

narzędziownik

do



odpoczynku

CRICOTEKA

Narzędziownik do odpoczywania
przygotowany w ramach projektu:

troskliwy
Ruch LABORATORIUM
ODPOCZYWANIA

Część 1 – TEORIA

Część 2 – PRAKTYKA

Czyść 1

TEORIA



Wstęp - kilka słów o samej broszurze i o tym, jak z niej korzystać

Narzędziownik do odpoczywania przygotowany w ramach projektu *Troskliwy ruch – laboratorium odpoczywania* to publikacja dla tych, którzy chcą się o siebie zatroszczyć. Lepiej poznać. Zanurzyć w ruchu. Odpocząć.

Broszura została podzielona na część teoretyczną i praktyczną. Pierwsza z nich odpowiada na pytanie, dlaczego warto pracować z tematami troski, odpoczynku i wytchnienia, a tym samym opowiada o założeniach projektu. Dopełnienie tej części stanowi rozmowa o sztuce, odpoczynku i zdrowiu psychicznym z Ewelina Długosz-Wójcik, psychoterapeutką, którą przeprowadziła Anna Grajewska.

Część praktyczną otwiera tekst autorstwa Jakuba Studzińskiego. Zgromadzony przez niego zbiór wskazówek powinien być pomocny dla wszystkich chcących pracować w inkluzywnych grupach warsztatowych. Uzupełniają je trzy autorskie propozycje pracy z ciałem, wszystkie one łączą ruch z troską. Celem broszury jest instruktaż zrealizowany w formie ćwiczeń do (samo)ukojenia. Zaproponowane podejścia i praktyki przedstawione w niniejszej publikacji pochodzą z cykli warsztatów prowadzonych przez: Katarzynę Żeglicką, Patrycę Jarosińską i Zofię Noworól-Ostrowską. Możecie z nich skorzystać w dowolnym miejscu i czasie, modyfikować według aktualnych potrzeb i wykorzystywać w przeróżnych sytuacjach. Zebrane propozycje praktyk ruchowych udostępnione są na wolnej licencji, wobec czego zachęcamy do korzystania z nich, przekazywania ich dalej, testowania i odpoczywania przy ich pomocy.

Z czego wyrasta troskliwy ruch? O trosce w kulturze i założeniach projektu

Projekt *Troskliwy Ruch – Laboratorium odpoczynania* to warsztaty ruchowe dla dorosłych, zbudowane wokół tematów odpoczynku i troski. Osoby uczestniczące w warsztatach zostały zaproszone do wspólnego szukania sposobów na odpoczynek i wytchnienie, do wyciszenia się oraz odprężenia. Cykle warsztatów w pierwszej edycji projektu prowadziły artystki i edukatorki: Katarzyna Żeglicka, Patrycja Jarosińska i Zofia Noworól-Ostrowska. Inkluzywną formą pracy, z której korzystały, był taniec i ruch rozumiane jako swobodna ekspresja dostępna dla każdego, niezależnie od potrzeb i możliwości.



Punkt wyjścia do myślenia o projekcie stanowiło założenie, że w instytucjach kultury jest miejsce nie tylko na działanie ze sztuką, lecz także na spotkanie, bycie razem oraz wspólną troskę. Warsztaty miały być pretekstem do znalezienia przestrzeni i do nauki dbania o siebie i swoje potrzeby. Cykle ćwiczeń miały wyposażyć uczestników w proste narzędzia i sposoby na (samo)ukojenie i relaks oraz eksplorować ruch i swobodną ekspresję, która nie tylko jest wyrazem naszego własnego twórczego ja, lecz także uczy nas odpoczynku.

Tematyka odpoczynku, wokół której wspólnie z prowadzącymi budowałyśmy pracę warsztatową, odsyła nas do rozumienia instytucji kultury jako miejsca na wspólne opiekuńcze działanie. W systemie promującym nadprodukcję odpoczynek i troska stanowią formę oporu i mają potencjał zwalczania wypalenia i utrzymywania dobrotanu. Wielość współczesnych kryzysów (wojna, kryzys klimatyczny, kryzysy zdrowia psychicznego etc.) i zmieniająca się dynamicznie struktura społeczna wymuszają na instytucjach kultury przewartościowanie obranych misji i strategii. Być instytucją kultury obecnie oznacza działać dla i na rzecz odbiorców, odpowiadać na ich potrzeby, wśród których coraz częściej na pierwszy plan wysuwa się odpoczynek, bezpieczeństwo i przynależność do wspólnoty.

Podążając za tymi głosami, chciałam zaprojektować taki proces pracy, w którym każda osoba będzie mogła czuć się bezpiecznie – w którym, dbając o swój komfort i stawiając jasne granice, będzie mogła eksplorować nowe sposoby dbania o samego siebie. Założyłam zatem, że warsztaty skupią się na tym, co dla nas najbliższe – na wrażliwych, kruchych ciałach, na swobodnym ruchu i na wspólnocie. Chciałam, żebyśmy nastawiły się na proces wspólnej pracy, na poszukiwanie, testowanie, a nie na pojedynczy produkt albo założony z góry efekt.

Zgodnie z tym, każda z osób prowadzących dostała za zadanie wymyślenie i zaplanowanie autorskiego cyklu pięciu spotkań warsztatowych. Katarzyna Żeglicka eksplorowała z uczestnikami i uczest-

niczkami tematy powolności, uważności i ciszy przy wykorzystaniu ruchu, głosu oraz rekwizytów. Z kolei Patrycja Jarosińska, wykorzystując połączenie tańca z polskim językiem migowym, koncentrowała się na pogłębianiu świadomości ciała i ruchu. W ostatnim cyklu warsztatów Zofia Noworól-Ostrowska wykorzystwała praktykę pracy w kręgu, czyli uwspólnienie doświadczenia i jego wymianę między osobami uczestniczącymi. Zajęcia podzieliła na dwie części: ruchową – wykorzystującą improwizację taneczną – i relaksacyjną – skupiającą się na bezruchu.

