



JASMINA FERČEK

ODMIK

Skrb zase in znotraj skupnosti s pomočjo tekstila in narave



O priročniku

Priročnik *OdMik – Skrb zase in znotraj skupnosti s pomočjo tekstila in narave* predstavlja vpogled v istoimenski program, ki je del platforme WellBIEN znotraj Bienala tekstilne umetnosti BIEN. *OdMik* je namenjen strokovnjakom s področja pomoči z umetnostjo, pedagogom, umetnikom, vodjem skupnosti, tekstilnim ustvarjalkam ter vsem, ki želijo tekstilne prakse in prakse v naravi vključiti v delo z ljudmi in skupnostmi. Priročnik združuje teoretske uvide, raziskovalne rezultate in praktične opise delavnic, s čimer postane uporaben pripomoček za načrtovanje programov na presečišču umetnosti, narave in dobrobiti.

V uvodnih poglavjih avtorica Jasmina Ferček oriše temeljne razloge za nastanek programa: potrebo po prostorih, kjer lahko strokovnjakinje iz poklicev pomoči in pedagogike ponovno vzpostavijo stik s sabo, svojimi telesi in ustvarjalnostjo. Tekstil je predstavljen kot "mehka površina spomina", narava pa kot koregulator, ki omogoča umirjanje, refleksijo in obnovo.

Osrednji del priročnika prinaša podrobne predstavitve mentorjev iz različnih področij – likovne terapije, gozdne terapije, angažirane tekstilne umetnosti in rokodelskih praks.

Ključni prispevek priročnika je raziskovalni del, ki temelji na kvalitativni analizi šestnajstih spletnih evalvacij udeleženk. Razkriva, kako povezovanje tekstila in narave podpira dobrobit, telesno prisotnost, samoregulacijo, ustvarjalno svobodo, občutek pripadnosti in identitetne procese. Izluščili smo pet dinamičnih dejavnikov procesa, v vsakem se odvijajo mehanizmi, ki oblikujejo določene učinke:

- 1 Narava kot prostor umiritve, prisotnosti in zrenja vase
- 2 Narava kot razbremenilni dejavnik v ustvarjalnem procesu
- 3 Tekstil kot nosilec spomina, intimnosti in utelešenosti
- 4 Živi dialog med naravo in tekstilom
- 5 Skupnost kot prostor varnosti, zrcaljenja podpore ter ekološke in ustvarjalne povezanosti

Na podlagi analize dejavnikov priročnik na straneh 14–21 ponuja priporočila za izvajalke projektov na presečišču umetnosti in zdravja (en. arts and health). Gre za razvijajoče se področje v Sloveniji, priročnik pa želi prispevati k facilitaciji znanja za vse, ki so na področju že aktivni, in za tiste, ki na to področje šele vstopajo oziroma ga želijo raziskovati.

O ustvarjalkah priročnika

Jasmina Ferček, avtorica

Jasmina Ferček je kuratorica programa *OdMik* ter strokovna sodelavka Bienala tekstilne umetnosti BIEN. Je avtorica pričujočega priročnika in raziskave ter soavtorica priročnika in raziskave *Tekstilne skupnosti kot prostori moči* (2023). Kot tekstilna umetnica in magistrica pomoči z umetnostjo skoz pogovore z ženskami raziskuje pomen njihove ustvarjalne izkušnje s tekstilom. V kolektivu *Oloop* že 21 let deluje na področju participativne in psiho-socialno angažirane tekstilne umetnosti. Vpliv ustvarjanja s tekstilom na dobrobit in zdravje žensk je raziskala v magistrskem delu, nato pa leta 2022 o tem napisala knjigo z naslovom *Moč tekstila*.

Je članica Slovenskega združenja umetnostnih terapevtov (SZUT), Hrvaškega združenja za likovno terapijo (HART) in Evropskega združenja za likovno terapijo (EFAT).

Zala Orel, urednica

Zala Orel je ustanoviteljica in umetniška direktorica bienala tekstilne umetnosti BIEN. Po izobrazbi komunikologinja v umetniških procesih raziskuje potrebe umetnikov, želje občinstev in kulturnih delavcev, izzivov se loteva z različnimi metodami, ki vključujejo predvsem povezovanje ljudi, institucij, idej in virov. V Zavodu Carnica je na področju vodenja umetniških projektov in razvoja organizacije zaposlena od leta 2013. Orel je doktorska študentka na Karlovi univerzi v Pragi, smer Socialna geografija in regionalni razvoj.



Zakaj potrebujemo OdMik?

