

**RIVOLUZIONE VEDOVA  
FORMAZIONE OPERATORI**

# **MANUALE OPERATIVO WORKSHOP**



PROGETTO A CURA DI

**MARCO PERI**  
marcoperi@live.it

# WORKSHOP

## Approccio generale e metodologia

I workshop si svolgono come visite immersive e sensoriali a contatto diretto con le opere della mostra Rivoluzione Vedova.

Le esperienze sono progettate per un pubblico adulto, ma possono essere adattate anche al mondo della scuola.

Le attività sono destinate a piccoli gruppi di 15/20 persone.

## Obiettivi

L'obiettivo comune dei workshop è offrire ai partecipanti un'esperienza di visita più coinvolgente e significativa dal punto di vista estetico. Attraverso diverse attività, si cerca di superare l'approccio puramente razionale per coinvolgere le sensibilità e l'immaginazione dei partecipanti, consentendo di entrare in contatto multisensoriale, empatico e profondo con le opere.

## Indicazioni operative

Questo manuale offre un supporto operativo per condurre le attività con pubblici diversi. Si concentrano sui processi di conoscenza più che sulla trasmissione di informazioni e incoraggiano il pubblico a esplorare e a sperimentare mettendo in gioco la personale sensibilità.

I workshop sono un progetto aperto e possono essere rimodulati a seconda delle esigenze, è fondamentale perciò che le indicazioni contenute in questo manuale si innestino nel personale stile comunicativo di ciascuna mediatrice/mediatore.

# OLTRE IL VISIBILE

MINDFULNESS E SLOW LOOKING PER VIVERE  
UN'ESPERIENZA ESTETICA INTENSA

Le opere di Emilio Vedova ospitano sulla superficie pittorica la tensione dinamica della gestualità dell'artista e portano con sé la carica di una forte espressione emotiva, una stratificazione di messaggi che si presentano ai nostri occhi come immagini profonde e impetuose.

In questo workshop il pubblico sperimenta un'esperienza di contemplazione profonda e di ascolto attivo delle opere, attraverso pratiche di mindfulness e slow looking.

Ogni tela sarà uno specchio nel quale riflettersi intimamente, ma anche una finestra aperta verso un infinito da scoprire.

L'attenzione prolungata su una singola opera può permettere di coglierne dettagli e sfumature altrimenti invisibili, e l'attenzione alla respirazione e alla presenza nel qui e ora, può aiutare a entrare in dialogo con la tela.

Durante il workshop, verranno proposti semplici esercizi di meditazione guidata per aiutare i partecipanti a concentrarsi e verranno fornite indicazioni per applicare i principi della mindfulness durante l'osservazione. L'obiettivo è vivere un'esperienza di benessere, di profondo ascolto e di esplorazione interiore.

Si tratta di un percorso caratterizzato da un clima piacevole e informale, in cui le opere di Emilio Vedova diventano strumento di introspezione e di scoperta di personali orizzonti emotivi.

**Parole chiave:** benessere, percezione, mindfulness meditazione, slow looking, introspezione

**Durata:** la durata è variabile a seconda dell'energia del gruppo, indicativamente: 90 minuti

**Destinatari:** il workshop è rivolto a tutti coloro che desiderano approfondire la propria relazione con l'arte e sviluppare un approccio più consapevole e contemplativo alla fruizione delle opere.

**Materiali:** Cuscini per sedersi, Diffusore Bluetooth, musiche, Matite HB, pastelli a cera, Fogli A4, 240 gr.

# OLTRE IL VISIBILE

## MINDFULNESS E SLOW LOOKING PER VIVERE UN'ESPERIENZA ESTETICA INTENSA

**Accoglienza:** L'esperienza comincia con una breve seduta in cerchio, per presentare l'attività e creare un clima disteso tra i partecipanti.

Dopo le brevi presentazioni si spiega l'importanza della contemplazione profonda delle opere, dell'ascolto attivo e dei principi della mindfulness nell'esperienza dell'arte.

L'accoglienza è un momento importantissimo in cui invitare le persone a mettersi in gioco attivamente e a condividere in un clima di libertà le proprie impressioni e sensazioni.