Cykle warsztatów wraz z ich autorkami kierowałyśmy do różnorodnych grup. Zależało nam na tym, aby zaproszenie trafiło do jak najszerszego grona odbiorców i odbiorczyń: osób w różnym wieku, mających szczególne potrzeby i wrażliwość sensoryczną oraz alternatywne motoryki. W otwartym naborze zbierałyśmy zatem informacje: o potrzebach, motywacji do udziału oraz oczekiwaniach dotyczących warsztatów, które stały się zbiorem wskazówek dla prowadzących. Zapewniliśmy asystę, audiodeskrypcję na żywo oraz tłumaczenie w kombinacji języka polskiego z polskim językiem migowym (PJM). Forma warsztatów, ćwiczenia, długość i liczba przerw była każdorazowo dostosowywana do potrzeb osób uczestniczących. Praca w tak różnorodnych grupach stawała się okazją do budowania uważności na potrzeby innych, a jednocześnie szansą na szukanie nowych rozwiązań, metod i technik działania.

Pojawia się pytanie: Dlaczego w projekcie zdecydowałyśmy się na sięgnięcie po działania ruchowe? Wraz z autorkami warsztatów jesteśmy przekonane, że to demokratyczna forma pracy – każdy powinien i każda powinna mieć prawo poruszać się na swój własny sposób, bez konieczności dopasowywania się do narzucanej z góry struktury. Praktykę tańca traktujemy jako ekspresję otwartą na różne sposoby poruszania się i nienormatywne strategie ruchowe. Angażując osoby z różnymi potrzebami (zarówno w roli twórców, twórczyń, jak i odbiorców, odbiorczyń projektu), przypominamy, że grupy marginalizowane mają prawo nie tylko do tańczenia, do ruchu, lecz także do działania w swoim własnym imieniu. W końcu

taniec współczesny oparty na pracy z ciałem i skupiający się na ciele daje doskonały pretekst do zadbania o ciała zarówno tancerek i tancerzy, jak i odbiorczyń i odbiorców.

Wreszcie *Troskliwy ruch* powstał po to, aby dawać możliwość spotkania, budowania grupy oraz nawiązywania relacji. To pogłębione doświadczenie pomaga wydobyć z siebie to, czym możemy się podzielić i uchronić to, czego z różnych względów nie chcemy dawać innym. W projekcie troskliwość wobec ciała zostaje rozmontowana na części pierwsze, by uczyć nas troski, ale też zabawy i beztroski.

Anna Rejowska, kuratorka projektu





YOUTUBE.COM

**Warsztaty Troskliwy Ruch –
Laboratorium odpoczynwania 2025**



Ruch, odpoczywanie, zdrowie psychiczne. Jak to się łączy?

Rozmawiają Ewelina Długosz-Wójcik i Anna Grajewska

ANNA GRAJEWSKA: Spotykamy się dziś, żeby porozmawiać o tym, jak wpływa na nas kontakt ze sztuką. W nawiązaniu do tegorocznego programu Cricoteki *Troskliwy ruch – laboratorium odpoczynania*, który zapraszał wszystkich chętnych do wspólnego szukania sposobów na odpoczynek i poznawania technik pomagających lepiej zadbać o siebie i swoje ciało, wracamy do przeprowadzonych warsztatów. Były one okazją do eksplorowania różnych perspektyw i poszukiwań nie tylko artystycznego kierunku, lecz także ukojenia i relaksu oraz swobody w ruchu i choreografii. Do twojego gabinetu ludzie też przecież przychodzą szukać rozwiązań, żeby ruszyć się z miejsca, w którym utknęli, prawda?

EWELINA DŁUGOSZ-WÓJCIK: Tak, chodzi o otwieranie perspektywy, ale też o ruch psychiczny. Pod tym względem to rzeczywiście przypomina pracę terapeutyczną, ponieważ w niej również chodzi o to, żeby jak najwięcej pootwierać i zobaczyć to, co dotąd było w zamkniętych obszarach. Sztuka świetnie z tym współpracuje, potrafi delikatnie poszerzać pole widzenia i wydobywać to, co ukryte.

AG: Jak z twojej perspektywy sztuka może na nas oddziaływać?

ED-W: Pewnie długo można by wymieniać. Osobiście najbardziej cenię to, co dzieje się poza kontrolą. Można to uwolnić z bardzo subtelnego kanału czucia, trochę nieświadomego, z jeszcze przedśwobnego doświadczenia. Nie da się go jeszcze ująć w słowa, ale można próbować reprezentować je inaczej: obrazem, dźwiękiem albo ruchem czy doświadczeniem w ciele. Czujność na to, co w nas najbardziej rezonuje, może poprowadzić dalej i pozwolić wyczuć, jaki kanał zmysłowy albo jaki sposób reprezentacji doświadczenia będzie nam najbliższy.

AG: Jak mówisz czujność, to co masz na myśli? Czym ona dla ciebie jest?

ED-W: Chodzi mi o wrażliwość na to, czego doświadczamy, ponieważ może ona pomagać w samopoznaniu. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepiej działa połączenie pracy terapeutycznej z otwartością na sztukę albo doświadczenie własnej kreatywności. Zaobserwowałam też, że po pewnym czasie terapii – po okresie zamknięcia, cierpienia lub kryzysu – często coś zaczyna się otwierać. Pojawia się wtedy większa czujność i łatwiej odkryć kanał, który jest najbardziej dostępny: obrazowy, dźwiękowy albo ruchowy. Ta nowa uważność pomaga wydobyć najwięcej uczuć i skojarzeń.

AG: Sztuka pomaga połączyć się z samym sobą. Czy w takim razie może dać coś jeszcze?

ED-W: Sztuka pomaga przyjąć inną perspektywę w patrzeniu na siebie. Dlaczego? Szuka połączeń emocji i doświadczenia, a wybierając poruszające nas obszary, kierujemy się żywością doświadczenia, nie efektem. Poza tym sztuka pomaga w oduczeniu się surowego oce-

niania siebie i świata. Gdy już koniecznie chcemy myśleć o efekcie pracy twórczej, to skupmy się na wewnętrznym aspekcie. Nie wiem, jak o tym myślisz, ale dla mnie ważne jest poczucie, że jest się w tym swoim najbardziej autentycznym trzonie, tym sprzed słów, sprzed znanych kategorii. Wtedy ma się kontakt z czymś w sobie bardzo żywym i autentycznym. Można mieć poczucie, że to, co wyrażamy, płynie z trzewi. Podobnie mają dzieci na początku życia, kiedy wykonują pierwsze swobodne gesty, które pojawiają się bardzo wcześnie. Losy tych gestów zależą od środowiska. Mogą być wspierane, otoczenie może widzieć w nich ekspresję wyłaniającej się niepowtarzalnej osoby i podążać za nimi. Wtedy twórczy rozwój ma szansę się urzeczywistnić.

