

The background of the entire page is a light-colored, marbled paper with intricate, organic patterns in shades of off-white, cream, and pale grey. The patterns resemble natural stone or watercolor textures.

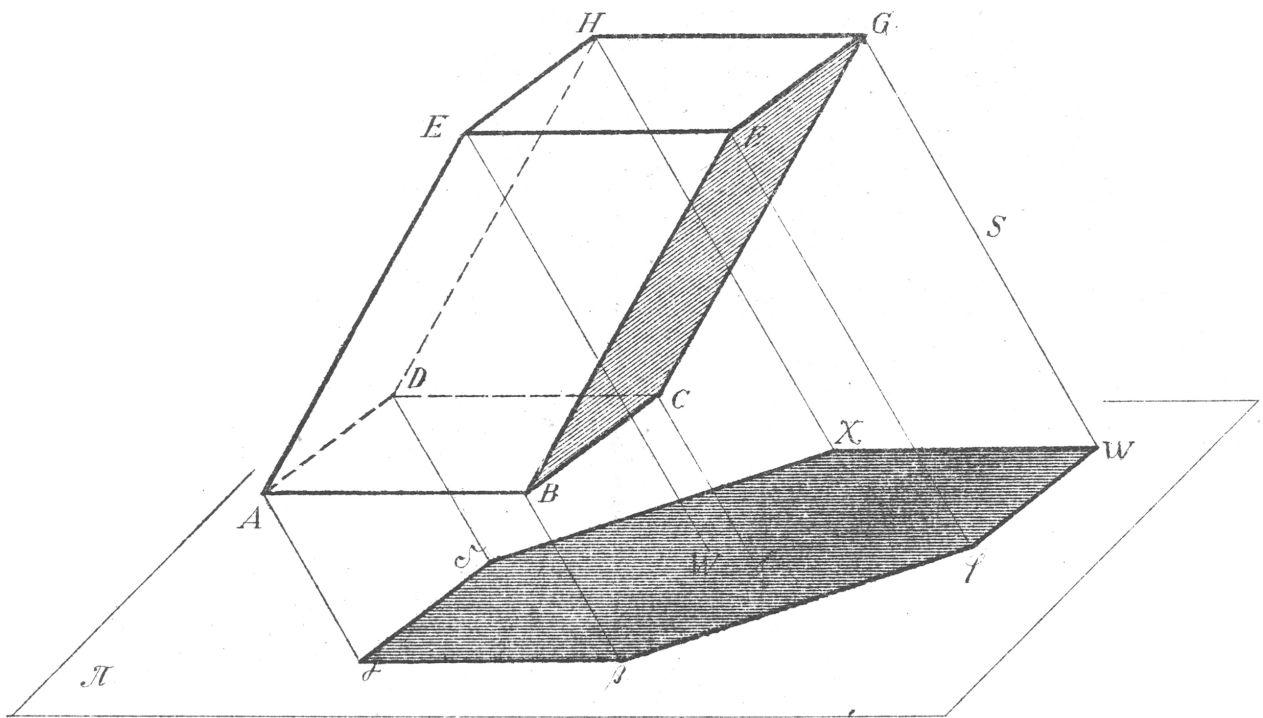
DOŚWIADCZANIE PRZESTRZENI

WIELOZMYSŁY

ZAPACH 6

SŁUCH 10

DOTYK 14



"Percepcja przestrzeni to kwestia nie tylko tego, co może być postrzeżone, lecz również tego, co może być pominięte. Ludzie urodzeni w różnych kulturach uczą się (nie wiedząc o tym) już jako dzieci pomijać informacje jednego rodzaju i zwracać baczną uwagę na inne. Owe wzorce percepcyjne, raz ustalone, utrwalają się na całe życie".

"Ukryty wymiar", Edward T. Hall

Przewodnik **"Doświadczanie przestrzeni"** jest zaproszeniem do odkrycia w swojej codzienności nowego wymiaru. Przebywając w naszych domach, biurach, ulicach nawiązujemy z nimi relacje. Czasem są one powierzchowne i tymczasowe, niekiedy jednak intensywne i długotrwałe.