È fondamentale creare e mantenere un ambiente disteso, piacevole e informale durante tutta l'attività, in modo che i partecipanti si sentano a loro agio nell'esplorare la propria dimensione interiore attraverso l'arte.

Le attività che seguono vanno adattate alle esigenze del gruppo incoraggiando la partecipazione senza forzare nessuno.

### "Altrove"

La cosa più importante è prendersi cura di questo momento lasciando fuori tutto il resto. L'esperienza di questo percorso sarà un momento speciale per fermarsi e aprirsi alla propria interiorità. Ricercando una disposizione d'animo di meraviglia verso il presente.

Prima di cominciare: "Prenditi un momento per pensare a come stai in questo momento. Come è stata la giornata? Come è stato il percorso per arrivare fino a qua?"

Un istante di silenzio per entrare in risonanza con questo spazio.

Adesso predisponi la tua mente a concentrarti unicamente su questo momento. L'istante presente.

### Pratica della mindfulness:

Per arrivare alla vera, suprema essenza delle cose, abbiamo bisogno di spazio, tempo e concentrazione.

Offrite una sessione di meditazione guidata per aiutare i partecipanti a concentrarsi e a entrare nello stato mentale adatto per sperimentare l'arte in modo contemplativo. Fornite indicazioni chiare sulla postura, sulla respirazione consapevole e sulla presenza nel 'qui e ora'.

Per approfondire: Podcast "Il percorso Mindful" su Spotify

- **Meditazione 1 Respiro** (sonoro "5-minuti-meditazione")  
seduti in cerchio intorno all'opera per rilasciare le tensioni.

- **Meditazione 2 Body Scan**  
in piedi per prendere consapevolezza di tutto il proprio corpo.

**Passeggiata contemplativa:** Tondi e Dischi (sonoro "Yiruma, River flow in you")

Pratiche sensibili per connettere mondo interiore e esteriore.

Invitate le persone a muoversi con lentezza nella sala per entrare in contatto con altre dimensioni di sé. Ogni tela sarà uno specchio nel quale riflettersi intimamente, ma anche una finestra aperta verso un infinito da scoprire.

In questa passeggiata si sperimenta la "propriocezione", cioè il percepire e sentire la posizione del nostro corpo nello spazio sia da fermi che in movimento.

La passeggiata è l'occasione per abitare il proprio corpo e vivere un'esperienza di conoscenza con tutti i sensi.

**Passeggiate Slow looking:** Invitate i partecipanti a scegliere una singola opera e a dedicare un tempo prolungato per l'osservazione.

"Slow looking", cioè un'osservazione attenta e contemplativa, per cogliere dettagli e sfumature che altrimenti potrebbero sfuggire.

Incoraggiate durante questa attività il movimento del corpo, il cambio di posizione e le prospettive di sguardi inusuali. Per esempio: osservazioni ravvicinate, da sdraiati, da seduti, ecc.

Ogni partecipante è libero di scegliere quale opera osservare in base alle proprie preferenze. (Durata 10 minuti, a seconda dell'età dei partecipanti ridurre questo tempo).

Per approfondire: vedi Glossario

**Condivisione:** Dopo l'osservazione individuale, create uno spazio di dialogo in cui i partecipanti possano condividere le proprie impressioni suscitate dall'opera. Incoraggiate una riflessione interiore e una scoperta di personali orizzonti emotivi. In quest'attività possono essere messe in gioco memorie personali e percezioni.

**Sinestesia:** (sonoro 3 tracce: Dark Aggressive Powerful / Drammatica / Triste Piano)

La pratica della sinestesia coinvolge l'associazione tra la visione di un'opera e l'ascolto di "situazioni" sonore che creano un'esperienza multisensoriale.

Mentre i partecipanti osservano da seduti il dipinto Varsavia, viene proposto di ascoltare tre composizioni sonore che evocano atmosfere simili a quelle rappresentate nell'opera. Questa opportunità amplifica l'esperienza artistica, creando un'integrazione sinergica tra i sensi e invitando i partecipanti a esplorare le connessioni tra i diversi stimoli sensoriali.

