

## **Rozgrzej się w Blasku. Instrukcja obsługi**

### **Rozgość się**

Znajdujesz się w przestrzeni wystawy „Blask” Kamy Sokolnickiej, pełnej dźwięków, światła, materiałów i faktur. To miejsce, w którym możesz czuć się swobodnie. Zestaw wskazówek, które dla Ciebie przygotowaliśmy, pomoże doświadczyć wystawy w sposób wielozmysłowy.

Wykonanie wszystkich działań z listy zajmuje około pół godziny, ale nic nie stoi na przeszkodzie, abyś skupił\_a się na wybranych punktach, omijając pozostałe.

### **Jak się dziś czujesz?**

Radosny\_? Zmęczony\_a? Zmotywowany\_a? Smutny\_a? Pełen\_a energii?

Niezależnie od Twojego samopoczucia, cieszymy się, że jesteś. Sztuki można doświadczać w każdym stanie – będąc zmęczonym\_a i pełnym\_ną energii, smutnym\_ną i wesołym\_a. Zapraszamy Cię do doświadczenia wystawy dokładnie w takim stanie w jakim jesteś tu i teraz.

### **Oddychaj**

Głębokie oddychanie dotlenia organizm i obniża napięcie mięśniowe. Oddech to najprostsze i najlepsze narzędzie do minimalizowania stresu. Chcesz spróbować? Upewnij się, że siedzisz wygodnie i utrzymujesz prostą postawę. Połóż lewą rękę na klatce piersiowej, a prawą na środku brzucha. Wykonaj powolny wdech nosem tak, aby lewa ręka uniosła się do góry. Jeśli czujesz, że wraz z wydechem ręka znajdująca się na brzuchu powoli opada to znaczy, że zacząłeś\_ęłaś oddychać głęboko.

Weź jeszcze 10 takich oddechów.

### **Poczuj światło na twarzy**

Kiedy ostatnio doświadczyłeś\_łaś blasku słońca na swojej twarzy?

Światło wpływa na zmysł dotyku, a przede wszystkim na samopoczucie. Większość prac na wystawie powstała podczas ciepłych, zalanych słońcem letnich dni. Metoda leczenia słońcem – helioterapia – pozytywnie oddziałuje na układ nerwowy i jest pomocna w leczeniu depresji. Skieruj twarz w stronę lampy i skorzystaj z dobroczynnego działania światła.\*

### **Wstuchaj się w otoczenie**

*Wystawa jest o słuchaniu, o postawie uważności względem rozmówcy, otoczenia, względem drugiego podmiotu – mówi o swoim najnowszym projekcie Kama Sokolnicka. Poświęć 30 sekund, aby wstuchać się w otoczenie. Jakie dźwięki rozpoznajesz wokół siebie? Z czym się kojarzą? Czy działają na Ciebie w jakiś szczególny sposób? Które z nich są przypadkowe, które rozpoznajesz jako element prac Kamy Sokolnickiej?*

### **Dotknij**

Jakich materiałów używa artystka w swoich pracach? Rozzejrzyj się dookoła i spróbuj zidentyfikować pięć wybranych. Teraz zamknij oczy, zanurz dłoń w pudełku i dotknij materiałów. Skup się na ich fakturze, temperaturze, kształcie, pierwszych skojarzeniach i reakcji Twojej skóry. Spróbuj zidentyfikować filc, mosiądz, wełnę, aksamit, jedwab, drewno, skórę syntetyczną. Który materiał jest najbliższy Twojej skórze?

\*

Zaleca się półgodzinne sesje, ale niektórym osobom wystarczy już 10–15 minut, by zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na światło.

\*\*

Jeśli cierpisz na bezsenność oraz zaburzenia snu związane z opóźnioną porą zasypiania zalecamy korzystanie z lampy przed godziną 18.00. Późniejsze naświetlenia mogą wywoływać pobudzenie i trudności z zasypianiem.

\*\*\*

Światłoterapia jest w pełni bezpieczna, gdyż lampy nie emitują promieniowania UV. Nie mają zatem szkodliwego wpływu na skórę. Objawy niepożądane w postaci bólu głowy czy lekkiego podrażnienia oczu występują bardzo sporadycznie. Jeśli się pojawią wystarczy skrócić czas trwania fototerapii lub zwiększyć odległość lampy od oczu.

\*\*\*\*

Fototerapia jest na tyle bezpieczna, że nie ma żadnych bezwzględnych przeciwwskazań do jej stosowania. Chociaż nie ma dowodów na szkodliwe działanie światła, zaleca się zachować ostrożność przy schorzeniach narządu wzroku (takich jak jaskra czy zwyrodnienie siatkówki) i zasięgnąć porady okulisty.