Co sprawia, że w niektórych przestrzeniach czujemy się komfortowo, że chcemy do nich wracać? A inne wolimy omijać szerokim łukiem? Kluczem do odpowiedzi na to pytanie może być refleksja nad naszymi zmysłami. W przewodniku znajdują się ćwiczenia, które nauczą nas świadomie odbierać bodźce dźwiękowe, zapachowe i dotykowe.

Zapraszamy w podróż, która pozwoli nam odczuwać głębiej wszystko to, co otacza nas na co dzień. Tę wędrówkę odbędziemy otoczeni myślami i koncepcjami badaczy, artystów, architektów i kompozytorów, którzy poprzez swoją praktykę zachęcają do uwrażliwienia zmysłów.

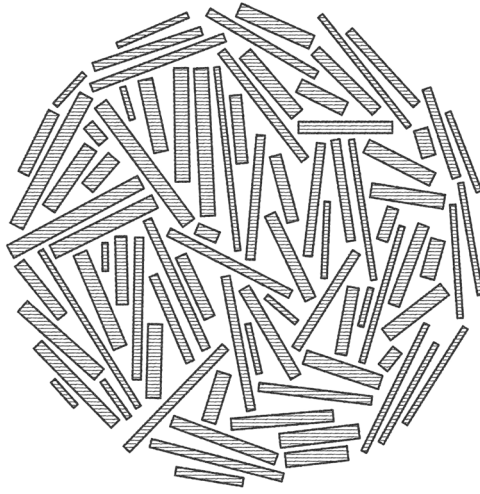
"Architektura jest sztuką godzenia nas ze światem, a mediacja ta dokonuje się poprzez zmysły".

Naszą główną inspiracją stała się teoria Juhaniego Pallasmy. Twórcy takich książek jak *"Oczy skóry"* i *"Myśląca dłoń"*. Fiński architekt i teoretyk od lat mówi o potrzebie pobudzania i angażowania przez architekturę wszystkich zmysłów.

"Odczuwanie architektury" S. E. Rasmussena to kolejna książka, która towarzyszy nam w naszych rozważaniach o przestrzeni. Badacz zwraca uwagę na to, w jaki sposób wpływa na nas światło, rytm, faktura i brzmienie architektury. Zachęca do uważnego poznawania naszego otoczenia.

Treści zawartości w przewodniku są swojego rodzaju treningiem uważności, który jak wierzymy, ma nam bardzo wiele do zaoferowania.

"Oczy skóry", Juhani Pallasmaa



"Zmysły nie nadają znaczenia życiu w sposób śmiały i jasny. Raczej rozdzierają rzeczywistość na drgające kęsy, które ponownie składają w rozsądną całość. Pobierają "losowe próbki". Pozwalają ocenić całość na podstawie części, dają możliwość wybrania rozsądnej interpretacji".

"Historia naturalna zmysłów", Diane Ackerman

ZAPACH

"Jaką przyjemnością jest przechodzenie od jednego królestwa zapachów do drugiego po wąskich uliczkach starego miasta! Zapachy sklepu ze słodyczami sprawiają, że zaczyna się myśleć o niewinności i ciekawości dzieciństwa".

"Oczy skóry", Juhani Pallasmaa

Zmysł węchu budzi chyba najwięcej emocji. Jego moc jest porażająca. Potrafi przywołać nawet najodleglejsze wspomnienia. W ułamku sekundy oferuje nam podróżę w czasie. Niezwykle subiektywny i wciąż tajemniczy. Co o nim wiemy?

Jak zauważa Diane Ackerman w Historii naturalnej zmysłów: "Węch był naszym, pierwszym zmysłem, i to tak skutecznym, że z biegiem czasu z małego skupiska tkanki węchowej, znajdującej się na zakończeniu wiązki nerwów, rozwinął się mózg. Półkule mózgowie wytworzyły się jako pączki pręcików węchowych, a więc można śmiało powiedzieć, że myślimy, ponieważ wężymy".