AG: Czy w takim razie można w ogóle zdefiniować, czym jest sztuka? Jak patrzę na pokój wypełniony roślinami, to myślę, że sztuką może tu być ich pielęgnacja i kontakt z nimi. Dla kogoś innego może to być układanie zastawy na stole i podawanie posiłku. Co myślisz o tak szerokiej definicji?

ED-W: Tak, myślę, że twórczo można przeżywać bardzo zwyczajne i codzienne czynności. Doceniam w twórczości możliwość kontaktu z różnymi skojarzeniami i uczuciami dotyczącymi tego, w czym jesteśmy. A następnie uznanie, że jest tam miejsce na przekształcenia ważnych dla nas treści, bez ich oceny. Czasem może się to wiązać z nieprzyjemnymi uczuciami, ale na tym polega właśnie dobry kontakt ze sobą i z rzeczywistością, że doświadczamy przepływających przez nas różnych uczuć. Taka jest realność. Wymaga ona niestawiania fasady. Udawanie, że jest lepiej albo piękniej nie pomaga się uwolnić. Dopiero uznanie ograniczeń, zarówno w pracy terapeutycznej, jak i w twórczości rozumianej według powyższej szerokiej definicji jest prawdziwe i spełnia odblokowującą funkcję.

AG: Z moich obserwacji wynika, że dla ludzi to jest trudna postawa do przyjęcia. Widzę dużo wyzwań.

ED-W: Tak, nawet zwykłe chodzenie do muzeum staje się grząskim gruntem. Wcale nie jest oczywiste, że ktoś idzie na wystawę po to, żeby wejść w autentyczny, żywy kontakt z dziełem i zobaczyć, co ono

w nim poruszy, jak zarezonuje z osobistymi doświadczeniami. Motywacje mogą być zupełnie inne.

AG: Tak, pracując w różnych muzeach, obserwowałam różnorodność.

ED-W: Można to zrozumieć, gdyż kontakt ze sztuką może, ale nie musi, być bardzo intymny. Nie zawsze jesteśmy na to gotowi. A gotowość to rezygnacja z kontroli i otwarcie się na to, co przyjdzie. Kiedy znaleźliśmy się w muzeum z powodu innych motywacji, na przykład dlatego, że to jest coś, co wypada, coś dobrze widzianego, modnego, to może trudno o taką postawę i głębsze uczucia.

AG: Albo bywa też tak, że ludzie przychodzą, aby spędzić czas, jako alternatywę dla lasu, kawiarni lub innych przestrzeni. Chodzi więc o spędzanie czasu, nie o konkretne miejsce. Kolejnym czynnikiem utrudniającym przeżycie jest walor wiedzy występujący jako oczekiwanie, że coś się zyska. To pragnienie struktury, która uporządkuje doświadczenie i nada mu sens. Wielokrotnie tego doświadczałam w dyskusjach o muzealnych tabliczkach czy tekstach na ścianie.

ED-W: Takie bardziej intelektualne doświadczenie?

AG: Mam takie doświadczenie z pracy w muzeach, że kiedy brakuje tego intelektualnego podparcia, wiedzy albo zrozumienia, to może pojawić się myśl negująca. Część osób dopytuje, wręcz domaga się tego uzupełnienia. Jednak jeśli odpowiedzi nie są uznawane za wystarczające, to wzmacnia to frustrację. A to, o czym ty mówisz – czyli oparcie się na własnym odczuwaniu – wydaje mi się właśnie najbardziej zaawansowane i najtrudniejsze.

ED-W: Tak, to jest wymagające – wymaga pewnej praktyki. Poznanie zajmuje czas, chociaż czasami zdarza się, że swoboda w kontakcie ze sztuką „zaskoczy” od razu. Podejrzewam jednak, że dzieje się to w wyniku wcześniejszej otwartości, gotowości na bycie zaskoczonym lub zaskoczoną.

AG: Chciałabym z tobą trochę się przyjrzeć tej trudności. Z czego ona wynika? Dlaczego tak trudno pozwolić sobie na twórczość i kontakt bez wcześniejszych założeń?

ED-W: Wydaje mi się, że powody są różne. Niektórzy potrzebują struktury. Dzięki niej lęk przed zaskoczeniem zmniejsza się, ponieważ poczucie bycia asekurowanym lub asekurowaną konkretną myślą potrafi uspokoić.

Może być też tak, że komuś jest naprawdę trudno dać sobie czas. Jak podczas warsztatów uczestnicy uczą się wydobywania ruchu, tak w domu mogą zrobić coś podobnego do formuły warsztatowej, czyli dać sobie 15 minut, poczekać aż wpadnie pomysł i wtedy wyzwolić ruch. Nie wszystkie osoby dobrze znoszą stan niewiedzy i czekania. Czasem może on wyzwolić niepokój trudny do zniesienia.

Można spróbować poczuć, czego się w danym momencie potrzebuje. Jeśli to struktura, to można ją stworzyć: określić jakiś ruch, którym ma się rozpocząć sekwencję i powtarzać regularnie, a potem obserwować i czekać, czy pojawi się coś nowego. To już jest jakaś struktura.

Jeśli ktoś jest gotów na więcej i nie potrzebuje tak mocnej ramy, to może po prostu czekać. W takim wypadku także czas może być rozumiany jako struktura. Bez względu na to osoba wykonująca ćwiczenia może założyć, że przez określoną liczbę minut po prostu jest, doświadcza siebie i czeka, czy pojawia się ochota, żeby coś zrobić nowego z ciałem, czyli wykonać jakiś gest albo ruch.

AG: To ciekawe, że strukturą jest samo czekanie – czas.

ED-W: Tak, czas sam w sobie jest strukturą. Podobnie jest w terapii – czas sesji tworzy strukturę. Już on daje pewien rodzaj poczucia bezpieczeństwa, dzięki któremu później, z upływem czasu i w obecności terapeuty, można swobodniej w tym szukać swoich odczuć i myśli.

AG: To może też nadać rytm, prawda? Przykładowo danie sobie 15 minut na to, co wybieram. Dla osób, które ciągnie do słowa, to może być kartka do zapisania albo edytor

tekstowy w komputerze. Dla tych, którzy pracują z materia, takim medium będzie glina albo farby. Podsumowując: ja i forma do stworzenia.