**Condivisione delle esperienze sinestetiche:** Al termine dell'ascolto guidato, si crea un momento di condivisione in cui i partecipanti possono raccontare le proprie esperienze sinestetiche. Ognuno ha l'opportunità di descrivere le sensazioni, le emozioni e le connessioni che ha percepito, sia visive che uditive, creando un dialogo arricchente e stimolante tra i partecipanti.

**A tu per tu, con l'opera:** Incoraggiate i partecipanti a immaginare un dialogo personale con l'opera "Tondo, Mappa di Guerra 1991"

**Titolo:** Prima di dare qualsiasi informazione chiedete di dare un Titolo personale all'opera. Questa è un'occasione per osservare attentamente, per lasciar emergere il proprio modo di vedere. In qualche modo i titoli scelti saranno come degli autoritratti individuali. Invitate a condividere pensieri o riflessioni che emergono dall'esperienza dell'osservazione.

**Intuizione:** successivamente invitate ad annotare su un foglio 3 parole che emergono con immediatezza dall'osservazione dell'opera. E' molto importante che non ci sia tempo per riflettere su queste parole, e soprattutto nessun giudizio.

**Approfondimento dell'opera :** Fornite le informazioni essenziali per conoscere l'opera ed infine invitate a rielaborare le 3 parole, che erano emerse con intuizione, includendole in un breve testo.

Il risultato sarà una risposta all'opera che mescola fiducia nella capacità intuitiva e riflessione. Un'opportunità per rilanciare uno sguardo attivo che intreccia l'osservazione con altri parti di sé.

**Drawing session:** (sonoro La Gran Cascade - Renè Aubry)

Per concludere scegliete un luogo comodo in cui fare una sessione di disegno libero. Prima di iniziare occorre fornire alcune linee guida per l'attività, incoraggiando i partecipanti a sperimentare e a esplorare liberamente il segno e il gesto, ispirati dalle suggestioni che le opere suscitano in loro. Si sottolinea l'importanza di concentrarsi sul processo creativo e di lasciar fluire liberamente le proprie sensazioni e interpretazioni, disegnare il foglio senza preoccuparsi del risultato finale. La sessione di disegno è accompagnata dalla musica che invita a lasciarsi andare e concentrarsi.

**Conclusione e riflessione finale:** Alla fine del percorso, è importante dedicare del tempo per una riflessione condivisa sull'esperienza complessiva. Chiedete ai partecipanti di condividere le loro impressioni, le scoperte fatte e come le esperienze hanno influenzato il loro stato emotivo e la loro consapevolezza.

**Libro consigliato per approfondire gli argomenti di questo percorso:**

Jon Kabat-Zinn, Riprendere i sensi - (oppure altri testi dello stesso autore)

# CORPO A CORPO

## ESPLORAZIONE DINAMICA E INTERATTIVA DELLE OPERE DI EMILIO VEDOVA

Emilio Vedova ha sempre avuto un atteggiamento fisico nei confronti della pittura, coinvolgendo il proprio corpo nel processo creativo. Ogni segno sulla tela è infatti il risultato di un gesto dell'artista, una manifestazione della sua corporeità che dà vita a opere potenti e sensuali allo stesso tempo.

Questo workshop adotta un approccio dinamico e interattivo all'esplorazione delle opere in mostra, privilegiando il movimento e l'azione come strumenti di coinvolgimento.

La relazione con l'ambiente espositivo diventa uno spazio di immersione, secondo il concetto di embodiment che mette al centro l'esperienza corporea, i pensieri e le emozioni che essa suscita.

Durante il workshop, i partecipanti saranno coinvolti attraverso pratiche d'interazione estetica con l'obiettivo di sperimentare attivamente un coinvolgimento fisico-sensoriale con le opere. Sinestesie, esperienze sonore, tattili e altre opportunità per mettere al centro il corpo come strumento percettivo sono elementi di questo percorso.

