



הי ראויה יקרה,

בא לי לתת לך לטעום מהעולם המרגש והמפתיע של הפוטותרפיה ושל עולמות התוכן שלי, סביב נושא ה'ראויה'.
פוטותרפיה, בהגדרה גסה ולא מילונית, היא: טיפול או חקירה באמצעות צילום ו/או התבוננות.
כאן אציג לך תרגיל אחד מיני רבים, שאני אוהבת במיוחד, ואני נותנת אותו בסדנאות ובמפגשים אישיים.

קחי לך חצי שעה ובואי אליו פתוחה, קלילה וכאל משחק שבא לך לשחק (:

ובעיקר, תהני



תרגיל הכוס



כלי הביטוי הנדרשים:



המשימה:

חלק 1

- קחי כוס\ספל לבחירתך וביימי אותה לקראת צילום. (בחרי את המיקום, את הסביבה, חשבי אם תרצי שיהיה משהו בפנים, ליד, מתחת וכו')
- צלמי אותה מזוויות שונות. המצלמה בטלפון הנייד שלך מתאימה בהחלט. בחרי צילום אחד או שניים.
- התבונני בצילומים.
- כעת קחי דף \ מחברת ועט. כתבי טקסט חופשי שמתאר את שאת רואה או חווה מההתבוננות, כאשר ישנה הגבלה אחת - שלא תופיע בטקסט המילה 'כוס' (או ספל).

**בטרם תמשיכי לקרוא את המשך התרגיל, בצעי את השלב הראשון.
רק כשתסיימי, המשיכי לקרוא את השלב הבא.**



חלק 2

- קראי את הטקסט שכתבת
- כעת, מתחת לטקסט שכתבת, כתבי שוב, והפעם 'קרבי' את הטקסט אליך. עשי זאת, ע"י כך שתכתבי עכשיו בגוף ראשון, ותכניסי את המילה 'אני' או שלי במקומות בהם קודם לכן דיברת על הכוס.
- קראי את הטקסט שיצא לך בסבב השני, ובדקי האם בא לך לשנות או לדייק משהו. תוכלי גם לצמצם ולוותר על מילים שמרגישות לך מיותרות.

חלק 3

תובנות

- האם עלו לך דברים מפתיעים בתהליך?
- האם עלתה נקודה מעניינת?
- האם התדייק לך משהו?

מוזמנת לחלוק ולשתף אותי בקבוצה הסגורה 'ראויה', שם תוכלי להעלות תמונות מהתרגיל ולשתף בטקסט או בחוויה שלך מהתרגיל
<https://www.facebook.com/groups/com.facebook.www/412862122676173/>

מקווה שנהנית

♥ ושראית אותך קצת יותר וקצת אחר

* הזכויות לתרגיל שמורות לאביה עוזני ולמסלול לימודי פוטותרפיה בבי"ס חשיפה