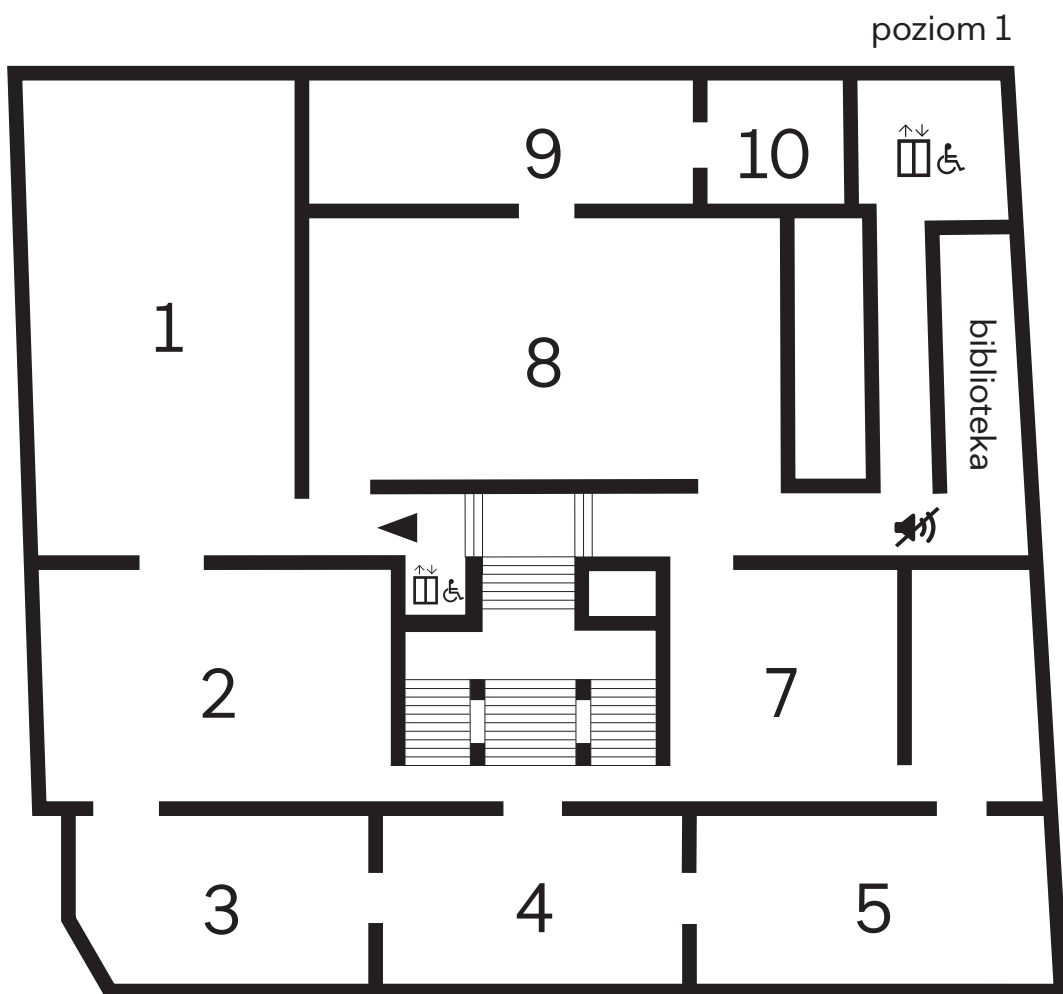


ŁZY SZCZĘŚCIA

partytura choreograficzna

wystawy

Alka Nauman



**dzieła z kolekcji
Zachęty – Narodowej
Galerii Sztuki:**

Magdalena Abakanowicz
Azorro
Wojciech Bąkowski
Przemek Branas
Olaf Brzeski
Oskar Dawicki
Aneta Grzeszykowska
Zuzanna Janin
Katarzyna Józefowicz
Katarzyna Kozyra
Zofia Kulik
Zbigniew Libera
Goshka Macuga
Jacek Malinowski
Maria Pinińska-Bereś
Joanna Piotrowska
Agnieszka Polska
Mariola Przyjemska
Joanna Rajkowska
Erna Rosenstein
Paweł Sakowicz
Jadwiga Sawicka
Sędzia Główny
Mikołaj Smoczyński