Podobnie jak zmysł smaku, również zmysł węchu jest zmysłem chemicznym, tzn. abyśmy poczuli zapach, nasz organizm musimy odebrać chemiczny sygnał. Zapachy to cząsteczki, które odczytuje aparat węchowy. Człowiek potrafi rozpoznać ok. 10 000 związków.

Zapach jest pierwotną formą komunikacji. Spełniał wiele funkcji uniwersalnych, był ważnym elementem praktyk rytualnych, medycznych czy obyczajowych. Był także niezwykle ważny z punktu widzenia przetrwania: sygnalizował obecność niebezpiecznych zwierząt i wrogów, ułatwiał odnajdywanie pożywienia, czy wysyłał sygnały o możliwości kontaktu z osobami przeciwnej płci.

Tak jak każdy dom ma swój niepowtarzalny zapach, tak każde miasto tworzy przenikającą się mapę unikalnych zapachów i miazmatów. To jak je odbieramy, jest bardzo często uzależnione od tego w jakiej kulturze wyrosliśmy.

Pisze o tym w "Ukrytym wymiarze" Edward Hall zachwycając się nieobecny w kulturze amerykańskiej zapachami francuskiego miasta: "W typowym mieście francuskim czuje się zapach kawy, przypraw, jarzyn, świeżo oskubanego drobiu, czystej bielizny i charakterystyczną woń ulicznych kafejek. Zapachy takie zapewniają życiu sens:

zmiennosc ich i przenikanie się nie tylko pozwalają na lokalizację przestrzenną, lecz dodają codzienności uroku".

Bardzo ciekawą perspektywę otwiera przed nami również Alain Corbin we "We władzy wstrętu". Na przykładzie Paryża przeprowadza analizę tego, jak nasz próg tolerancji węchowej obniżał się na przestrzeni wieków. Autor mówi, że nasze miasta, które zostały poddane procesowi higienizacji i dezodoryzacji mają zupełnie odmienną warstwę olfaktoryczną niż kiedyś. Współczesny człowiek, nie byłby w stanie wytrzymać smrodu roztaczającego się w XVII wiecznym Paryżu.

Wrażenia zapachowe są naszym ziemskim bogactwem. Podczas podróży kosmicznych astronauty w stanie nieważkości tracą węch.

PRAKTYKA ZAPACHOWA

Oddech staje się nieodłącznym elementem wachania i odkrywania nowych zapachów. Trening zapachowy warto połączyć z praktyką oddechową.

Przygotuj kilka zapachów, mogą to być np. roztarte liście rośliny, kwiaty, ziarna kawy. Które z tych zapachów sprawiają Ci przyjemność? Zastanów się dlaczego.

Powąchaj dwa skrajnie różne zapachy. Co czujesz?

Powąchaj jeden z zapachów biorąc długi wddech. Następnie na wzór zwierząt weź kilka krótkich wddechów. Czy odczułeś różnicę?

Spróbuj zapisać 2,3 zapachy, które towarzyszyły Ci danego dnia. Postaraj się nie używać kategorii odnoszących się do wzroku. Jeśli nie możesz znaleźć odpowiedniego słowa, wymyśl swoje własne!

Diane Ackerman w "Historii naturalnej zmysłów" pisze: "Kiedy w letni wieczór przejeżdżamy przez tereny rolnicze, czujemy całą gamę zapachów: obornika, skoszonych traw, róż jerychońskich, mięty, sieczki,

szczypioru, cykorii, żużlu z utwardzonej drogi. Nowe zapachy stanowią jedną z przyjemności podróży”.

Podążając za autorką spróbuj powąchać swoje miasto.

Sprawdź, jak pachnie miasto, które odwiedzasz.

Rejestruj wszystkie zapachy, które spotkasz na swojej drodze.