**Parole chiave:** interazione, movimento, corpo, sinestesie, embodiment

**Destinatari:** Questo workshop è rivolto a chiunque voglia sperimentare un approccio interattivo e sinestetico all'arte.

**Durata:** La durata del workshop può variare in base alle esigenze, ma si suggerisce un'esperienza di circa 2 ore per poter approfondire le tematiche trattate e vivere appieno le esperienze proposte.

**Materiali:** Diffusore Bluetooth, musiche

# CORPO A CORPO

## ESPLORAZIONE DINAMICA E INTERATTIVA DELLE OPERE DI EMILIO VEDOVA

### **Accoglienza e introduzione:**

Seduti in cerchio, la guida espone le intenzioni di "Corpo a Corpo" come approccio interattivo all'esplorazione delle opere. Vengono spiegate le parole chiave del workshop, come interazione, movimento, corpo e embodiment.

È importante costruire un'atmosfera di apertura all'esperienza corporea e sensoriale.

### **Warm-up corporeo:**

Per iniziare l'esplorazione delle opere, i partecipanti vengono guidati attraverso un breve riscaldamento fisico di fronte a un'opera.

Gli esercizi mirano a stimolare la consapevolezza del corpo, il warm-up include esercizi di stretching, respirazione consapevole e semplici movimenti per preparare il corpo e la mente all'esperienza interattiva con le opere e lo spazio espositivo.

Espolare il gesto, il movimento, l'azione con molta gradualità per sciogliere il corpo e invitarlo a partecipare più attivamente all'esperienza.

### **Esplorazione dinamica: Opera Berlin 1964 (sonoro Experience, Ludovico Einaudi)**

In questa attività, i partecipanti saranno invitati a sperimentare il senso cinestetico, che riguarda la consapevolezza dei movimenti e delle sensazioni fisiche del proprio corpo nello spazio. Saranno guidati attraverso una serie di esercizi e movimenti che gradualmente, mettono in rilievo il senso cinestetico mentre interagiscono con le opere.

I partecipanti vengono guidati attraverso esperienze che coinvolgono l'associazione di sensazioni corporee. Ad esempio, muoversi liberamente nello spazio espositivo ispirandosi alle forme, ai colori o alle emozioni evocate dalle opere. Si incoraggia l'esplorazione delle connessioni tra movimento corporeo e percezione artistica per mezzo dell'andatura, della postura e del gesto.

Tra un'esperienza e l'altra è molto importante non disperdere il ritmo. Per esempio negli spostamenti tra i diversi ambienti espositivi si può approfittare per sperimentare andature e posture del corpo, mantenendo costantemente un atteggiamento fisico consapevole.



**Esplorazione della voce: (opera Tondo Mappa di Guerra)**

La voce è parte del nostro corpo, troppo spesso la teniamo sotto controllo. Quest'opera è metaforicamente un grido contro la guerra. Invitate i partecipanti a leggere le parole sulla superficie, passando da un tono bisbigliato a voce sempre più alta, fino a liberare la voce in urla liberatorie.

**Sinestesie e esperimenti sonori:** Verranno proposte alcune sinestesie, cioè esperienze multisensoriali in cui si attivano contemporaneamente più sensi, per stimolare l'immaginazione dei partecipanti.

Si propone l'ascolto di una musica o un suono mentre si osserva un'opera.

I partecipanti vengono invitati a esplorare il suono come parte dell'esperienza artistica.

**Sculture viventi:** I partecipanti saranno divisi in gruppi e assegnati a diverse opere. Ogni gruppo dovrà creare una "scultura vivente" ispirata all'opera, utilizzando i propri corpi come elementi espressivi. Potranno esplorare il movimento, l'equilibrio, le tensioni, le forme e le posizioni dei corpi, per "rappresentare" le caratteristiche e l'essenza dell'opera assegnata. Il risultato sarà una sorta di trasposizione con il linguaggio non-verbale delle atmosfere delle opere.

**Performance corporee:** Si invitano i partecipanti a creare una performance o un'azione fisica in risposta alle opere. Possono improvvisare movimenti, gesti o coreografie che riflettono la loro interpretazione personale delle opere. Le azioni possono essere presentate al resto del gruppo nello spazio espositivo.