ED-W: Tak, coś do czego nam najbliższej, a co może się zmieniać w różnych momentach życia. Ale czasem nawet pustka skrywa w sobie dużą wartość. Tylko żeby to dostrzec, wewnętrzny oceniający głos musi zostać odkryty jako taki i wyciszony. Kiedy pojawia się ocena, to zawsze dzieje się „po coś”, zapewne z potrzeby spełniania oczekiwań. A przecież pierwsze spontaniczne i kreatywne gesty dziecka wiążą się z eksplorowaniem świata, nie z zaspokajaniem potrzeb rodziców. Podobnie jest w twórczości – to zabawa, odkrywanie oraz gotowość na niespodziewane i nieokreślone zwroty akcji wraz z towarzyszącymi im uczuciami.

AG: W rozmowie z osobami uczestniczącymi w *Laboratorium odpoczywania* często wyływał wątek ćwiczeń tuż przed pójściem spać. Zaciekawilo mnie to, że nie dzień, a początek nocy był dla wielu dobrym momentem do próby innego ruchu.

ED-W: To rzeczywiście bardzo ciekawe... Może chodzi o jakąś intymność lub zbliżanie się do nocy, czyli innego, mniej skontrolowanego porządku? Myślę w tym kontekście o śnieniu, które rządzi się zupełnie innymi regułami. W mojej pracy eksplorowanie śnienia to uznanie porządku, w którym nie obowiązują znane prawa lub kategorie.

Pomyślałam, że bycie bliżej nocy może też zwalniać z oceniającego podejścia do samego siebie. „Inne prawa nocy” dopuszczają nowe zasady, w których bycie produktywnym przestaje obowiązywać.

Myślę tu o naszych uwarunkowaniach jeszcze z czasów, kiedy nie było sztucznego światła – dzień wymuszał aktywność i produktywność, a noc zwalniała z tych konieczności. Może to osłabia taką surowość w myśleniu o spodziewanym efekcie naszych działań. Chociaż to luźne skojarzenia. Przecież dzień też wyzwala dużo kreatywności i twórczości.... To bardzo ciekawy temat do dalszego namysłu.



AG: Sporo do tej pory rozmawialiśmy o sztuce w kontekście indywidualnych wyborów i poszukiwań. *Laboratorium odpoczywania* to zajęcia ruchowe odbywające się w grupie. Wobec tego chciałam cię zapytać o ten aspekt tworzenia sztuki. Co daje nam wspólne tworzenie?

ED-W: Miałam okazję uczestniczyć w zajęciach improwizowanego śpiewu w grupie i to był bardzo ciekawy proces. Zajęcia były tak prowadzone, że najpierw trzeba było wejść w kontakt z własnym ciałem: poczuć swój głos, skąd się wydobywa, jak pracuje w ciele oraz jak rezonuje w różnych jego częściach. Chodziło o to, żeby doświadczyć swojego ciała. I to dawało silne połączenie ze sobą, szczególnie po codziennych trudach minionego tygodnia. Dopiero kiedy doświadczyłam w spokoju tego, co noszę w ciele, zauważyłam, że mój głos jest swobodny i że płynie ze środka. Wraz z tą świadomością zaczynało się coś dziać w grupie. Głosy uczestniczek zaczęły rezonować ze sobą, harmonizować, aż na końcu powstała improwizacja – każdy śpiewał swobodnie, a mimo to wytworzyły się naprawdę piękne połączenia i wspólne poczucie wzajemnej wymiany. Po wszystkim kobiety zaczęły dzielić się swoimi odczuciami. Okazało się, że odkryte połączenia otwierały różne pokoleniowe historie. Głosy płynęły w sposób, którego nikt nie planował, i w tym wspólnym śpiewie spotykały się w bardzo naturalny sposób. Ocena musiała całkiem zniknąć. Przecież nie chodziło o to, żeby „ładnie” zaśpiewać, tylko skupić się na doświadczeniu, a mimo tego na końcu całość wybrzmiła harmonijnie i głęboko.

Tworzenie w grupie stwarza możliwości uzyskaniu wielu nowych połączeń i przekształceń wewnętrznych i zewnętrznych.

AG: Czyli znowu wracamy do myśli, że proces zaczyna się od nas samych?

ED-W: Tak, to kluczowe, żeby dać sobie czas na to, żeby poczuć, co się w nas dzieje. Nawet jeśli nic się nie robi, to sama refleksja nad brakiem działania, może być otwierająca i zmierzająca do ruchu. To doświadczenie poszerza zdolność odczuwania. Dlatego warto po-

zwolić sobie na momenty odkrywające swoje znaczenie po upływie jakiegoś czasu.

AG: Zatem sztuka to droga, ponieważ wymaga włożenia wysiłku. Rozumiem, że nabiera on sensu dzięki świadomości jego wagi. Kiedy wiemy, co dla nas naprawdę ważne, łatwiej jest nie tylko wytrwać w tym doświadczeniu, lecz także być w nim dłużej i w pełni je przeżywać. To właśnie ta świadomość nadaje wysiłkowi wartość i pomaga nam go podejmować. Czy tak to rozumiesz?

ED-W: Dodałabym jeszcze, że to wiąże się z uznaniem wagi własnych przeżyć i tego, że poszerzanie ich rozumienia może prowadzić do dalszego rozwoju. Czasem blokady ciała i ekspresji są pokłosiem blokad lub konfliktów psychicznych. Tu zalecam zwrócić się po pomoc do specjalisty i nie zostawać z tym samemu lub samej.

AG: Rozumiem, że wyrażanie siebie może być bazą, a wybrana dziedzina nie jest najważniejsza. W zasadzie namysł nad sobą może wydarzyć się w każdej aktywności: czy to pieląc ogródek, czy nagrywając wideo komórką.

ED-W: Tak, dziedzina lub materia jest osobistym wyborem, ważne tylko, aby ten wybrany „gest” był spójny z tym, co mamy w środku.

AG: Dziękuję, że to podkreśliłaś. Na zakończenie mam ochotę być adwokatką diabła i zapytać cię, co możemy powiedzieć osobom, które w ogóle nie czują sztuki. Czytają naszą rozmowę i wydaje im się ona enigmatyczna, a samo poszukiwanie, a nie gotowa forma, w konsekwencji niekonkretne lub nieskończone. Prychają na to, co zostało tutaj wypowiedziane.

ED-W: A czemu ktoś miałby na to prychać?