Każde miasto jest jak flakonik perfum. Odnajdziesz w nim nuty głowy, które są najbardziej ulotne. Utrzymują się zaledwie kilka minut, odsłaniając nuty serca, które stanowią motyw przewodni perfum. Są wyczuwalne nieco dłużej, ale po około godzinie ustępują miejsca nutom bazy, które sprawiają, że zapach jest wyczuwalny nawet przez kilka godzin.

Tak jak w perfumach poszczególne akordy zapachowe miasta mieszają się i ulatniają w określonym czasie.

Spróbuj opisać poszczególne nuty zapachowe Twojego miasta. Czy odnajdziesz w nim nuty podstawowe, nuty serca i nuty głowy?

Pomyśl o stałych zapachach, które czujesz w mieście. Jak opiszesz te zapachy?

Spróbuj wyróżnić zapachy, które zmieniają się w zależności od pogody i pory dnia. Przypomnij sobie ulotne zapachy, które pojawiają się na Twojej drodze zaledwie przez chwilę.

SŁUCH

"Uważam, że słuchanie jest podstawą kreatywności i kultury w ogóle. To, jak słuchamy, wpływa na to, w jaki sposób tworzymy naszą kulturę".

Pauline Oliveros

Słuch to najbardziej relacyjny zmysł. Tworzy poczucie łączności i solidarności. Jest też środkiem gromadzenia naszych doświadczeń. Za pomocą dźwięku tworzy się poczucie bycia wewnątrz. Słuch stanowi dla nas źródło informacji i pozwala orientować się w przestrzeni. Ma też ogromne znaczenie psychologiczne. Dźwięki, które do nas docierają mają wpływ na nasz nastrój i emocje, ale też na zdrowie i psychikę. Dlatego zachęcamy do poszukiwania dobrze zaprojektowanych przestrzeni akustycznych, ale także do codziennego słuchania otaczających nas pejzaży dźwiękowych.

Badaniem pejzażu dźwiękowego zajmował się kompozytor R. Murray Schafera. Nazywany jest ojcem ekologii akustycznej—dziedziny zajmującej się wszystkimi dźwiękami w każdym miejscu i w dowolnym czasie, niezależnie od tego, czy jest to dźwięk muzyki, maszyny, człowieka, czy natury. R. Murray Schafer pisał o pejzażu dźwiękowym świata jako globalnej kompozycji muzycznej. Kompozytor opracował autorską metodę edukacyjną nazwaną „czyszczeniem uszu”. Była ona dla nas punktem wyjścia do przygotowania zawartych w przewodniku praktyk słuchania. Metoda pozwala na naukę czytania dźwięków ze zrozumieniem. Jednym z najważniejszych elementów metody „czyszczenia uszu” są spacerowanie dźwiękowe. Schafer zachęca do tego, abyśmy otworzyli się na każdy dźwięk, który pojawia się w naszej przestrzeni, abyśmy postarali się nie tyle słyszeć określone rzeczy, ile słuchać.

Słyszenie, które przechodzi w świadome słuchanie wprowadza nas w stan czuwania i wzmożonej uwagi. Marcin Dymiter w książce „Notatki z terenu” pisze: „dźwięk komentuje tajemnice, która ujawnia się na styku kultury i nauki. Nasłuchując możemy wchodzić w interakcje z otoczeniem. Słyszenie jest sprawdzianem, czy ciało i zmysły działają poprawnie”.

Zwykle nie jesteśmy świadomi tego, ile słyszymy. A jak wskazuje Rasmussen: „Doświadczenie akustyczne architektury

pozostaje zazwyczaj nieświadomym doświadczeniem tła”. Jednak, kiedy wrócimy wspomnieniami do różnych miejsc, które odwiedziliśmy, może okazać się, że doświadczyliśmy ich także słuchowo. Palasma pisze, że każdy budynek i każda przestrzeń ma swój charakterystyczny dźwięk intymności lub monumentalności, zaproszenia lub wrogości, gościnności lub odrzucenia.

