

Pilki (anty)stresowe

3 piłki rehabilitacyjne z kolcami, 7 cm, 8 cm, 9 cm, okryte materiałem

Praca składa się z trzech piłek pokrytych kolcami, które zostały owinięte różnymi materiałami. Odbiór tej pracy opiera się wyłącznie na zmyśle dotyku. Uczestnicy/uczestniczki powinni/powinny doświadczać obiektów w dwóch etapach: najpierw delikatnie, eksplorując powierzchnię i strukturę materiałów, a następnie z większą siłą, ściskając piłki.

Gest ściskania nawiązuje do używania piłek antystresowych i odnosi się do fizycznych oraz psychicznych odczuć, jakie towarzyszą nam w sytuacjach napięcia. Zakrycie kolców, symbolizuje maskowanie stresu – początkowe wrażenie dotyku jest łagodniejsze i pozornie przyjemne. Jednak pod presją mocniejszego nacisku kolce stają się wyczuwalne, co w metaforyczny sposób odzwierciedla moment, gdy ukryte napięcie i stres „wychodzą” na jaw.

Dłuższy kontakt z piłkami zostawia na skórze ślad, uczucie mrowienia lub dyskomfort. To doświadczenie ma obrazować trwałe efekty „odciskania się” stresu na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym, które często pozostawiają ślad, nawet po zakończeniu trudnej sytuacji.