AG: Może z powodu braku jednoznacznej definicji lub efektu, że pozwalamy, aby wystąpiło niedoprecyzowanie.

ED-W: Z mojego punktu widzenia, jeśli jakaś osoba już się interesuje tym tematem oraz takim programem jak *Laboratorium odpo-*

czywania i czyta nasz wywiad, ale prycha, to sama jestem zaintrygowana dlaczego. Zakładam, że są tam jakieś ważne uczucia: może złość, zaciekawienie albo jeszcze coś innego. Ten hipotetyczny brak obojętności, to dobry powód, żeby potraktować sprawę poważniej i wniknąć w nią głębiej. Być może doświadczyć sztuki w najbezpieczniejszy dla siebie sposób, którym może być również ten zapośredniczony za pomocą tekstu warsztat.

AG: Także i ten wariant jest możliwy, dlatego drogi czytelnik lub droga czytelniczko, jeśli nas czytasz, to swoją reakcję na wywiad i motywację do jego przeczytania potraktuj to jako sygnał.

ED-W: Już cię coś ciekawi.

AG: Już cię coś ciekawi. (śmiech)

Czyść 2

PRAKTYKA



Jakich narzędzi potrzebujesz? Wskazówki Kuby Studzińskiego

Projektując cykl warsztatów prowadzony przez Patrycję Jarosińską byliśmy świadome tego, że praca opierać się będzie w dużym stopniu na polskim języku migowym, którym prowadząca posługuje się na co dzień. Z racji tego, że jest to język wizualno-przestrzenny, stanęliśmy przed wyzwaniem dokonania odpowiedniego przekładu PJM-u dla osób, których komunikacja nie opiera się na wzroku, ale na słuchu. Pracowałyśmy z tłumaczeniem na polski język foniczny oraz audiodeskrypcją (zarówno znaków z PJM-u, jak i ruchu). Do współpracy przy tym warsztacie zaprosiliśmy Jakuba Studzińskiego – g/Głuchego tłumacza PJM-u, specjalistę ds. dostępności, koordynatora programu „Małopolska Kultura Wrażliwa”. Podsumowaniem wspólnej pracy są zebrane przez Jakuba wskazówki, które znajdziecie poniżej.



Dostępne wydarzenia dla osób g/Głuchych i z niepełnosprawnością wzroku: praktyczny narzędziownik

Można czasem odnieść wrażenie, że słuch i wzrok to dwa zupełnie inne zmysły, które nie są w stanie ze sobą współpracować. Jednakże wykorzystując odpowiednie narzędzia dostępnościowe, jesteśmy w stanie zaspokoić potrzeby osób g/Głuchych i osób z niepełnosprawnością wzroku.

Zanim przejdziemy dalej, należy zwrócić uwagę na sformułowanie dostępność. Jest to filozofia projektowania oparta na idei, że wydarzenie powinno być zrozumiałe i użyteczne dla jak najszerszego grona odbiorczyń i odbiorców, niezależnie od ich indywidualnych możliwości. W przypadku organizacji spotkania dla osób g/Głuchych i osób z niepełnosprawnością wzroku, kluczowe jest skoncentrowanie się na przekazie i odbiorze informacji jednocześnie w formie wizualnej, słuchowej oraz dotykowej/tekstowej, a także na zapewnieniu przestrzeni w komfortowych warunkach.

Osoby Głuche (zapisywane: „G”) to osoby, które, będąc głuche, mają poczucie przynależności do mniejszości językowo-kulturowej, do Społeczności Kultury Głuchych, i dla których PJM jest ich naturalnym językiem. Małym g określane są osoby, które nie czują lub nie mają potrzeby przynależności kulturowej lub jej podkreślenia. Zatem zapis g/Głuchy uwzględnia osoby, które się z tą kulturą identyfikują, ale również tych którzy które się z nią nie identyfikują.

Rozpoznanie potrzeb i komunikacja

Pierwszym krokiem jest rozpoznanie potrzeb, a następnie odpowiednie dobranie komunikacji. Przygotowując wydarzenie, należy precyzyjnie określić potrzeby uczestników. Cyfrowo dostępny formularz zgłoszeniowy musi mieć pole z możliwością wyboru lub

zgłoszenia potrzeby skorzystania z dostępności, takich jak: tłumaczenie z PJM-u i na PJM, audiodeskrypcja, wsparcie osoby asystenckiej, folia powiększająca (jeśli przewidziano teksty do czytania) albo duży druk. Po zaznaczeniu takiej potrzeby przez osobę zainteresowaną, warto skontaktować się z nią i uszczegółwić pewne aspekty, na przykład oczekiwania w związku ze skorzystaniem ze wsparcia osoby asystenckiej (odprowadzanie z/na przystanek komunikacji miejskiej, towarzyszenie podczas całego wydarzenia lub opisy audiodeskryptywne).

Wybór przestrzeni

Następnym krokiem jest wybór przestrzeni, która musi zapewnić uczestnikom **komfortowy udział na równych prawach**.

1. Dla osób g/Głuchych uczestniczących

(i/lub z potrzebą dostępności w obszarze słyszenia):

- najważniejsza jest odpowiednia widoczność
- pomieszczenie musi być przestronne i widne
- równomierne oświetlenie jest kluczowe dla wyraźnego widzenia osoby prowadzącej oraz osoby tłumaczącej PJM
- ustawienie pomieszczenia powinno umożliwić swobodny widok na obie osoby jednocześnie, bez konieczności ciągłego odwracania głowy (np. poprzez ustawienie się w półkolu)

2. Dla uczestników z niepełnosprawnością wzroku

(i/lub z potrzebą dostępności w obszarze słyszenia):

- najważniejsze jest bezpieczeństwo
- pomieszczenie powinno być przestronne, gdyż dzięki temu ryzyko potknięcia i kolizji jest minimalizowane
- ciągi komunikacyjne muszą być wolne od nieoznakowanych przeszkód, takich jak wystające kable lub niestabilne stojaki

3. Dla obu grup istotna jest akustyka, wobec czego:

- pomieszczenie powinno mieć dobrą akustykę z minimalnym pogłosem
- nadmierny pogłos utrudnia słyszenie osobom korzystającym z aparatów słuchowych lub z implantów ślimakowych oraz wpływa na jakość opisów audiodeskryptywnych.