Monika Sosnowska
Jonasz Stern
Alina Szapocznikow
Iza Tarasewicz
Teresa Tyszkiewicz
Piotr Uklański
Krzysztof Wodiczko
Julita Wójcik
Monika Zawadzki
Liliana Zeic
Artur Żmijewski

projekty obiektów:
Aniela Fidler Wieruszewska

poziom 0

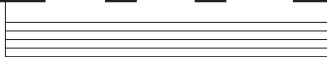
sala kinowa



Księgarnia
Artystyczna



11



Choreografia wystawy to tworzenie okoliczności do nawiązania relacji pomiędzy ciałem, emocjami, czasem i przestrzenią galerii. W ramach wystawy *Łzy szczęścia* partytura choreograficzna (tzw. score) przybrała formę zaproszeń i pytań do publiczności. Składa się z dwóch uzupełniających się warstw: spisanych praktyk cielesnych i obiektów obecnych w przestrzeni wystawy. Te pierwsze zachęcają do odbioru prezentowanych prac przez pryzmat ciała i jego wewnętrznych odczuć. Ich punktem wyjścia jest zachęta do podążania za stanem nie wiem. Nie wiem pozwala odkrywać sensy w miarę doświadczania, zarówno indywidualnie, jak i w obrębie przygodnych wspólnot. W nawiązaniu do eklektyzmu kolekcji teksty przybierają różnorodne postaci – od minimalistycznych do bardziej poetyckich.

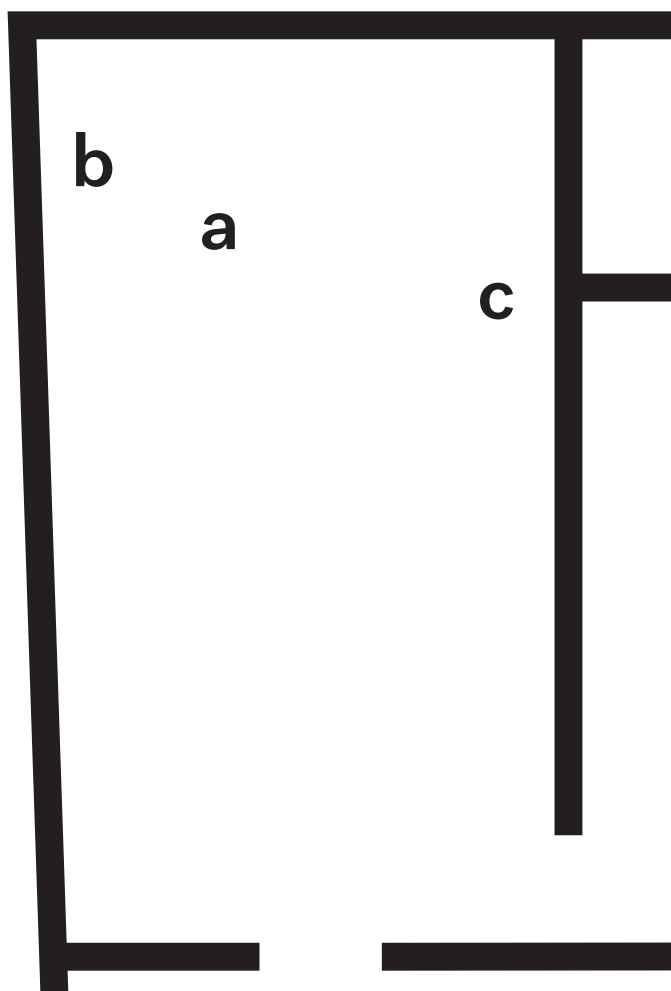
Co ważne, zostały one napisane z perspektywy ciała białej, sprawnej, neuroróżnorodnej i cisplciowej lesbijki. Są tylko propozycją, jedną z możliwości bycia w przestrzeni wystawy. Możesz z nimi zrobić, co chcesz, dostosować je do swoich potrzeb. Obiekty zaś – w większości pochodzące z magazynu Zachęty – zapraszają do spontanicznego użycia: siedzenia, leżenia, dotykania, wiercenia się czy spania (co byłoby największym sukcesem). Pozwalają także dać ulgę zmęczonemu układowi nerwowemu, zmienić perspektywę i sposób poruszania się w tej przestrzeni. Znajdziesz wśród nich materace, ławy, bujaki czy większe obiekty wykonane z niegdyś wystawowych kubików obitych wygodnymi materiałami. Niech Ci służą.