PRAKTYKA SŁUCHANIA

Usłysz siebie!

Zanim zaczniesz słuchać przestrzeni, która Cię otacza, spróbuj usłyszeć siebie.

Zacznij od wsłuchiwania się w swój oddech.

Wyrusz na krótki spacer.

Wsłuchuj się w dźwięki, które wydaje twoje ciało podczas wykonywania ruchu.

Czy słyszysz swój głos, kroki, ruchy, szelest ubrań, oddech?

Co jeszcze jesteś w stanie usłyszeć?

Jeśli jesteśmy w przestrzeni, która jest dobrze zaprojektowana akustycznie, powinniśmy usłyszeć odgłosy swojego ciała.

Zastanów się jak dźwięki, które wydajesz wpływają na otoczenie, w którym się znajdujesz?

Czy jesteś w stanie się poruszać bez wydawania żadnego dźwięku?

Usłysz swój dom!

Czy zastanawiałeś_aś się kiedyś jak brzmi Twój dom, mieszkanie, czy miejsce, w którym obecnie mieszkasz?

Wybierz ulubione miejsce w swoim domu.

Usiądź wygodnie.

Zamknij oczy i słuchaj.

Na początku skup się na dźwiękach które pochodzą z pokoju, w którym się znajdujesz.

Co słyszysz?

Następnie spróbuj usłyszeć dźwięki, które wybrzmiewają poza pokojem, w którym się znajdujesz, ale pochodzą z domu lub budynku w którym jesteś.

Co słyszysz?

Na koniec swoją uwagę skup na dźwiękach, które pochodzą z zewnątrz.

Co słyszysz?

* Ćwiczenie możesz wykonywać we własnym tempie, koncentrując się na dźwiękach tyle czasu, ile potrzebujesz. Pomocne może okazać się też ustawienie budzika, który będzie wyznaczał czas słuchania jednej przestrzeni np. 1,5 minuty.

** Ćwiczenie możesz wykonywać w dowolnej przestrzeni: w biurze, w kościele, w muzeum.....

Usłysz przestrzeń, która Cię otacza!

Wyjdź na spacer i zacznij uważnie słuchać przestrzeni, która Cię otacza.

Powoli spaceruj starając się całą swoją uwagę skupić na dźwiękach.

Słuchać możemy wszędzie, bez względu na to, gdzie się znajdujemy.

Co słyszysz?

Poszukaj kolejnych dźwięków. Spróbuj określić skąd one pochodzą.

Wskaż kierunek skąd pochodzi najgłośniejszy dźwięk, który aktualnie słyszysz.

Odwróć się w jego stronę. Czy słyszysz go teraz wyraźniej?

Poszukaj na swojej drodze najcichszego dźwięku.

Postaraj się znaleźć dźwięk, który nie jest wytworzony przez Ciebie, a pochodzi z otoczenia.

Powoli spaceruj i wsłuchuj się w przestrzeń.

Jeśli podczas swojego spaceru znajdziesz miejsce, które przyjemnie brzmi.

Zatrzymaj się na chwilę. Zamknij oczy i nasłuchuj.

* Jeśli chcesz usłyszeć wyraźniej przestrzeń, która Cię otacza. Odwróć się w stronę źródła dźwięku. Ułóż dłonie w formie łożeczki i przystaw je do uszu.

Usłysz miasto!

Każde miasto brzmi inaczej. Przepętnione jest dźwiękowymi opowieściami, które kształtują naszą codzienną rzeczywistość.

Uważne słuchanie nie zawsze jest łatwe. Zwłaszcza w mieście, w którym dźwięki dobiegają z każdej strony. Wszechobecny szum i hałas może stać się dla nas

bardzo męczący.

Postaraj się znaleźć ciszę, aby móc usłyszeć więcej.

W kakofonii miejskich dźwięków poszukaj przyjemnych brzmień.

Być może będzie to śpiew ptaków, szum wody w fontannie albo szelest liście.