Projektowanie i realizacja

Mając za sobą powyższe etapy, przechodzimy do projektowania i realizacji samego wydarzenia. Zadaniem organizatorów i prowadzących jest zapewnienie, aby każda informacja docierała do uczestników równolegle – w formie wizualnym, słuchowym i tekstowym/dotykowym. Taki multisensoryczny przekaz umożliwia odbiór informacji za pomocą wielu zmysłów.

1. **PRZYGOTOWANIE MATERIAŁÓW:** Pamiętaj o przygotowaniu materiałów dla osoby tłumaczącej z PJM-u i na PJM i dla osoby asystenckiej z wyprzedzeniem. Przesłanie skryptów, konspektów, prezentacji, zdjęć i listy kluczowego słownictwa jest niezbędne, aby osoba tłumacząca z PJM-u i na PJM i osoba asystencka towarzysząca osobom z niepełnosprawnością wzroku mogły przygotować się terminologicznie, merytorycznie i opisowo. Jest to gwarancja płynności i precyzji ich pracy podczas wydarzenia.
2. **MÓWI JEDNA OSOBA:** Podczas wydarzenia zadbaj o przestrzeganie tej zasady. Jest to fundament dla wszystkich: 1) ułatwia osobom g/Głuchym identyfikację osoby mówiącej, 2) poprawia jakość dźwięku dla osób korzystających z aparatów słuchowych/implantów ślimakowych, 3) zapewnia czysty sygnał dla osoby wykonującej audiodeskrypcję oraz 4) umożliwia profesjonalną pracę osoby tłumaczącej z PJM-u i na PJM.

3. OPISYWANIE SIEBIE

(imię, krótki opis wyglądu, w co jesteście ubrani/e):

Na początku każdego spotkania opisz wygląd osoby mówiącej (to kluczowy element z perspektywy osoby z niepełnosprawnością wzroku).

4. RÓWNOLEGŁY PRZEKAZ: Gdy osoba prowadząca mówi, to równocześnie musi w sposobie swojego przekazu uwzględniać to, że w tym samym momencie:

- osoba tłumacząca z PJM-u i na PJM, będąc w dobrze oświetlonym miejscu, przekłada treść na język migowy, pozostając w polu widzenia osób g/Głuchych.
- osoba asystencka na bieżąco opisuje kluczowe elementy wizualne, których osoba prowadząca nie werbalizuje. W ten sposób, osoby z niepełnosprawnością wzroku nie tylko słyszą treść, lecz także kontekst wizualny

5. ZASADA 1 – DZIAŁANIA PONAD OBSERWACJĄ

Zamiast zachęcać: „Zobaczcie, jak ja to robię”, powiedz: „Zróbcie to ze mną”. Dzięki temu dasz każdemu szansę na dotyk, zobaczenie i działanie. Takim działaniem umożliwiasz osobom g/Głuchym i z niepełnosprawnością wzroku pełny udział.

6. ZASADA 2 – WZAJEMNEGO UCZENIA SIĘ

Należy promować tę zasadę podczas organizacji pracy w grupach. Naturalna współpraca powoduje, że osoby uczestniczące stają się swoimi asystentami: osoba g/Głucha może efektywnie organizować przestrzeń wizualnie, podczas gdy osoba z niepełnosprawnością wzroku może opisywać szczegóły w sposób dotykowy lub dźwiękowy. Ta dynamika zmniejsza zależność od zewnętrznych osób tłumaczących i osób asystenckich i buduje poczucie kompetencji i wspólnoty.

7. ZASADA 3 – ZZZ – ZAPYTAJ – ZAŁATW – ZORGANIZUJ

Oznacza ona, że wszyscy są obecni, monitorują sytuację i reagują na bieżące potrzeby, tworząc bezpieczną i szanującą przestrzeń. Relacja z uczestnikami, w tym z osobami

g/Głuchymi i z niepełnosprawnością wzroku, jest kluczowa dla wspólnego doświadczenia. Jeżeli nie masz pewności, to pytaj, a jeżeli masz pomysł, jak coś zorganizować, to przedstaw swoją propozycję. Nie musisz podejmować się tego zadania samodzielnie.

Organizacja warsztatów dla osób g/Głuchych i dla osób z niepełnosprawnością wzroku nie powinna być „mission impossible”. Jednak weryfikuje ona twoje kompetencje organizacyjne i poszerza je.

Warto przestawić swoje myślenie z „Jak im pomóc?” na „Jak zaprojektować doświadczenie, aby potrzeby wszystkich były uwzględnione?”.

Pamiętaj przy tym, że osoba tłumacząca z PJM-u i na PJM i osoba asystencka stanowią **fundamenty projektu dostępności**, a nie wyłącznie wzbogacenie wydarzenia. Przygotowanie, komunikacja i szacunek dla różnych sposobów przekazu i odbioru informacji to podstawa współczesnej organizacji.





Praktyka ruchu według Katarzyny Żeglickiej

Katarzyna Żeglicka – queer i crip pedagożka teatru, performerka, tancerka i choreografka, certyfikowana trenerka WenDo. Autorka nagradzanego solo *Rezonans kontrastu* (Europe Beyond Access, 2021), uczestniczka licznych rezydencji i programów artystycznych w Polsce i za granicą. W 2025 roku zrealizowała performans w TR Warszawa w projekcie *Twarz*. Od ponad 20 lat działa na rzecz przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji, edukuje instytucje kultury w obszarze dostępności i inkluzji oraz poszerza pole tańca o osoby z nienormatywnym ciałem.

Warsztaty prowadzone przez Katarzynę Żeglicką skupiały się na wspólnym tworzeniu przestrzeni wytchnienia i odpoczynku poprzez pracę z ciałem, ruchem i oddechem. Wprowadzając spokój i troskę, która może być też zabawą i beztroską; spowolnieniem ruchów, powolnością. Żeglicka korzystała z różnych metod pracy z ciałem, w tym z improwizacji tanecznej i ruchowej oraz z pracy z rekwizytami i z głosem. Ważnym elementem pracy warsztatowej było współbycie i dzielenie się sposobami na odpoczynek, uczenie się od innych tego, w jaki sposób można zadać o samego siebie. Uczestnicy_czki poznali proste, dostępne narzędzia samoopieki i (samo)ukojenia, które można wykorzystywać zarówno podczas spotkania, jak i samodzielnie w codziennym życiu.



