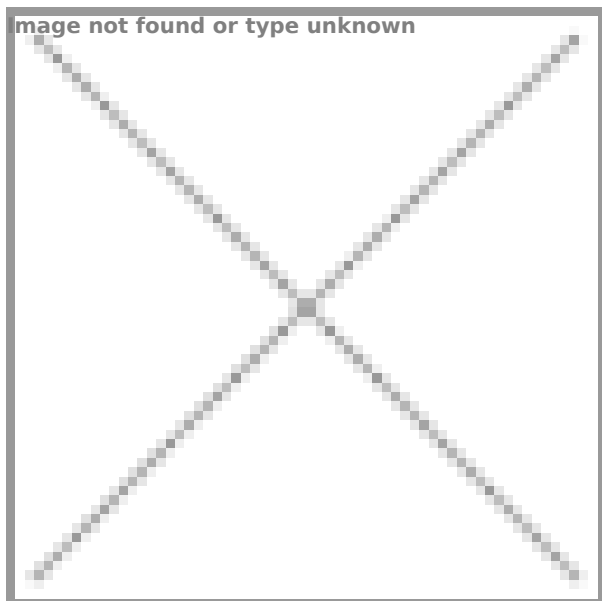


# WARSZTATY DLA SKAZANYCH KOBIEC



Kadra penitencjarna tutejszej jednostki we współpracy z Fundacją Dom Kultury zorganizowała dla skazanych kobiet warsztaty wykorzystujące elementy pracy z ciałem, muzykoterapii oraz działań plastycznych, które poprowadziły Panie: Beata Konarska oraz Elżbieta Sobańska.

Zajęcia rozpoczęła półgodzinna praktyka sekwencji ruchowych z pogranicza jogi i intuicyjnego poruszania się, w połączeniu z różnymi rodzajami muzyki. Wykorzystano również elementy pracy z metaforą - odzwierciedlanie za pomocą ruchu stanów psychicznych bądź abstrakcyjnych słów. Jest to uwalniająca naturalną ekspresję ciała doświadczenie w obszarze introspekcji, poszukiwanie swojej własnej dynamiki, która wyrazi daną chwilę, czy emocję. W trakcie praktyki ruchowej kładzie się nacisk na uważność, połączenie z oddechem, obserwowanie własnego ciała, reagowanie na jego potrzeby. Skontaktowanie się z własnym ciałem pomaga zrozumieć wewnętrzny potencjał oraz daje możliwość uzyskania płynnego przepływu i integracji na poziomie emocjonalność-cielesność. Pod koniec tego modułu wykorzystano także techniki ruchowo-oddechowe prowadzące do rozluźnienia.

Kolejnym etapem zajęć była część muzykoterapeutyczna. Muzyka zarówno wyzwala emocje, jak i jest metodą komunikacji bez słów, niewerbalnego wyrażania stanów emocjonalnych. Praca z emocjami oparta na technikach muzykoterapii stanowi bardzo skuteczne narzędzie terapeutyczne. Dźwięk jest silnym bodźcem oddziałującym na ciało i psychikę. Muzyka aktywuje osobiste doświadczenia, szczególnie emocjonalne i wszelkie zdarzenia powiązane z tym emocjami w postaci wspomnień lub symbolicznego procesu wyobraźniowego.

Na zajęciach wykorzystano różnego rodzaju instrumenty, zarówno prawdziwe, jak i stworzone na potrzeby warsztatów z różnego rodzaju przedmiotów codziennego użytku, pokazując tym samym kapitał kreatywnego myślenia i otwartości na niestandardowe rozwiązania, które mogą dawać zaskakujące efekty. Skazane mogły na różny sposób eksplorować instrumenty, zarówno w pracy grupowej, jak i indywidualnie. Powstawały różnego rodzaju formy muzyczne. Początkowy świadomy efekt chaosu i kakofonii stopniowo zmierzał w stronę tworzenia harmonii. Uzyskanie jej we wspólnych utworach dawało osadzonym największą satysfakcję.

Kolejnym modułem była praca plastyczna, wykorzystująca techniki malarstwa, rysunku, collage'u. Osadzone zostały podzielone na trzy grupy. Każda z grup pracowała nad wspólnym dziełem na zadany w tajemnicy przed innymi grupami temat. Po skończeniu miała miejsce prezentacja zapoczątkowana zgadywaniem przez inne grupy tematu danej pracy. Powstały trzy prace plastyczne o formacie 100 x 70 cm zatytułowane „Radość”, „Złość”, „Miłość”. Temat każdej z prac został od razu bezbłędnie zidentyfikowany przez wszystkie skazane. Każda z prac w bardzo kreatywny i

metaforyczny sposób prezentowała dane uczucie pokazując wysoką wrażliwość, koncentrację i świadomość osadzonych oraz umiejętność pracy w grupach.

Celem warsztatów była praca nad wychodzeniem z kryzysów, zwiększanie kompetencji społeczno-emocjonalnych, kształtowanie empatii oraz pokazanie sposobów uwalniania wewnętrznej spontaniczności, ekspresji i radości twórczej, które mają znaczący wpływ na poprawę samopoczucia. Tego typu zajęcia pozwalają także na naukę konstruktywnego radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.

Tekst: mł. chor. Agata Piekalska, st. szer. Iga Kuśmirek

Zdjęcia: st. szer. Iga Kuśmirek