A może będzie to zupełnie inny dźwięk, który dla Ciebie stanie się ukojeniem.

Słuchaj uważnie.

Nasłuchuje.

Poszukuje nowych dźwięków.

Kiedy zamykamy się na pewne dźwięki, trwale zmniejszamy czułość naszego słuchu. Tym samym zaburzamy jego normalne funkcjonowanie.

Jednak jeśli nie będziemy uważnie słuchać, natłok zmechanizowanych dźwięków spowoduje, że niektóre ciche i delikatne dźwięki powoli znikną. Przestaną być dla nas słyszalne.



DOTYK

"Dom i przyjemność skóry splatają się w jedno doświadczenie".

"Oczy skóry", Juhani Pallasmaa

Dotyk to bliskość i intymność, to doświadczenia „tu i teraz”, moment szczególnej koncentracji. Dotyk pozwala nam budować relacje zarówno z otoczeniem, jak i innymi stworzeniami. Daje nam możliwość samoświadomości własnego ciała, a także podtrzymywania więzi. Jest jednym z pierwszych i najważniejszych zmysłów, który wykształca się u człowieka. Z jednej strony zapewnia nam ogromną różnorodność zmysłowych bodźców i pozwala pełniej doświadczać. Z drugiej skóra, organ dotyku jest naszą ochroną, granicą przed światem zewnętrznym. Możliwości dotyku są ogromne — możemy być dotykani, możemy dotykać, przesuwając np. dłoń po przedmiocie lub obejmować go. Wszystko to dostarcza nam odmiennych wrażeń. Ze zmysłem dotyku powiązane jest również odczuwanie ciepła i zimna.

Juhani Pallasmaa zauważa jak wielką rolę odgrywa ten zmysł w odczuwaniu architektury. Píše, że „Pomiędzy gołą skórą i odczuciem domu zachodzi bardzo bliska relacja. Doświadczenie domu jest w sposób istotny doświadczeniem intymnego ciepła. Przestrzeń ciepła wokół paleniska jest przestrzenią najwyższej intymności i wygody”.

Podkreśla też jak wielką rolę może odegrać dotyk w budowaniu relacji. Wykonując proste codzienne gesty, za pośrednictwem tego zmysłu nawiązujemy nieświadomie dialog z przeszłością: „Skóra czyta fakturę, wagę, gęstość i temperaturę materiału. Powierzchnia starego przedmiotu, wypolerowana do perfekcji przez narzędzie rzemieślnika i pracowite dłonie użytkowników, uwodzi dłoń, aby go użyła. Przyjemnie jest nacisnąć klamkę wypolerowaną przez tysiące dłoni, które przeszły przez te drzwi przed nami; czysty blask zużycia w nieokreślonym wieku przeobraża się w obraz powitania i gościnności. Klamka jest uściskiem dłoni budynku. Zmysł dotyku łączy nas z czasem i tradycją: poprzez wrażenia dotykowe ściskamy dłonie niezliczonych pokoleń”.

PRAKTYKA DOTYKU

Przypomnij sobie wszystko to, czym otaczałeś_aś się dzisiaj. Pomyśl o przedmiotach, które spotkałeś_aś na swojej drodze – o ich materiałach, kształtach i fakturze. O skojarzeniach i emocjach, które przychodzą Ci na myśl po ich dotknięciu.

Pomyśl o dotyku płynącym od drugiej istoty i o dotyku, którym Ty obdarzałeś innych. Jaki on jest?