Alka Nauman

W folderze znajdziesz szczegółowy plan wystawy, na którym oznaczono zaproszenia oraz pytania. Pozwolą ci one głębiej doświadczyć przestrzeni wystawy.

Opracowana choreografia wystawy jest propozycją ścieżki. Może stać się jedynie narzędziem do konstruowania własnego rytmu zwiedzania wystawy. Swoją drogę możesz zaznaczyć na planie i przesłać jego zdjęcie na mail edukacja@zacheta.art.pl

sala 1



Weź głęboki oddech, rozgrzej dłonie i zamknij oczy. Rozluźnij mięśnie twarzy. Bardzo delikatnie dotknij gałek ocznych. Poczuj ich obłóć, miękkość i zmieniającą się pod wpływem dotyku Twoich palców temperaturę. Potraktuj to jak powolne zwiedzanie krajobrazu. Następnie dotknij oczu całymi dłońmi, znajdź dla nich wygodną pozycję. Pozostań jeszcze chwilę w ciemności. Otwórz oczy, pomrugaj i łagodnym, zrelaksowanym wzrokiem rozejrzyj się po przestrzeni. Zauważ, kto i co jest wokół Ciebie. Gdy poczujesz zmęczenie patrzeniem podczas zwiedzania wystawy, powtórz praktykę albo zrób cokolwiek, co przyniesie Ci ulgę. Pamiętaj, że możesz siadać na obitych materiałami obiektach, kłaść się na bujakach i materacach, które znajdują się w przestrzeni.

Czy można zadać pytanie całemu ciału naraz? Jak odzobaczyć?

a

Piramida zwierząt

Katarzyna Kozyra

Wejdź po schodach i zamknij oczy. Zaczynij powoli wodzić gałkami ocznymi na kształt cyfry osiem. Powtórz wolno ruch parę razy – najpierw pionowo, a następnie poziomo, kreśląc znak nieskończoności. Otwórz oczy i spójrz w oczy.

Czy to, co widzisz, się zestarzało? A Ty?

b

Obrzędy intymne

Zbigniew Libera

Wykonaj wdech i policz do czterech, potem wydech, licząc do sześciu. Powtórz to co najmniej trzy razy. Albo tyle, ile chcesz. Ty wiesz najlepiej, czego potrzebujesz w tej sytuacji.

Czy to powinno się powtórzyć?