**Spazio di riflessione:** Alla fine delle attività, si crea uno spazio di riflessione in cui i partecipanti vengono invitati a condividere le loro esperienze con il resto del gruppo. Si possono condividere sensazioni, pensieri e emozioni riguardanti l'interazione con le opere attraverso il movimento e il coinvolgimento corporeo. Si promuove una discussione aperta e inclusiva per condividere le diverse prospettive personali e di gruppo.

**Libro consigliato per approfondire gli argomenti di questo percorso:**

Augusto Boal, Giochi per attori e non attori

## Embodiment

Nel contesto dell'esperienza dell'arte, il termine "embodiment" si riferisce alla capacità dell'osservatore di connettersi con l'opera d'arte attraverso il proprio corpo e la propria esperienza sensoriale. In altre parole, embodiment significa sentirsi fisicamente immersi e coinvolti nell'esperienza dell'opera.

L'embodiment si basa sulla teoria della "embodied cognition" (cognizione incarnata), che sostiene che l'esperienza di conoscenza non sia limitata alla mente, ma dipenda dall'interazione tra mente, corpo con l'ambiente esterno.

Questa teoria suggerisce che l'esperienza estetica non sia solo un processo cognitivo, ma anche un'esperienza fisica e sensoriale che coinvolge completamente l'essere individuale. Attraverso il coinvolgimento fisico-sensoriale, ogni persona può vivere un'esperienza più ricca e profonda, creando una connessione personale con l'opera che include anche capacità emotive, intuitive e immaginative.

## Mindfulness

La pratica della meditazione mindfulness consiste nell'essere consapevoli del momento presente in modo intenzionale e non giudicante.

Quando si adotta l'approccio mindfulness a contatto con l'arte, si favorisce una connessione più profonda con le opere e si sviluppa una maggiore consapevolezza di sé e dell'ambiente circostante. Questo implica osservare le opere con tutti i sensi, essere aperti alle sensazioni e alle emozioni che possono emergere durante l'esperienza. Si tratta di essere presenti e concentrati, senza giudicare, ma semplicemente permettendo alle impressioni di emergere.

L'obiettivo è sviluppare una connessione più profonda con le opere, aumentare la consapevolezza di sé e sperimentare un senso di calma e di consapevolezza nel momento presente durante l'esperienza museale.

La pratica della mindfulness nell'esperienza dell'arte può includere l'osservazione attenta dei dettagli delle opere, l'ascolto dei suoni ambientali, la consapevolezza del proprio respiro e della propria postura mentre si esplora il museo. Questa consapevolezza può estendersi anche alle proprie reazioni emotive e pensieri che possono sorgere durante l'interazione con le opere.

L'approccio mindfulness al museo può essere facilitato attraverso visite guidate che incorporano pratiche di consapevolezza, sessioni di meditazione guidata o semplicemente dedicando del tempo in solitudine ad apprezzare e contemplare le opere d'arte in modo pienamente consapevole.

Le parole chiave sono: **qui e ora, attenzione, intenzione, consapevolezza, presenza,**

## Slow looking

L'approccio "slow looking" al museo è una pratica che invita le persone a rallentare per osservare attentamente le opere d'arte. Si tratta di prendersi il tempo necessario per osservare e riflettere su un'opera, andando oltre un semplice sguardo veloce, superando l'abitudine di sguardo passivo che caratterizza la società dell'immagine.

L'obiettivo principale è quello di approfondire la comprensione e l'apprezzamento attraverso una connessione più intima e personale con le opere.

L'approccio slow looking incoraggia a concentrarsi sui dettagli, a esplorare le sfumature e a immergersi negli elementi compositivi di un'opera.

Può essere sostenuto da diverse attività, come osservazioni ravvicinate, sessioni di disegno, scrittura riflessiva o meditazione.

## **Guida al guardare lento, sguardo contemplativo**

(tratto da <https://www.tate.org.uk/art/guide-slow-looking>)

### **Cosa significa guardare lento?**

Una visita a un museo o a una galleria d'arte può talvolta essere un'esperienza travolgente. Con così tante opere esposte, cercare di vedere tutto può sembrare una corsa contro il tempo. Studi hanno rilevato che i visitatori delle gallerie d'arte trascorrono in media otto secondi guardando ogni opera esposta.

Ma cosa succede quando dedichiamo cinque minuti, quindici minuti, un'ora o un pomeriggio a guardare davvero in dettaglio un'opera d'arte?

Questo è il "guardare lento". Si tratta di un approccio basato sull'idea che, se vogliamo davvero conoscere un'opera d'arte, dobbiamo dedicarle del tempo.

Il guardare lento non riguarda i curatori, gli storici o persino gli artisti che ti dicono come dovresti guardare l'arte. Riguarda te e l'opera d'arte, concedendoti il tempo di fare le tue scoperte e di stabilire un legame più personale con essa.

### **Cosa dovrei guardare?**

Qualsiasi opera d'arte può meritare una visione più lunga. Per andare oltre la superficie provare a dedicare dieci minuti di fronte a un dipinto astratto.

Naturalmente, il guardare lento significa essere selettivi. Se dedichi 10 minuti a guardare tutte le oltre 100 opere della nostra mostra, ti ci vorrebbero molte ore al giorno per vedere tutto.

L'importante è che selezioni un'opera che ti attrae, che ti incuriosisce, che ti affascina o che ti turba.

Dedica il tuo tempo a conoscere davvero alcune opere d'arte. Cerca di pensare alla mostra come a un menù, piuttosto che a una lista di cose da fare.

### **Quanto tempo dovrei dedicare alla visione?**

Consigliamo 10 minuti, ma potresti provare con 5 minuti, mezz'ora o anche più a lungo. Sarai sorpreso di ciò che otterrai anche da soli due minuti dedicati al guardare lento.

Per tenere traccia del tempo, puoi impostare un timer silenzioso sul tuo telefono o semplicemente contare il numero di respiri.

### **Alcuni consigli**

Mettiti a tuo agio. Trova un posto, un cuscino o uno spazio sul pavimento che ti offra una buona vista dell'opera. Sentiti libero di stare in piedi o muoverti intorno all'opera d'arte, per esplorare diverse prospettive.

Non preoccuparti se all'inizio non ti viene in mente nulla. Abbi pazienza. Cerca di concentrare la tua attenzione su un particolare dettaglio. Cerca di dimenticare ogni aspettativa, così come tutto ciò che "sai" sull'opera d'arte. Mantieni la mente aperta alla meraviglia. Se hai ancora difficoltà, considera uno dei seguenti temi come punto di ingresso: texture, colore, forma, gesto.

## GLOSSARIO

**Fidati della tua intuizione.** Presta attenzione alle tue prime impressioni. Non sottovalutare la ragione per cui ti sei sentito attratto dall'opera in primo luogo.

**Lascia vagare lo sguardo.** La tua mente cercherà di stabilire connessioni tra gli elementi dell'opera. Queste connessioni possono essere intenzionali dell'artista o uniche per te. Non importa, entrambe sono valide. Guarda le cose da una prospettiva nuova. Cerca di individuare i dettagli nascosti alla vista.

Sii consapevole del tuo ambiente circostante. Non sforzarti troppo di isolarti da ciò che sta accadendo intorno a te. Non lasciarti scoraggiare dalle scarpe cigolanti o dal rumore delle persone che chiacchierano, fa parte del divertimento del guardare lento.

**Come ti senti?** Presta attenzione a come la tua mente e il tuo corpo rispondono. Potrebbe essere in modo sottile. L'arte ti aiuta a sentirti calmo? Ti irrita? Ti entusiasma? Ti fa venire dei ricordi?

**Condividi le tue scoperte.** Come ti senti riguardo a questa opera d'arte ora che l'hai apprezzata nei dettagli? Cerca di riassumere i tuoi pensieri. Puoi farlo mentalmente, con i tuoi amici o con gli altri che stanno guardando l'opera d'arte insieme a te.