

MINDFULNESS: MOGELIJKE ACTIES

In de eerste plaats vraagt mindfulness bij erfgoedorganisaties om een all-inaanpak. Hoe komt een begeleider of bezoeker mindful aan, beleeft het museum en vertrekt weer? In deze tabel vindt u een overzicht van mogelijke activiteiten die u kunt ondernemen.

(HELPEN) AANKOMEN	TIJDENS	VERTREKKEN
Korte oefeningen helpen om in het hier en nu te komen: hoe voelt het om met de voeten op de grond te staan? Hoe voelen de vingers? Voelt u de lucht van de ademhaling binnen- en buitengaan? Wat hoort u rondom (warm/koud, ver/dichtbij)? Wanneer u merkt dat de gedachten afglijden, vraag mensen dan om mild te zijn voor zichzelf en brengen terug bij de aandacht.	Benadruk prettige elementen: vestig de aandacht op kleurschakeringen, texturen, lijnen, chaos en wanorde. Begeleid de blik en breng deze facetten aan. Vraag eventueel om een reactie in verband met de gewaarwording in het lichaam. Dit kan helpen om in het dagelijkse leven ook zulke elementen op te merken.	Laat u niet op de staart trappen door de tijdsdruk. Rond het bezoek in alle rust af.
Zintuiglijke ervaringen zijn sterke katalysatoren om mensen in het moment te brengen, maar eveneens om de connectie te leggen met een kunstwerk of erfgoedobject.	Maak van een gesprek een meditatie. Geef iemand de ruimte om te vertellen bij een vraag of een reactie. Geef hem of haar uw volledige aandacht. Neem het gesprek niet over door een eigen ervaring tussen te brengen. Geef het verhaal volle erkenning. Laat de aandacht ook blijken door non-verbale aanmoedigingen.	Laat deelnemers de ruimte om laatste gedachten en ervaringen te delen, en rustig afscheid te nemen.
Zorg voor een comfortabele omgeving door te zorgen dat mensen kunnen zitten in plaats van recht te staan. Geef op voorhand aan wat er zal gebeuren, zodat mensen ook mentaal op hun gemak zijn.	Nodig bezoekers uit om rond te lopen in de galerij, zonder dat u hen te veel aanspoort. Laat hen eventueel naar hun voeten kijken zodat ze niet worden afgeleid door anderen of door de kunstwerken. Laat hen rondstappen en ervaren hoe verschillende ruimtes 'aanvoelen'. Wat horen ze, van dichtbij of veraf, hoe voelt de temperatuur, enz.? Vraag hen om af en toe hun blik op te slaan naar een kunstwerk.	Sluit eventueel af met een laatste mindful meditatie.
Is iedereen talig mee? Begrijpt iedereen de begeleider (cfr. anderstalige nieuwkomers)?	Geef stilte een kans. Stilte wil niet zeggen dat men moet tussenkomen. Stilte kan betekenisvol zijn. Geef daarom mensen ook even de tijd om een antwoord te formuleren.	
Kan iedereen alle geluiden goed waarnemen? Kunnen begeleider en deelnemers rustig zijn?	Voor individuele bezoekers kunt u enkele mindful oefeningen inspreken op de ErfgoedApp of de audiogids. Maak duidelijk met welke instrumenten mensen de zaal ingaan, en ook de route die ze volgen. U kunt hen mindful laten rondstappen tussen kunstwerken of objecten	
Geef aan dat bezoekers geen voorkennis hoeven te hebben. Iedereen mag er gewoon zijn.	Nodig deelnemers uit om één activiteit met volle aandacht te beleven.	
	Stimuleer zintuiglijke ervaringen en organiseer doe-activiteiten om te connecteren met een object en in het moment te komen.	