c

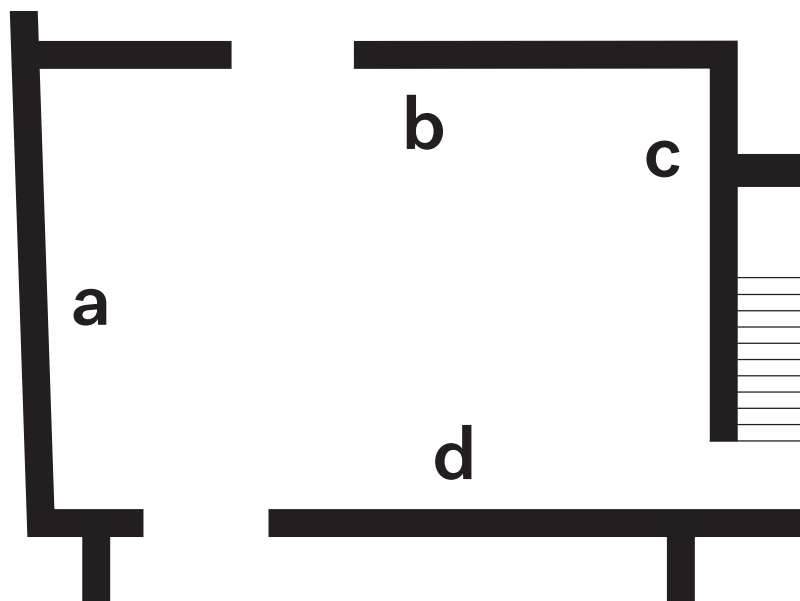
Lekcja śpiewu 2

Artur Żmijewski

Usiądź i połóż dłoń na sercu, oddychaj powoli. Poczuj ciepło swojego ciała i rytm bijącego serca pod warstwami ubrania, skóry, kości, mięśni, tkanek i płynów. Jeżeli możesz i chcesz, przesiądź się, zmień perspektywę i kontynuuj.

A jeżeli to, co czujesz jest odpowiedzią?

sala 2



Obliz usta najwolniej, jak potrafisz. Obrysuj językiem to, co ci się podoba w tej przestrzeni. Powoli połóż to na swoich ustach jak coś najbardziej cennego, delikatnego i podatnego na zranienie. Pozwól temu nabrzmieć i rozpuścić się na języku. Jaki ma smak? Spróbuj głośno przełknąć. Jeżeli masz ochotę na coś innego, zrób to. Albo, jeżeli możesz, połóż się na materacu lub znajdź inne wygodne miejsce. Zamknij oczy i rozluźnij ciało, wyobraź sobie, że rozpuszczasz się jak miód na słońcu. Połóż jedną rękę na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej i obserwuj swój oddech. Nic więcej. Wdychaj i wydychaj powietrze przez nos. Spróbuj się (roz)puścić.

Kim dla siebie tu jesteśmy?

a

Szeroko otwarte

Piotr Uklański

Znajdź wygodną pozycję, o ile to możliwe, i dotknij delikatnie opuszkami palców swojego gardła. Spróbuj wyczuć jak najwięcej szczegółów: fakturę skóry, zmieniające się kształty mięśni i tkanek. Czy coś słyszysz? Teraz zrób to samo językiem od wewnątrz – poczuj to, co gładkie, śliskie i miękkie, obok tego, co twarde i ostre.

Co Cię powstrzymuje?

b

Źródło

Erna Rosenstein

Poruszaj się w tempie wolno spływającej po zboczu gorącej, czerwonej lawy. Pozwól ślinie dołączyć, wypuść ją z ust i zaproś z powrotem do środka. Jakkolwiek to rozumiesz.

Czy to przekłuwa Ci serce? (pytanie z wiersza Erny Rosenstein *Odejmowanie*)

c

Wakacje z profesorem

Agnieszka Polska

Znajdź wygodną pozycję. Wyobraź sobie, że Twój język jest roślinnym pędem. Obłym i miękkim, który powoli się przebijają przez pulchną i wilgotną ziemię. Jak bardzo pozwolisz mu urosnąć?

Jaki ma wpływ na Twoje ciało to ciało obok?

d

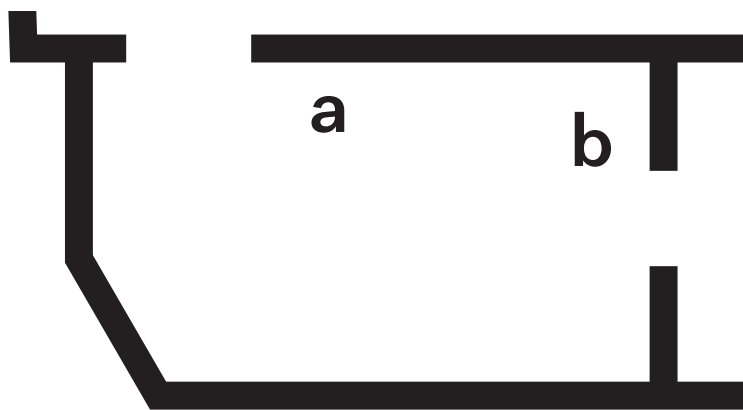
Szpilka – pismo

Teresa Tyszkiewicz

Jeżeli macie ochotę, wbijcie paznokcie w pośladki. Przygryźcie lekko usta zębami. Spójrzcie na swoje żyły i sterczące włoski na rękach. Odetchnijcie i zawirujcie. Jakkolwiek to rozumiesz.