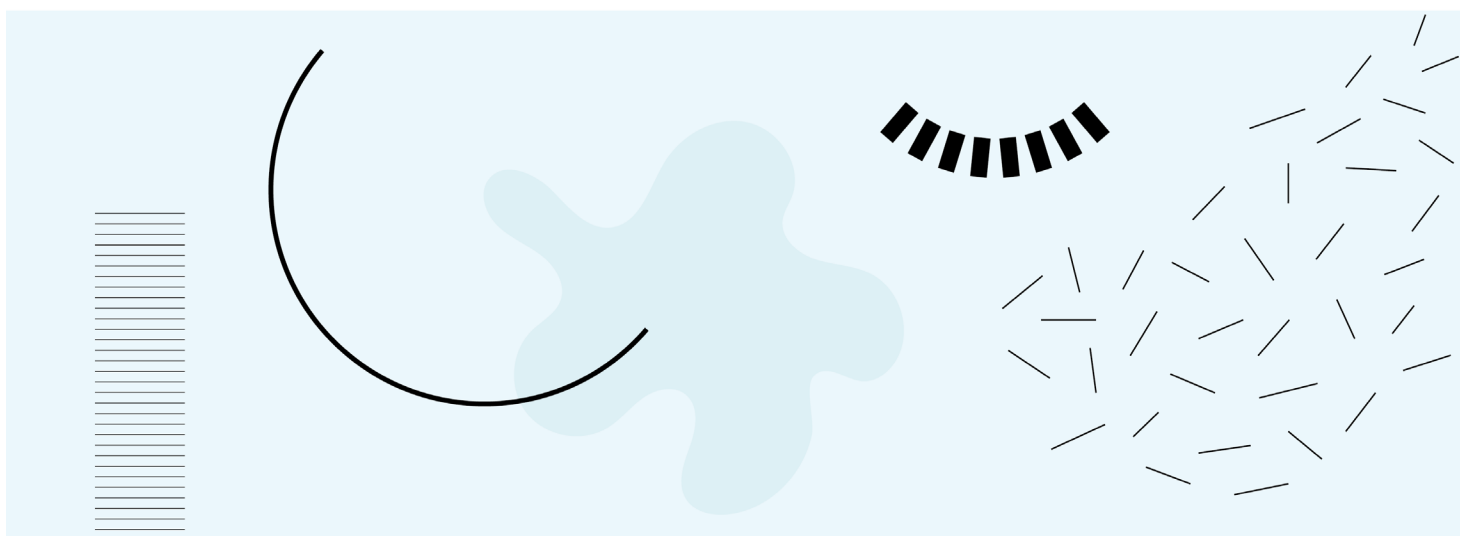
Jaki dotyk jest dla Ciebie najprzyjemniejszy?

Jakie emocje wywołują w Tobie poszczególne wrażenia dotykowe? A może któreś z nich przywodzą na myśl w Tobie odległe wspomnienia?

Pozwól sobie na moment zatrzymania, na chwilę uważności. Poszukaj połączenia z tym co Cię otacza.

Jak czuje Twoje ciało? Jak odbiera bodźce dotykowe?

W słoneczny dzień wyjdź na zewnątrz. Stań wygodnie, zwróć twarz w stronę słońca. Zamknij oczy i spokojnie oddychaj. Pomyśl o zmyśle dotyku, o tym jak na pogodę i otoczenie, w którym się znajdujesz reaguje Twoje ciało. Co czujesz? Powoli odwróć się o 90 stopni w prawą stronę. Cały czas spokojnie oddychaj. Koncentruj się na zmyśle dotyku. Zastanów się, czy wrażenia zmieniały się względem pierwszej pozycji, w której stałeś. Powtórz to jeszcze trzy razy aż wrócisz do pierwszej pozycji.



Doznania zmysłowe są tak bogate, że żadna kultura, ani nikt z nas nie jest w stanie z nich korzystać w całości. Słuchanie, wąchanie, dotykanie, czucie są czynnościami prostymi, codziennymi. Jednak w praktyce nikt nas nie uczy słuchać, wąchać i odbierać bodźce dotykowe.

Mamy nadzieję, że przewodnik **"Doświadczenie przestrzeni"** stanie się inspiracją do odkrywania naszego otoczenia na nowo, a zaproponowane praktyki pozwolą wykształcić postawy czujności i otwartości na otaczającą nas rzeczywistość.

Wielozmęsty