Bijzondere aandacht voor doen en zintuigen:

DOE-activiteiten

Steeds meer musea experimenteren met tekenen en schrijven als een manier om kunstwerken op een meer actieve manier te beleven. Bij de Treasure Coast Art Association in Florida werden deelnemers gevraagd om met de rug naar de spreker te gaan zitten, en diens beschrijving van een kunstwerk te tekenen. In het Wanås Konst, een centrum voor kunst in het zuiden van Zweden, kon men aan een ‘meditatieve *action painting*’ doen. Deelnemers vulden Tibetaanse klankschalen met gekleurd water en gebruikten de klankstok om langs de rand van de kom trillingen tot stand te brengen. Deze trillingen creëerden vervolgens een kunstwerk door de gekleurde druppels die op een canvas onder de kom vielen. Bij het Philadelphia Museum of Art werden muziek, poëzie en tekenen gecombineerd. Deelnemers kozen een werk uit dat ze 45 minuten lang observeerden, onder begeleiding van muziek. Daarna konden ze hun inspiratie en gedachten onder poëzie- en tekenvorm brengen. De centrale vraag daarvoor was welke zaken ze in hun eigen leven in een trager tempo wilden brengen. Alle resultaten werden samengebracht in het gezamenlijk boek *A museum of slowness*.

Zintuiglijke ervaringen

Veel musea maken gebruik van een of meerdere zintuigen om mensen te laten connecteren met erfgoedobjecten en kunstwerken. Vooral het gehoor blijkt populair. Zo kon u in 2019 in BOZAR polyfonische muziek beluisteren terwijl u keek naar een tapijt uit de expo ‘Bernard van Orley: Brussel en de renaissance’. Muziek blijkt een goede manier om bezoekers in de juiste sfeer te brengen. Het Oceanside Museum of Art in California koppelde muziekstukken aan de schilderijen uit de expo over surrealisme. Het museum was zelfs genoodzaakt de deuren langer open te houden om alle bezoekers deze ervaring te kunnen schenken. Het Muziekinstrumentenmuseum in Brussel experimenteerde in 2019 ook met het geluid van verschillende instrumenten.

Smaken en geuren zijn, in tegenstelling tot het gehoor, veel minder evident om te introduceren in een tentoonstellingsruimte. Om veiligheidsredenen is het zelfs meestal verboden. Bij de Treasure Coast Art Association uit Florida keek een groep bezoekers intensief naar een theepot in een kunstwerk. Ondertussen genoten ze van een kopje geurige thee. De Galerie Melon Rouge uit Magaliesburg in Zuid-Afrika ging nog een stapje verder. Bezoekers werden geblinddoekt en werden uitgenodigd om te ruiken aan een stukje klei alvorens ze in het programma doken. Ze bekeken verschillende kunstwerken die zich inspireerden op de flora van de regio en konden ondertussen ruiken aan allerlei natuurlijke materialen, zoals gras en takken. Alle zintuigen combineren was dan weer een must voor het Cincinnati Art Museum dat aan de slag ging met geuren, proevertjes, muziek, aan te raken objecten en kleurenfilters bij geselecteerde werken. In Canada schotelde AX, the Arts and Culture Centre in New Brunswick zijn bezoekers na een relaxatieoefening drie werken voor waarbij de beleving werd versterkt door proeven (van wijn, chocolade en perziken), geur (van wijn en pepermunt) en geluid (van opgenomen instrumenten).

EEN BIJDRAGE VAN
Katrijn D’hamers

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Olga van Oost, FARO. Vlaams
steunpunt voor cultureel erfgoed vzw,
Priemstraat 51, 1000 Brussel

Brussel, september 2020

ERFGOEDWIJZER

Deze bijdrage is een onderdeel van FARO’s Erfgoedwijzer, een online platform boordevol praktijkkennis, kunde en inzichten over cultureel erfgoed. Tal van handige modules, praktische tools en tips bieden u informatie en inspiratie bij uw dagelijkse cultureel-erfgoedpraktijk.

Meer info: www.erfgoedwijzer.be



Dit werk is gelicenseerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GeenAfgeleideWerken 3.0 Unported licentie. Bezoek <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0> om een kopie te zien van de licentie.