W którym miejscu Was to dotyka?

sala 3



Stań lub usiądź w wygodnej i w miarę możliwości wyprostowanej pozycji. Zamknij oczy, wykonaj powolny wdech i wydech nosem. Spróbuj przenieść całą swoją uwagę na kości, które nadają strukturę Twojemu ciału. Poczuj, co jest dla Ciebie źródłem podparcia. Zwróć uwagę na stopy i na to, jak dotykają twardej podłogi. Jeżeli nie możesz tego zrobić, znajdź inną część ciała, na której możesz się oprzeć (np. dłońmi o ścianę). Całą swoją uważność przekieruj w to miejsce. Poczuj, jak możesz odpuścić, nie tracąc oparcia. Oddychaj. Znajdź inne miejsca (lub osoby) w przestrzeni, które mogą dać Ci oparcie.

W jaki sposób jesteś tu z innymi?

a

Jonasz Stern

Kompozycja form zabitych

Kompozycja owalna

Kompozycja owalna

Kompozycja

Znajdźcie swoje odbicie. Obejmijcie głowę dłońmi i zbadajcie powoli jej kształt. Opuszkami palców pomasujcie podstawę czaszki. Jest bezcenna. Powoli przesuńcie je w kierunku kręgow szyjnych. Nie śpieszcie się, zauważcie jak najwięcej szczegółów.

Gdzie przechowujesz pamięć w ciele?

b

Headless Torso

Alina Szapocznikow

Położ dłonie po obu stronach żeber. Zaczynij ich dotykać, zwracając uwagę na kształt, budowę i na to, do jakiego ruchu Cię zapraszają. Dotknij piersi i czule się obejmij. Spróbuj pozostać w objęciach jak najdłużej i w tej pozycji oglądaj pracę.

A co według Ciebie jest ulotne w ciele?

sala 4



Wykonaj wdech i wraz z wydechem bardzo powoli zroluj (zwiń) się, zaczynając od głowy, krąg po kręgu, w kierunku podłogi. Jeżeli potrzebujesz, ugnij kolana. Poczuj ciężar swojej głowy, szyi, ramion i rąk zwisających ku podłodze. Zwróć uwagę na ciążenie grawitacji, niech Twoja twarz spłynie w dół. Głęboko oddychaj. Możesz się pobujać w tej pozycji, przenosząc ciężar ciała z nogi na nogę. Pozostań tak przez parę oddechów, a następnie z wdechem powoli zroluj (zwiń) się krąg po kręgu ku górze. Niech głowa dołączy ostatnia. Alternatywą jest spuszczenie samej głowy i obserwacja jej ciążenia ku dołowi. Oddychaj powoli i rozluźniaj mięśnie szyi i twarzy.

Co tu cięży?

a

The Secret Performance

Mikołaj Smoczyński

Zauważ, co Cię przyciąga w tej przestrzeni i spróbuj ją uzupełnić o swoje ciało.

Co zmieniają tu Wasze ciała?



Znajdź wygodną pozycję. Popatrz na zewnętrzną stronę dłoni, zauważ, jaki mają kształt, jak układa się na nich skóra, gdzie widoczne są na nich żyły i przebarwienia. Może widzisz albo czujesz coś jeszcze? Następnie odwróć dłonie i zaobserwuj różnice. Zauważ tysiące biegnących w różne strony linii. Czy możesz za nimi pójść?

