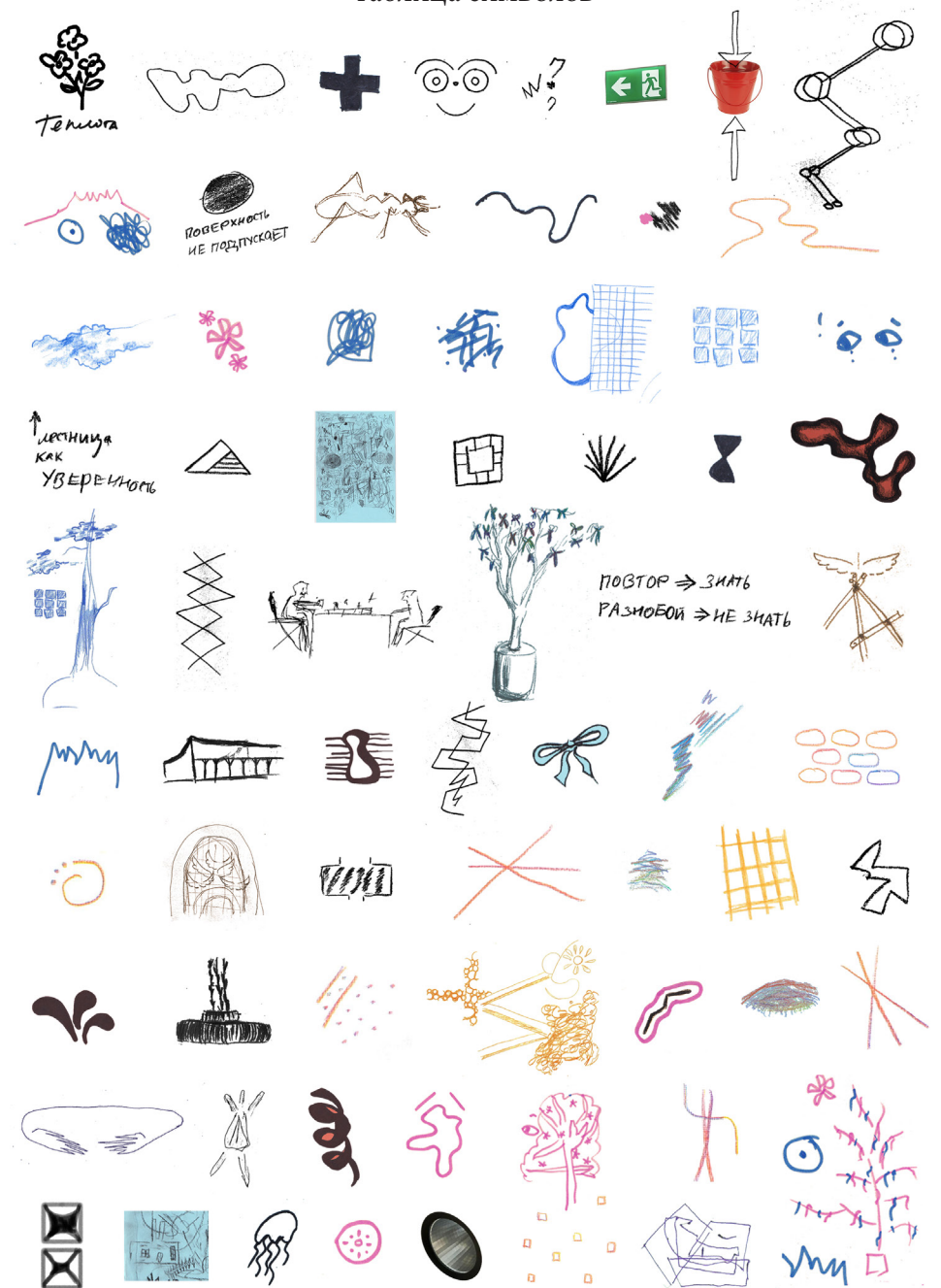


МЫСЛЬ
ЛЕТИ!

И
МЫ ЛЕТИМ



таблица символов



Ульяна Масляница

Последнее время я стала замечать,
как многие вещи вокруг начали связываться с цветами
и волнующимися линиями: музыка, города, люди, эмоции.
Впервые я решила это зафиксировать, а не просто оставить томиться
в сознании.

Ещё один способ — способ фиксации эмоций через слово — мне знаком.
Часто можно столкнуться с фрустрацией, так как поместить эмоцию,
ощущение или восприятие в слова бывает непросто.
Но для меня это всё ещё самый доступный и терапевтический метод.

Даже если получившийся текст — это обрывок чей-то фразы,
словосочетание или одно слово, он уже ценен тем,
что как-либо относится к вашему восприятию!

Ещё один способ фиксации эмоций — фотография.
Фото тени листьев на асфальте, перелива солнечного света на стёклах или
человека рядом, пока он не видит — самые ценные фотографии
именно за счёт передачи этого эфемерного восприятия мира тобой.

Чуткость и свет
Я покрываюсь мурашками



Мне было так хорошо
Я знаю, что вновь буду плакать в дофаминовой яме
Мимо петроглифов
Проплывают касания —
Воспоминания

«Один день для свободы»



«Каждый день все мягче и нежнее»

«Я никогда не честна»



«Радость узнавания»



«Вывод, который не был сделан»



31.07.



01.08.



02.08.



03.08.