YOUTUBE.COM

Troskliwy Ruch – Laboratorium odpoczywania Praktyka ruchu według Katarzyny Żeglickiej

Propozycje ćwiczeń do własnej praktyki

ĆWICZENIE 1. (SAMO)PRZYTULENIE

Skrzyżuj ręce tak, jakbyś chciał/a objąć/przytulić samego/samą siebie. Prawą ręką obejmij swój lewy bok na wysokości serca. Lewą ręką obejmij prawe ramię. Zatańcz w tym (samo)przYTULENIU w wygodnym dla siebie tempie i stylu. Możesz to zrobić na stojąco, siedząco albo leżąc. Ćwiczenie możesz wykonać przy muzyce lub w ciszy.

ĆWICZENIE 2. POWOLI

Do tego ćwiczenia potrzebujesz:

- 10 minut, podczas których nikt nie będzie ci przeszkadzać, a ty nie będziesz się spieszyć
- miejsca, w którym będziesz czuć się swobodnie i bezpiecznie

Znajdź przestrzeń, w której będziesz mógł/mogła bez przeszkód chodzić przed siebie. Ustaw minutnik na 10 minut. Wyprostuj się, skieruj głowę (wzrok) przed siebie, opuść ramiona, a potem weź 3 głębokie wdechy i wydechy nosem. Gdy to zrobisz, zacznij iść najwolniej, jak potrafisz. Nie zatrzymuj się, nie zwalniasz ani nie przyspieszaj kroku. Staraj się też nie rozglądać. Gdy usłyszysz dzwonek minutnika, zatrzymaj się, weź 3 głębokie wdechy i wydechy nosem, a następnie sobie podziękuj. Jeśli nie masz przestrzeni do chodzenia, to zatańcz lub wykonaj wybraną czynność najwolniej jak potrafisz.



Praktyka ruchu według Patrycji Jarosińskiej

Patrycja Jarosińska – aktorka, tancerka, pedagożka i choreografka PJM-u, osoba niesłysząca, edukatorka i promotorka Kultury Głuchych. Występowała w licznych spektaklach teatralnych i tanecznych w Polsce i za granicą, uczestniczyła w międzynarodowych rezydencjach artystycznych. Jest autorką i współautorką projektów łączących taniec z PJM-em. Stypendystka Twórczego Miasta Krakowa (2023), prowadzi warsztaty ruchowe i teatralno-taneczne dla osób niesłyszących i słyszących.

Warsztaty opierały się na autorskiej metodzie łączenia tańca z PJM-em, traktowanym jako wizualno-przestrzenna podstawa do eksploracji ruchu i choreografii. Znaki PJM-u stały się pretekstem do wejścia w swobodny, indywidualny ruch. Pod okiem Patrycji Jarosińskiej uczestnicy i uczestniczki pogłębiali i pogłębiały świadomość ciała, wyobraźnię i ekspresję ruchową. Pracowali i pracowały ze znakami, gestami, mimiką i ruchem.



YOUTUBE.COM

**Troskliwy Ruch – Laboratorium odpoczynania
Praktyka ruchu według Patrycji Jarosińskiej**

Propozycje ćwiczeń do własnej praktyki

ĆWICZENIE 1. GEST NA DZISIAJ

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Zrób kilka spokojnych wdechów i wydechów. Zastanów się: „Czego dziś potrzebuję? Jak się czuję? Co chcę sobie dać?”. Nie musisz tego ubierać w słowa – możesz mieć tylko wrażenie, kolor lub obraz.

Zacznij poruszać dłońmi. Powoli, intuicyjnie. Możesz włączyć delikatną, spokojną muzykę, która pomoże Ci się rozluźnić i podążać za ruchem. Daj sobie chwilę na swobodny ruch, jakby twoje ręce szukały jakiegoś gestu – prostego znaku tylko dla siebie. W pewnym momencie zatrzymaj ruch i pozwól dłoniom ułożyć się w jeden prosty gest. Może to być splecenie palców, otwarta dłoń, objęcie siebie albo uniesienie ręki – cokolwiek. To będzie twój „gest na dzisiaj”.

Zatrzymaj się w tym geście na chwilę. Oddychaj. Poczuj, co on znaczy dla ciebie.

Na zakończenie możesz:

- powtórzyć gest 2–3 razy
- nadać mu swoje osobiste znaczenie (np. „To mój gest spokoju”)
- zapamiętać go i wracać do niego w ciągu dnia – jak do osobistego znaku wsparcia

ĆWICZENIE 2. GEST DUSZY.

Stań wygodnie, rozluźnij kolana i ramiona. Zamknij oczy na chwilę, weź kilka spokojnych oddechów. Pomyśl: „Co dziś czuje moja dusza?”. Nie musisz tego nazywać – wystarczy odczucie w ciele. Jeśli chcesz, możesz włączyć spokojną muzykę – delikatne dźwięki fortepianu, szum natury – to pomoże ci głębiej wejść w ćwiczenie.

Otwórz oczy i pokaż znak migowy „dusza”. Instrukcję jego wykonania znajdziesz w materiale wideo. Obserwuj uważnie, jak go wykonujesz:

- Czy gest jest szybki, czy powolny?
- Czy dłonie poruszają się mocno, czy delikatnie?
- Jakie uczucie pojawia się w ciele, kiedy migasz „dusza”?

Nie zmieniaj gestu – po prostu zauważaj, jak twoja dusza dziś się miga. Pozwól, by gest rozwinął się w większy ruch: możesz unieść ręce, wykonać krok do przodu albo obrócić się, jakby twoja dusza rozszerzała przestrzeń wokół ciebie. Zatrzymaj się w ostatnim wykonaniu gestu i zostań w nim chwilę, oddychając.

Na zakończenie możesz:

- powtórz gest 2–3 razy
- zapamiętaj go jako znak swojej duszy na dziś – możesz do niego wracać w dowolnej chwili, gdziekolwiek jesteś



Praktyka ruchu według Zofii Noworól-Ostrowskiej

Zofia Noworól-Ostrowska – praktyczka i nauczycielka improwizacji tańca, praktyk zmysłowych i jogi klasycznej, związana z choreografią eksperymentalną i uważną pracą z ciałem. Współtwórczyni spektaklu *Poruszenie* (2015), jednego z pierwszych w Polsce inkluzywnych projektów tanecznych. Od lat działa na rzecz dostępności i włączania osób o różnych potrzebach w praktyki ruchowe. Prowadzi warsztaty i zajęcia jogi o charakterze inkluzywnym oraz pracuje jako psychoterapeutka w nurcie psychologii zorientowanej na proces.