Czy czujesz się obserwowany? Przez kogo?

a *Brzuch*
Zuzanna Janin

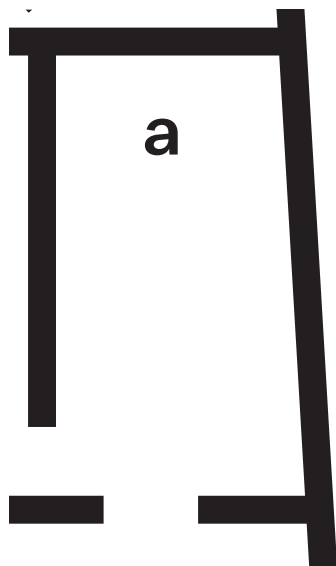
Dotknij opuszkami palców swojego brzucha. Poczuj jego kształt, temperaturę, miękkość skóry i tkanek. Zamknij oczy i daj mu łagodny, kolisty masaż. Czy słyszysz organy? Spróbuj zatańczyć taniec dla fałdy. Może być w wyobraźni, może być na środku sali. Jak chcesz.

Co Cię tu rozgrzewa?

b *Beznadziejnik. Rozdział O. Furie*
Sędzia Główny

Oklep z werwą wnętrzem dłoni całe ciało. Jeżeli możesz zrobić to w parze, by dać sobie nawzajem ulgę dla krążenia i układu nerwowego, tym lepiej!

Czy to powinno się powtórzyć?



a

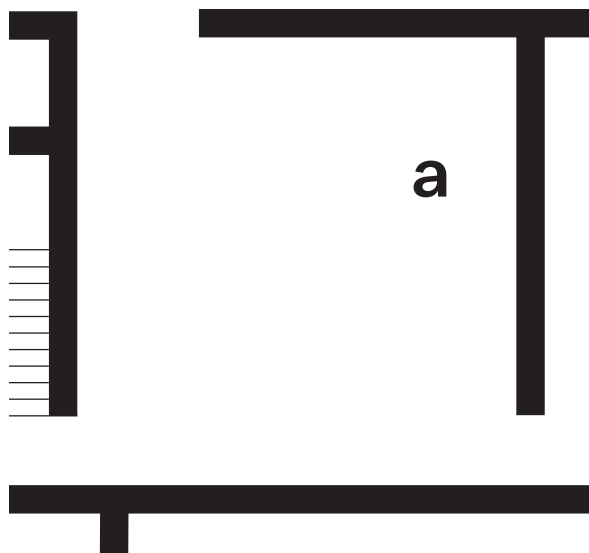
Silne siostry powiedziały braciom

Liliana Zeic

Daj sobie chwilę na powolne masowanie ud i łydek podczas słuchania.

Jaki przywilej ma tu Twoje ciało?

