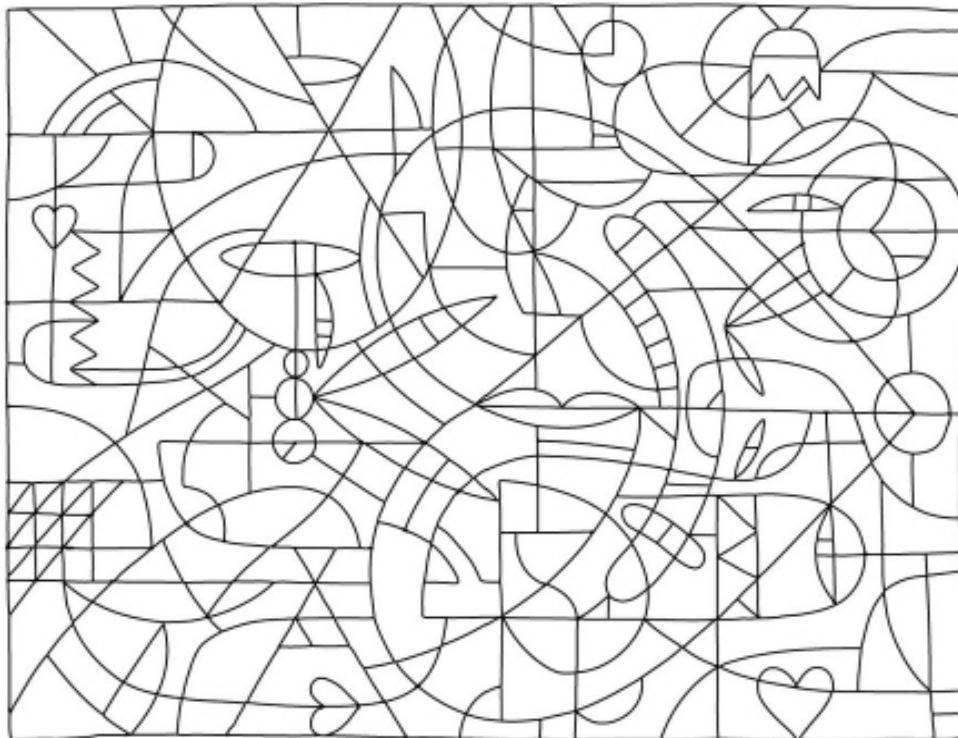


PRIVÉ



Gezondheid en kunst

B

INTRODUCTIE

Het is een algemene veronderstelling dat kunst niets van doen heeft met politiek. Deze houding ten opzichte van kunst is een onderschatting van haar noodzaak en praktische waarde, als ook van de basis voor haar bestaan.

Ben Enwonwu

Als kunst een onderdeel van ons leven is, kan het beleven en maken van kunst dan invloed op onze gezondheid hebben?

Helpt kunst je om moeilijke periodes in je leven te doorkomen? Word je gezonder van het kijken naar kunst of film, het lezen of zelf maken van gedichten, van dansen of muziek beleven?

Met de corona-lockdown van 15 maart 2020 werd het ineens niet meer mogelijk om naar dance events, concerten, bioscoop, theater, museum of restaurants te gaan of om met vrienden af te spreken. Veel mensen grepen de kans

om, bijvoorbeeld, te gaan schilderen, of om muziek of nieuwe gerechten te maken. Hoe heb jij je tijd doorgebracht? Wat heb jij gedaan? Bij dit onderwerp staan we stil bij welke invloed kunst op onze gezondheid heeft, maar ook hoe kunst vanuit jouw leefomgeving invulling geeft of bijdraagt aan jouw gezondheid.

Voel je goed met verf en muziek

Wanneer heb jij je voor het laatst beziggehouden met kunstzinnige activiteiten of is dit niet iets voor jou? Vaak denken we dat kunst iets is voor het museum, maar wat is kunst eigenlijk? Is kunst pas kunst als het door een groot publiek wordt gewaardeerd of als er een prijskaartje aanhangt? Vaak wordt gedacht dat kunst iets voor de elite is.

Als je hierover nadenkt is het eigenlijk best vreemd dat kunst voor een kleine groep zou zijn. In veel niet-westerse culturen is kunst onderdeel van het leven. Dans en theater komen bij allerlei gelegenheden aan bod, evenals het maken van kleding en versieringen voor speciale gelegenheden. De kunstenaar Ben Enwonwu zag kunst dan ook als

een noodzaak van en een praktische waarde voor de gemeenschap en het leven. Welke betekenis heeft kunst in jouw gemeenschap en voor jouw leven?

OPDRACHT VOEL JE GOED MET VERF EN MUZIEK

Bespreken van onderwerp Gezondheid en Kunst met behulp van Ubuntu. Ubuntu komt uit Zuid-Afrika en heeft bekendheid gekregen door Nelson Mandela. Het Ubuntugesprek is een gespreksvorm waarbij deelnemers op zoek gaan naar de gezamenlijke wijsheid rondom een bepaald thema of gespreksonderwerp. Ubuntu gaat ervan uit dat ieder persoon vanuit een eigen uniek perspectief wijsheid inbrengt, ofwel iedereen heeft een actieve inbreng. Ubuntu gaat uit van de gedachte: 'Een mens wordt pas echt mens door verbinding met anderen', ofwel door je bijdrage aan de gemeenschap: 'Ik ben omdat wij zijn'.

DOELEN

- De student kan aangeven wat betekenis van kunst is in zijn/haar leven.
- De student kan aangeven wat invloed van kunst beoefenen is op gezondheid.
- De student luistert actief naar het verhaal van de ander.

OPDRACHT 1 UBUNTU

We gaan het onderwerp gezondheid en kunst onderzoeken door een verkort Ubuntu-gesprek. Het Ubuntugesprek kent vijf stappen.

- Met de groep bepalen we eerst de startvraag bij het onderwerp *Gezondheid en Kunst*.
- Deel jullie verhalen rondom het thema en probeer te ontdekken welke waarden en moraal hierachter zitten. Welke waarden heb jij vanuit huis meegekregen bij het maken van kunst en welke op school? Luister aandachtig naar elkaars verhaal en zoek naar de kern van jullie verhalen.
- Blick terug op de startvraag. Wat was de startvraag? Klopt deze nog met jullie ervaringen? Herijk de startvraag met jullie groep.
- Het delen van ervaringen. Deel jullie ervaringen, verhalen en inzichten rond de herijkte vraag en het begrijpen van de ander. Onderzoek de betekenis van de verhalen en probeer een ordening aan te brengen.
- Ga de opbrengst van het gesprek na en rond het gesprek af. Benoem gezamenlijke wijsheden en nieuwe inzichten.

REFLECTIEVE VRAGEN

Reflectie aan de hand van Senryu.

- Wat is je het meeste bijgebleven van dit onderwerp?
- Waar heb je je over verwonderd?
- Heb je andere ideeën gekregen over gezondheid en kunst?
- Maak van je reflectie een senryu.

Wat is een senryu?

De senryu is net als de haiku een Japanse dichtvorm. Een haiku gaat daarentegen over de perfectie van de natuur, terwijl de senryu de onvolkomenheid (imperfectie) van de mens benoemt.

Beide dichtvormen herken je heel duidelijk aan hun vorm. Zowel de senryu als de haiku hebben altijd drie regels. De eerste regel heeft vijf lettergrepen, de tweede zeven en de derde weer vijf.

Omdat het aantal lettergrepen 5 – 7 – 5 belangrijk is, vraagt het schrijven van een senryu of haiku aandacht en oefening. Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt. Het tellen werkt bovendien als een mini-meditatie en wordt op die manier ook door zenmonniken gebruikt.

BRONNEN

Mandela over Ubuntu: <https://www.youtube.com/watch?v=CGox0EKqiaE>
Andrea Estrada, "Art Historian Publishes Monograph on Ben Enwonwu", 93106, Vol. 19, No. 11, 23 February 2009, University of California, Santa Barbara.