Warsztaty wytchnieniowe prowadzone przez Zofię Noworól-Ostrowską skupione były na pogłębianiu świadomości ciała, doświadczaniu głębokiego odpoczynku i budowaniu wspólnoty trojski poprzez praktykę w kręgu. Zajęcia składały się zawsze z dwóch części: ruchowej, która pozwalała regulować zgromadzone w ciele napięcie, oraz części w bezruchu, leżeniu i relaksacji, która pomagała uczestnikom i uczestniczkom „uziemić się” i uspokoić. Uczestnicy i uczestniczki mogli i mogły wejść w swobodny ruch, kierowany narracją prowadzącej, poznali proste praktyki somatyczne, improwizacyjne i regulujące układ nerwowy, które wspierają relaks, uważność i poczucie współtistnienia.



YOUTUBE.COM

**Troskliwy Ruch – Laboratorium odpoczynania
Praktyka ruchu według Zofii Noworól-Ostrowskiej**

ĆWICZENIE 1. KOŁYSANIE I LEŻENIE

Znajdź dla siebie cichą i ciepłą przestrzeń. Jeśli trudno o dobre warunki, i tak wykonaj praktykę. Instrukcja jest punktem wyjścia. Nie trzymaj się jej kurczowo - zaufaj sobie i swojemu ciału. Najważniejsze, że decydujesz się zrobić coś dla siebie.

Na podłodze rozłóż matę/koc/dywan, ubierz się wygodnie. Możesz ustawić budzik, aby zadzwonił za 10 albo 15 minut, żeby nie musieć kontrolować czasu w trakcie.

Połóż się na plecach na macie/kocu/dywanie i przyciągnij kolana w kierunku klatki piersiowej. Złap dłońmi kolana, łydki albo stopy. Zaczynaj się kołysać na różne strony. Sprawdź różne tempa i kierunki. Pozostań ciekawa/ciekawy. Poszukaj w tym przyjemności lub zabawy. Gdy poczujesz, że twoje ciało jest już dobrze rozkołysane zwolnij i zatrzymaj ruch.

Oprzyj stopy na podłodze, na szerokość bioder (kolana pozostają ugięte). Ułóż jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Oddychaj swobodnie. Pozostań w bezruchu, obserwując jak grawitacja nieprzerwanie przyciąga cię do centrum Ziemi.

Gdy poczujesz, że odpoczęłaś/odpocząłeś lub gdy twój czas się skończy, zacznij się poruszać i przeciągnij. Przetocz się na bok i usiądź. Podziękuj sobie za praktykę odpoczynku.

Kołysanie oraz świadomy oddech w leżeniu na plecach z dłońmi jak wyżej pomagają w regulacji układu nerwowego, przywracając spokój i uziemienie.

ĆWICZENIE 2. INTUICYJNY MASAŻ TWARZY

Znajdź dla siebie cichą i ciepłą przestrzeń. Jeśli trudno o dobre warunki, i tak wykonaj praktykę. Instrukcja jest punktem wyjścia. Nie trzymaj się jej kurczowo – zaufaj sobie i swojemu ciału. Najważniejsze, że decydujesz się zrobić coś dla siebie.

Zatrzymaj się w wygodnej pozycji ciała – siedząc z podparta głową i plecami albo leżąc. Zamknij oczy. Połącz dłonie i rozetrzyj je, aby się rozgrzały. Oprzyj rozluźnione dłonie na twarzy. Powoli zmieniaj położenie dłoni, podążaj za ciekawością, intuicyjnie – jakbyś chciał/a, jak najlepiej poznać swoją twarz i jej okolice dotykiem dłoni. Gdy twoja ciekawość się wyczerpie, ułóż dłonie wygodnie.

Zacznij wydawać z siebie mrużący dźwięk. Jeśli samo mrużenie nie przychodzi ci łatwo, możesz z zamkniętymi ustami na każdym wydechu wydawać dźwięk „m”. Zauważ, jak czujesz jego wibrację na twarzy i na dłoniach. Możesz też zatkać sobie uszy, wydając ten sam dźwięk i obserwować, co dzieje się w głowie lub w klatce piersiowej.

Gdy poczujesz się zrelaksowany/a, odłóż dłonie i przez chwilę pozostań w bezruchu z zamkniętymi oczami. Zauważ, jak się czujesz. Podziękuj sobie za praktykę.

Dotykanie twarzy oraz mrużenie wspierają regulację układu nerwowego. Wydawanie dźwięku „m” przez nos z zatkanymi uszami nawiązuje do wywodzącej się z jogi klasycznej pranajamy Bhramari, która wspiera wyciszenie umysłu, redukcję napięcia emocjonalnego i w razie bezsenności ułatwia zasypianie.

Koncepcja i koordynacja: Anna Rejowska

Autorki warsztatów: Zofia Noworól-Ostrowska,
Patrycja Jarosińska, Katarzyna Żeglicka

Współpraca: Justyna Droń, Małgorzata Raczkowska, Anna Bargiel

Tłumaczenie na PJM: Jakub Studziński

Konsultacje: Natalia Kaczor, Jakub Studziński

Ewaluacja projektu: Anna Grajewska

Identyfikacja graficzna: Andrea Nikolov

Promocja: Małgorzata Kmita-Fugiel, Zofia Mikołajska

Dokumentacja foto-video: Magda Rymarz, Wojciech Szałaj

Partnerzy: Fundacja A Sztuka?

Patronat medialny: Radio Kraków, Radio Kraków Kultura,
TVP3 Kraków, Gazeta Wyborcza

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa
Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury
(Program Kultura Dostępna)

Kraków 2025

ORGANIZATOR

cricoteka

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO


MAŁOPOLSKA

PARTNER


FUNDACJA
A SZTUKA?

DOFINANSOWANIE

 Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

**[KULTURA
DOSTĘPNA**

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa
Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury –
państwowego funduszu celowego

PATRONI MEDIALNI

TVP 3
KRAKÓW

**Radio
Kraków**

 Radio
Kraków
Kultura

 **wyborcza.pl**

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży, dostępna na międzynarodowej licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).

Ośrodek Dokumentacji Sztuki
Tadeusza Kantora Cricoteka w Krakowie
ul. Nadwiślańska 2–4, 30-527, Kraków