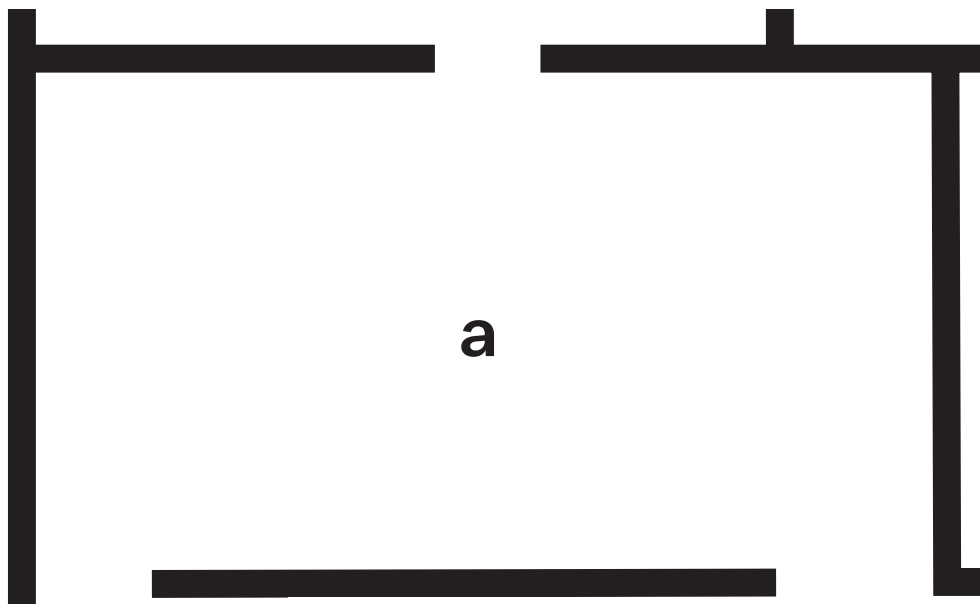
sala 7



a

Opowieść letnia
Katarzyna Kozyra
Czego Ci tu brakuje?

sala 8



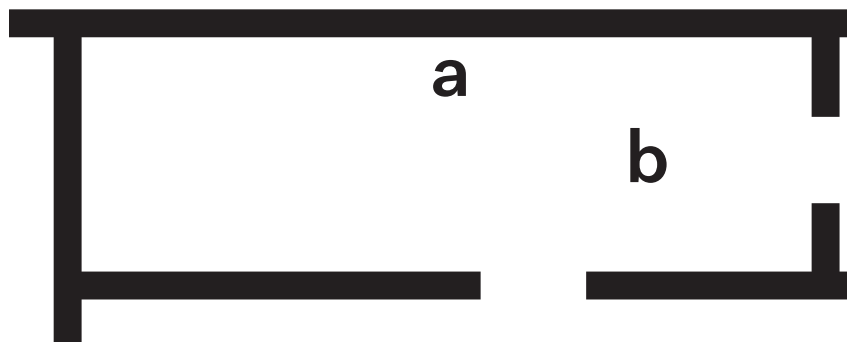
a

a

Święto wiosny

Katarzyna Kozyra

Co Twoje ciało chce stąd zapamiętać?



a

Archiwum gestów

Zofia Kulik

Zrób coś przeciwnego do tego, co widzisz. Spróbuj zrobić tak, by Twoje ciało zajęło jak najwięcej przestrzeni.

Czy ta przestrzeń jest dla Ciebie?

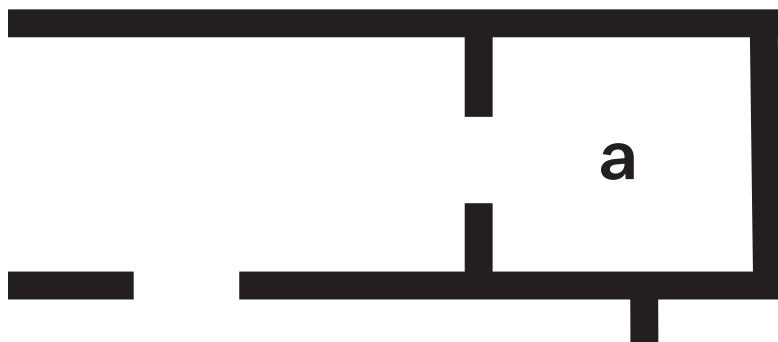
b

De-konstrukcja Krzywej Wieży II

Maria Pinińska-Bereś

Wyobraźcie sobie, że możecie podejść wystarczająco blisko, by poczuć zapach znajdujących się tu prac. Zwróćcie uwagę na to, w jaki sposób są one ułożone w przestrzeni. Jakie perfumy mogłyby powstać z tej kompozycji?

Co czujesz?