Ko sem snovala program OdMik, sem sledila želji, da ustvarim podporni prostor tistim ženskam, ki ga ponavadi nudijo drugim, da ponudim prostor za intimne in skupne trenutke ustvarjalnega prediha. Pri delu v poklicih pomoči ter vzgoje in izobraževanja nenehno namreč ustvarjamo začasne domove, mehka zatočišča in podporna okolja za naše učence, uporabnike, kliente ali paciente. In se pri tem pozabimo vprašati: kako spoštljivo, nežno in ljubeče gostoljubje živimo v sebi?

Skrb zase ni dodatna naloga, ni razvajanje, ni luksuz. Je praksa spoštljivosti in sočutja do sebe – do svojih čustev, potreb, ranljivosti in mej. Ko skrbimo zase, postajamo bolj prisotni, mehkejši, odprti. Naše mnoge notranje rane – osamljenost, občutek nepomembnosti, lakota po bližini – so v resnici kolektivne. Lahko jih zdravimo skupaj. Skrb v skupnosti pomeni, da se v podpori, solidarnosti in zaupanju prepoznavamo kot del večje celote.

Živimo v okoljih, ki pogosto prezrejo potrebe naših teles, naš ritem, naša čustva, naš počitek in našo intimno ustvarjalnost. Zato verjamem, da sta skrb zase in upočasnitev dejanji poguma. Ko se ustavimo, se povrnemo v stik s sabo. Ko se ustavimo skupaj, povrnemo skupnosti moč. V odpočitih telesih znova zaslišimo bitje svojega srca in se spomnimo, kdo smo. Iz negovalne drže zremo širše, vidimo več – poti, korakov, možnosti.

Zato vabim, da se ustavimo, da se ustavimo skupaj!

O tekstilni umetnosti in naravi

Umetnost nas vabi, da za trenutek postanemo. Da zaznamo lepoto, ki že obstaja v nas in med nami. Da iz pritiska življenja iztisnemo izraz, ki ni popoln, a je resničen. To je ustvarjanje, ki zdravi, ker nas vrača k občutku pripadnosti – sebi, skupnosti in zemlji.

Umetnost je dar. Ne le estetski, temveč tudi duhovni in telesni. Lepota nastaja iz nič, ko iz niti, barv in giba ustvarjamo nekaj, kar presega materialnost.

Tekstil, ta mehka površina spomina, postane prostor, kjer se srečata osebna nega in nega v skupnosti. Ko tkemo, pletemo ali vezemo, negujemo svoje telo, ki se umiri v ritmu ponavljajočih se gibov. A hkrati negujemo skupnost – ker niti, ki jih prepletamo, nikoli niso le naše. V skupnem ustvarjanju se stikamo z zgodbami drugih. Umetnost nas vrača v kroženje, od dotika do diha, od notranjega sveta do sveta okoli nas. V tem krogu se lepota ne rodi iz popolnosti, temveč iz povezanosti.

Tudi Narava nas vabi, da se ustavimo. Uči nas tišine polne življenja. Spomni nas, da to kar potrebujemo za obnovo, ni izven našega dosega, saj je prav ona naš prvi dom in naša prva zdravilka. A ne zdravi le s tem, da smo v njej, temveč s tem, da smo z njo – ko jo opazimo, se vanjo senzorično potopimo, ko razvijamo z njo odnos. Vsak park, vsak vrt, vsaka pot je tihi prostor, kjer se lahko sprožijo spremembe v telesu in duhu. Ko se ljudje zbiramo in ustvarjamo v naravi, se ne krepi le naše počutje, temveč tudi oblike, kako se kot družba povezujemo in držimo skupaj.



OdMik in WellBIEN

OdMik (en. ReThread) je kuriran program, ki raziskuje presečišča med skrbjo zase, kulturo, naravo in skrbjo v skupnosti. Njegove aktivnosti so zasidrane v terapevtskih praksah s tekstilom, čuječnosti in umetnosti v skupnosti.

OdMik je del v letu 2025 ustanovljene platforme WellBIEN, ki se znotraj Bienala tekstilne umetnosti BIEN osredotoča na presečni prostor tekstilne ustvarjalnosti in zdravja. Z njima je tekstilni bienale postal tako imenovan *tretji prostor* dobrobiti in zdravja – skupnostni, vključujoč in nehierarhični. Prostor, ki predstavlja most do klinične oskrbe in/ali nudi podporo pri vračanju v skupnost.

WellBIEN izhaja tudi iz želje po poglobljenem razumevanju in promociji pomena, ki ga ima ustvarjanje s tekstilom na dobrobit in zdravje, zato ponuja okolje za raziskave, diskusije in izkustvene programe. Letošnja diskusija *Na stičišču umetnosti in zdravja – etična vprašanja in dileme* je združila slovenske in mednarodne dobre prakse ter se zavzela za spodbujanje povezovanj med umetniki, strokovnjaki na področju pomoči z umetnostjo in umetnostnimi psihoterapevti na tako imenovanem “art-and-health” kontinuumu. Sodelovale so Pamela Whitaker (IE), Aleksandra Schuller (SI) in Jasmina Ferček (SI), dogodek je moderirala Polona Torkar.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=hkjCSN-jnjE>

V tem okviru je OdMik nudil predvsem izkustvene delavnice – med 2. in 4. junijem 2025 so njegove ustvarjalne aktivnosti potekale na različnih lokacijah v Kranju, tako v prostorih kulture kot v zavetju narave. Osebam v pedagoških poklicih in tistim v poklicih pomoči je ponujal možnost, da se v treh dneh skozi aktivnosti uglasijo s seboj in naravo, se upočasnijo, umirijo, povežejo z okoljem, se ustvarjalno izrazijo ter samoraziskujejo in kasneje nova znanja in izkušnje vnesejo v svoje profesionalna delo.

Mentorji delavnic programa OdMik so izhajali iz različnih področij “art-and-health” kontinuuma, med njimi so bili likovni psihoterapevti, socialno angažirani umetniki in oblikovalci, izvajalci pomoči z umetnostjo, tekstilni aktivisti, gozdni terapevti, umetniki, ki delujejo v skupnostih in tisti, ki uporabljajo v naravi utemeljene ustvarjalne prakse.

Program se je otvoril s predavanji likovnih psihoterapevtk Jasmine Pacek (HR/US), Pamele Whitaker (IE) in Savneet Talwar (US), ki so predstavile tekstil kot terapevtski medij za zdravljenje travme, opolnomočenje, družbeni aktivizem, ter za razvijanje radikalnega upanja in skrbi. Diskusijo, ki je sledila, je povezovala novinarka Neža Borkovič.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=P-OCtkHX9gI>

Predstavitel mentorjev in vsebin delavnic

Jasmina Pacek 1

Prof. dr. umet. Jasmina Pacek, univ. spec. umet. terap. je hrvaško-ameriška umetnica in likovna terapevtka. V likovni terapiji ima bogate izkušnje predvsem pri delu z mladimi prestopniki, vojaki s PTSD, osebami, ki so doživle travmo, otroci s posebnimi potrebami ter z umetniki in študenti umetnosti. Uporablja kontinuum ekspresivnih terapij (Expressive Therapies Continuum - ETC). Aktivacija vseh ravni ETC – kinestetično/senzorične, zaznavno/afektivne, kognitivno/simbolične in ustvarjalne – spodbuja celostno delovanje možganov in podpira osebno rast. Ta pristop prispeva k stabilnemu fizičnemu, duševnemu in čustvenemu počutju ter pomaga umetnikom pri soočanju z duševnimi izzivi sodobnega umetniškega trga.

Šivanje zgodb – iskanje varnega prostora 2

Jasminina tridnevna delavnica se je pričela z uvodnim predavanjem o uporabi narativnega tekstila kot sredstva izražanja, skladno z Perryjevim nevrološkim modelom "5R" (2006). Udeleženke so sodelovale v relacijskih, ponavljajočih, rele-

vantnih, nagrajujočih in ritmičnih tekstilnih dejavnostih, pri čemer so izbirale med različnimi materiali in ustvarjale osebne tekstilne zgodbe s tkanjem, pletenjem, kvačkanjem, vezenjem ali šivanjem. Ob koncu terapevtskega procesa so udeleženke svoja dela odnesle v naravo, kjer so našle varne prostore za njihovo razstavljanje. Srečanja so potekala v dvorani stolpa Škrlovec in v vrtu kranjskega Hortikulturenega društva.

Savneet Talwar 3

Dr. Savneet Talwar, PhD, ATR-BC, je tekstilna umetnica, certificirana likovna terapevtka, somatska trenerka in pedagoginja. Je redna profesorica, ki poučuje likovno terapijo na School of the Art Institute of Chicago (SAIC). Predava tudi o političnih vidikih rokodelstva, tekstilu kot mediju odpora ter družbenih in materialnih presečiščih rokodelskih praks, ki podpirajo dobro počutje. Njeno umetniško in terapevtsko delo zaznamuje usposobljenost na področju odpravljanja zatiranja, družbene pravičnosti in interseksijskega feminizma. Oblikovala je številne skupnostne projekte, med drugim Wandering Uterus Project, CEW (Creatively Empowered Women) Design Studio in najnovejši Mending Lab.