04.08.

Задание 6

Заменить выделенные слова на свои:

Один день для свободы

Каждый день все мягче и нежнее

Я никогда не честна

Радость узнавания

Вывод, который не был сделан

Задание 7

Написать рецензию на выставку

Это не обязательно подробный анализ работ и их авторов,
достаточно попробовать остановить своё внимание
на выставочном пространстве и себе, своих ощущениях в нём.

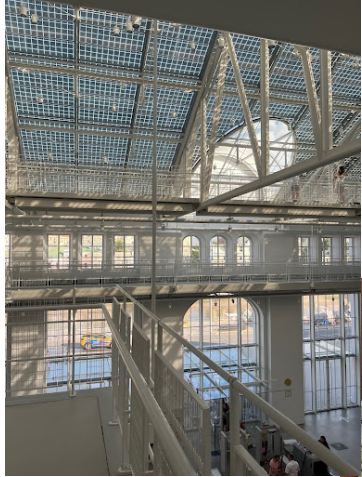
Задание 8

Находясь в каком-либо пространстве (в парке, на выставке, в поезде),
обратить внимание на окружающие звуки: голоса людей, музыка,
гул кондиционера, звуки стройки.

Попробовать графически зафиксировать шум вокруг.

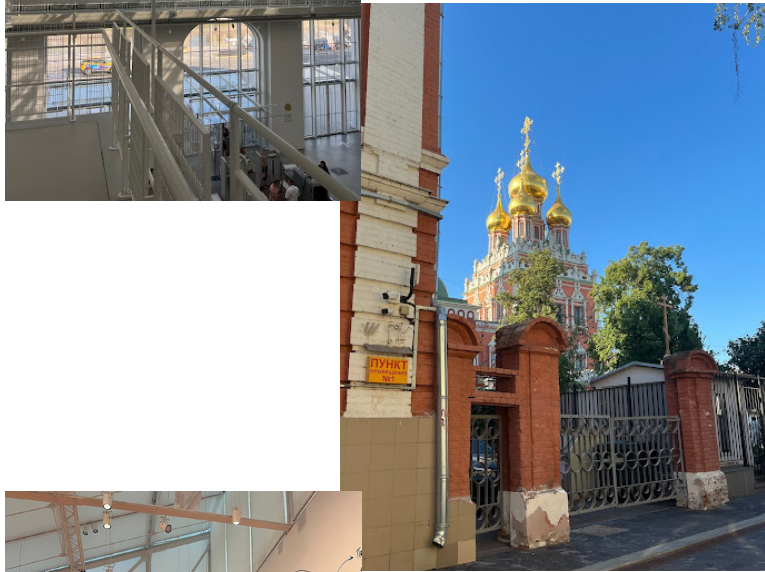
С какими ощущениями ассоциируются разные звуки?

Лиза Бут



«Медиатор держит русло»
(Карина)

«В медиации главное — это чувство и эмоции»
(Карина)

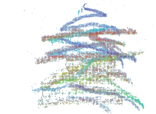


«Давайте отмедируем менталитет бабушек»
(Настя)



«Настроить свою линзу в голове — это супер навык»
(Карина)

«Не подключай сознательность»
(Зоя)

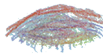


«Люди обычно видят то,
что они привыкли видеть»
(Борис)

«Готовский - это антиСтаниславский»
(Борис)



Софа Рыбакова



Поля Стрелкова

28.07 — айс латте на овсяном с грейпфрутовым сиропом.

Айс латте — привычно, как ЛШМ и ГЭС.

Овсяное — уютное, но вязкое и неожиданное.

Грейпфрут — неожиданно, неловко, непривычно резкий вкус.

Яркий, как проспект с мачтами.

Первые глотки очень странные и непонятные.



29.07 — маккиато с сиропом виски и большим количеством пенки.

Маккиато — больше кофе и горечи, чем в капучино, но при этом тебе все равно нравится.

Сироп виски — строгость и работа с теорией, но сладенький.

Пенка — первая медиация и легкость разговоров.



30.07 — большой айс латте на банановом с карамелью.

Большой — наполненный день.

Банановое молоко — мягкий вкус, комфорт от общения.

Карамель — «power point day» и разговор перед ним.

Кофе — разбавляет сладость, обсудили серьезные темы на медиации вне стен.

Айс латте — жарко ужасно было.



1.08 — капучино с двумя шотами эспresso и халвой.

Много кофе — много теории и практики.

Халва — приторно сладкий, послевкусие незаполненности дня и чего-то ненужного, неважного.

Взбитое молоко — личное общение по дороге к метро.



ПОВЕРХНОСТЬ
НЕ ПОДПУСКАЕТ

ПОВТОР $\Rightarrow$ ЗНАТЬ

РАЗНОБОЙ $\Rightarrow$ НЕ ЗНАТЬ

2.08 — остывший фильтр-кофе,

в который ты добавил горячее безлактозное молоко.

Фильтр — медиация, как новый метод изучения.

Остывший — экскурсия вместо медиации, которая не очень заинтересовала.

Безлактозное — новшество, которое прижилось - разгоны медиации для нас.

Горячее молоко — наше общение, теплота, умение исправить ситуацию и оставить приятные впечатления.

3.08 — черный чай с малиновым вареньем.

Черный чай — ощущение от выставки и теория.

Малиновое варенье — что-то домашнее и приятное.