a

Jacek Malinowski

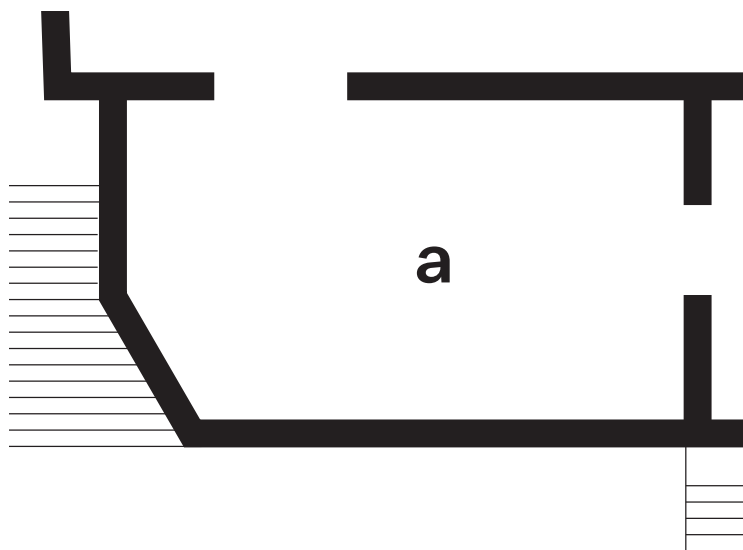
HalfAWoman [Półkobieta]

HalfAWoman 2 [Półkobieta 2]

*HalfAWoman... Three Years Later [Półkobieta...
trzy lata później]*

Jakie są granice Twojego ciała?

sala 11



a

Camping Jenin

Joanna Rajkowska

Czym to jest dla oczu? Czym to jest?



pl. Małachowskiego 3, 0-916 Warszawa
zacheta.art.pl

Opublikowano w związku z wystawą *Łzy szczęścia*
7 czerwca–15 września 2024

ISBN 978-83-66979-24-6

druk: Argraf, Warszawa
tekst, projekt graficzny: CC BY-SA 4.0

WYSTAWA:

program performatywny: Olaf Brzeski, Oskar Dawicki, Edka Jarząb, Filip Kijowski, Daniel Kotowski, Katarzyna Kozyra, Katarzyna Lewandowska, Jacek Malinowski, Nadia Markiewicz, Alka Nauman, Ania Nowicka, Joanna Pawlik, Radio Kapitał, Jana Shostak, Elwira Sztetner, Teatr 21, Anna Zaradny, Liliana Zeic, Hubert Zemler, Marta Ziótek, Katarzyna Żeglicka, Paweł Żukowski

Laboratorium – opieka merytoryczna i koordynacja działań: Pamela Bożek, Taras Gembik
współpraca: Maja Demska, Plenum Osób Opiekujących Się

instalacje w przestrzeni publicznej na placu Małachowskiego i na fasadzie Zachęty: Anna Zaradny
działanie na Gladiatorsze: Olaf Brzeski

zespół kuratorski: Maria Brewińska, Michał Jachuća, Katarzyna Kołodziej-Podsiadło, Joanna Kordjak
współpraca kuratorska: Jess Łukawska

produkcja: Karolina Jezierska-Pomorska, Anna Muszyńska, Dominika Kaszewska
montaż wystawy: Andrzej Bialik, Dariusz Bochenek, Jędrzej Iwanicki, Adam Olszewski, Remigiusz Olszewski, Grzegorz Ostromecki, Paweł Ostromecki, Marcin Przybyłek

opieka konserwatorska i opracowanie merytoryczne dzieł z kolekcji: Julia Leopold, Joanna Eggit-Pużyńska, Ewa Skolimowska, Michalina Sobierajska, Monika Zaleszczuk

program edukacyjny: Daria Kubilis, Zbigniew Szymańczyk, Monika Weychert, Adam Wilk, Jędrzej Zakrzewski

dostępność: Paulina Celińska, Emilia Rudzka

redakcja tekstów i opracowanie druków: Piotr Antonów, Małgorzata Jurkiewicz, Dorota Karaszewska, Krzysztof Łukawski, Jolanta Pieńkos

komunikacja wystawy: Zofia Koźniewska, Milena Liebe, Alicja Malicka, Aleksandra Sienkiewicz, Alicja Sznajder, Justyna Wydra

identyfikacja wizualna: Grzegorz Laszuk

prace dokumentacyjne i kwerendy archiwalne: Karolina Vyšata, Zuzanna Sękowska, Marta Korzekwa, Adrianna Artowicz, Sara Rivas

mecenas galerii

instytucja finansowana przez



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego