קרן אור
אחת קטנה

קובץ תרגילים בפוטותרפיה

Orvateva@gmail.com

קחו מצלמה
ודבקו דרכה,
תרגישו איתה.
תביעו את מה
שאין לו מילים

הקדמה

צילום הוא כלי שכמעט תמיד זמין לנו, יכול לעזור לנו בכל מיני דרכים
להתבונן ולהרגיע,
להביע גם את מה שאין לו מילים.
לפגוש את עצמנו.
מצורפות כמה משימות פשוטות, שיכולות לסייע, כל אחת בדרכה.
אין צורך בידע מוקדם בצילום, מספיק שיש סמארטפון.
המשימות מיועדות לכל אחד וכל אחת בכל גיל.
מומלץ לקרוא ולבחור לאיזה משימה אתם מתחברים. כל אחת עומדת בפני
עצמה ויכולה להיות הבסיס לרעיונות נוספים שלכם.
את המשימות אפשר לעשות לבד, אבל אפשר גם ביחד. עם עוד מישהו או
בקבוצה.

לאורך הדרך מומלץ לשתף במה שצילמתם. חברים, קרובים, מטפלים או
אפילו אותנו. אנחנו כאן ואפשר להתייעץ, לשתף או לבקש משימות נוספות.
אלבום לשיתופים: https://rb.gy/bwcji

הילה נקש orvateva@gmail.com

התקרקעות 12345

צלמו 5 תמונות בגוונים
של ירוק
צלמו 4 תמונות של אור
צלמו 3 תמונות של מים
צלמו 2 תמונות של אדמה.
מקרוב. מומלץ לגעת בה,
להריח אותה
צלמו תמונה אחת של גזע
עץ. מקרוב. געו בו.

פרספרקטיבות

1. צלמו תמונה של הנוף הכי רחב גדול ורחוק שאתם יכולים.
2. באותה הנקודה, צלמו משהו שהוא במרחק של מטר מכם, במרחק הושטת יד, שאתם יכולים "לדבר" איתו.
3. ועכשיו התקרבו לדבר הזה הכי קרוב שאפשר. למרחק סנטימטרים בודדים. התכופפו אם צריך. צלמו פרט מעניין או משהו ששמתם לב אליו. האם שמתם לב לעוד משהו? אפשר לצלם יותר מתמונה אחת.

בלי מילים

תמונה מבטאת את מה שקשה למצוא לו מילים.
צלמו משהו שמבטא את התחושות והרגשות שלכם. אפשר למצוא מסביב ואפשר לביים. ואפשר פשוט לצלם, בלי לחשוב. מה שיוצא. נסו לתת שם לתמונה.

הודיה

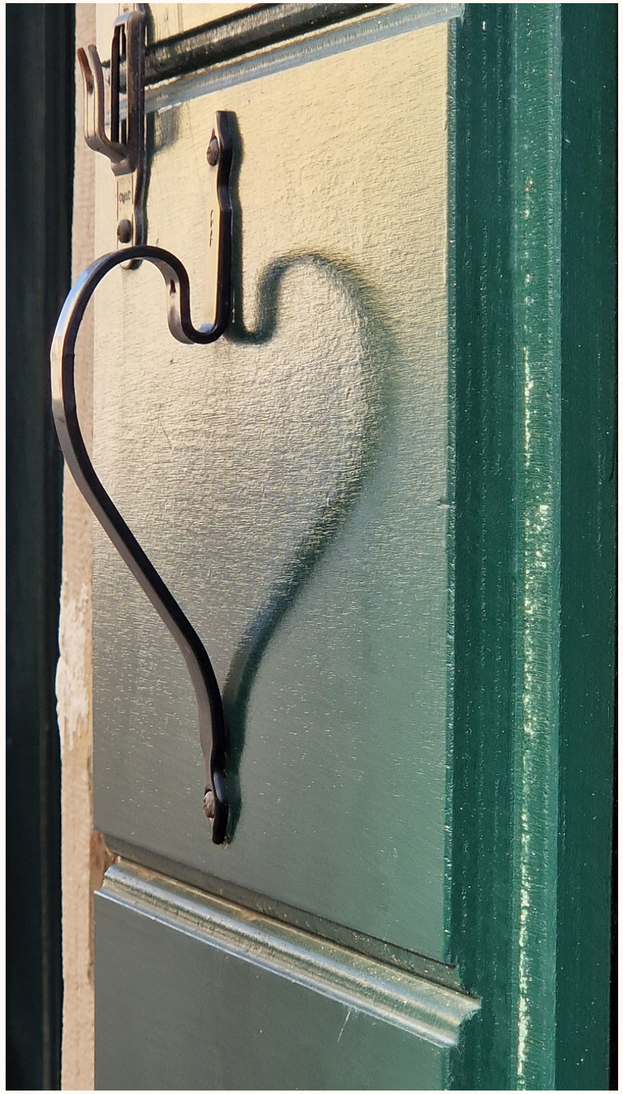
בכל רגע יש על מה להודות.
הודיה ממלאת אותנו בכוחות שלנו.

צלמו 3 תמונות של דברים או אנשים שאתם בהודייה עליהם.
3 תמונות של מעשים טובים.
3 תמונות של דברים או אנשים שתומכים בכם.

יומן סלפי

לפעמים מרגיש כאילו הזמן לא עובר. ושמה שכרגע, לעולם לא ישתנה. נסו לצלם סלפי פעם ביום. כמו שאתם, ומה שאתם מרגישים. תשאלו את עצמכם מה שלומי עכשיו?

לאט לאט יווצר לכם יומן סלפי שיזכיר שהזמן עובר.



רגע של רוח שטות

בא לכם משחק צילום? יאללה.
אפשר לשחק תופסת צבעים בצילום, או א"ב בצילום (מי יכול לצלם באות כ'), לחפש פרצופים או לבבות על דברים. לצלם דברים בזויות מצחיקות או לשחק "מי מזהה?"- לצלם דברים מקרוב או בזוית מפתיעה ולבדוק מי מצליח לגלות מה צילמנו.

התבוננו בתמונות שצילמתם,
מה הן מספרות לכן, האם הן מחזקות?
אם אחת מהן משמעותית שמרו אותה במקום בולט.

תודה
שצילמתם, התבוננתם,
נשמתם.
מוזמנים ומוזמנות לשתף
https://rb.gy/bwcji