Je avtorica knjige Art Therapy for Social Justice: Radical Intersections ter številnih člankov, objavljenih v mednarodnih revijah o etiki skrbi, interseksijskemu feminizmu, feministični pedagogiki, politikah rokodelstva, kulture in identitete.

S krpanjem do temeljnega upanja 4

Udeleženke delavnice so se osredotočale na tehnike krpanja, šivanja in popravljanja. Tako v dobesednem kot v prenesenem pomenu so to učinkovita orodja za pripovedovanje zgodb, aktivizem, žalovanje, spominjanje in zdravljenje. Na tridnevni delavnici so udeleženke premišljevale o izzivih, s katerimi se kot svetovni državljani soočamo pri odzivanju na geopolitične konflikte in kolektivno žalovanje. V svetu, kjer prevladuje brezbriznost, so z močjo igle izrazile etiko skrbi za skupnost. Srečanja so potekala v studiju Etno galerija Desetnica Margarete Vovk Čalič.



Patricia Geraldés 1

Živi in dela v Portu, kjer je tudi diplomirala iz slikarstva na Fakulteti za likovno umetnost (FBAUP). Fokus njenega umetniškega raziskovanja je starodavno razmerje med Človeštvom in Naravo. Uporablja materiale in naravne vire, najdene v gozdovih, gorah in na plažah, ter razvija instalacije, ki priklicujejo pomen trajnosti in prednikov. Je umetniška direktorica portugalskega rezidenčnega projekta Encontros da Primavera. Zbira zgodbe in spomine ter preučuje obrede, pri čemer upodablja rokodelske prakse, ki izvirajo iz tradicionalnih načinov vedenja in delovanja. S tem časti njihovo kolektivno brezčasno modrost. Stremi k razvoju umetniških praks, ki nastajajo v harmoniji z živim svetom, umetnosti, ki spodbuja etiko, povezovanje in soodgovornost med skupnostjo in okoljem, med človeškimi in ne-človeškimi bitji.

Osebni dnevnik 2

Tridnevna delavnica se je osredotočila na delo prednikov, natančneje na proces pridelave lanu v skupnosti – od setve do predelave rastline v tkanino. Le-ta je bil nekoč prepleten z obrednim petjem, plesom in praznovanjem. Udeleženci so z risanjem, izdelavo kolaža,

pisanjem, uporabo starih fotografij, rastlin in pesmi ustvarili umetniško knjigo, ki je izražala globoko spoštovanje do narave in skupnosti. Srečanja so potekala v vrtu kranjskega Hortikulturenega društva.

Mateja Kavčič in Vita Ivičič 3

Mateja Kavčič je akademska slikarka (ALUO, Ljubljana). Deluje na področju slikarstva, risbe, prostorskih postavitev in land arta. Njena dela so umeščena v mnoge galerijske zbirke, zanje je prejela več nagrad. Zadnja leta dela predvsem minljive prostorske postavitve iz materialov, ki jih najde v naravi. Le-te se dotikajo ekoloških tem in nastajajo v kontrastu z današnjim časom. Ker nimajo namenske uporabe in od njih na koncu ne ostane nič, zavračajo površnost konzumerizma. Ponujajo odmik in prebujajo pravez z naravo in nas prestavijo v primarno – človeško stanje.

Vita Ivičič je zaključila študij oblikovanja na Chelsea College of Art & Design v Londonu. Leta 2017 je prejela nagrado za najbolj eksperimentalno in inovativno kolekcijo na milanskem tekmovanju Mittelmoda. Pri svojem delu uporablja naravne materiale, včasih reciklira stare, barva z naravnimi barvili ali jih potiska v tehniki botaničnega tiska ter se posveča kakovostni in trajnostni

izdelavi tekstilij. Cvetoče rože in rastline ji služijo kot vir navdiha in medij za ustvarjanje. Od leta 2022 vodi projekt izdelave ročno tkanega belokranjskega lanenega platna – od sajenja lanu, puljenja, pridobivanja vlaken, predenja, do tkanja.

Piknik z naravo 4

Udeleženke tridnevne delavnice so raziskovale dva tradicionalna rokodelska procesa - pletenje podlog za sedenje iz močvirskih trav ter botanični tisk, kjer so z direktnim pretiskovanjem rastlin na blago po japonski tehniki hapa zome ustvarile unikatne vzorce in odtise narave. Srečanja so potekala na prostem v kanjonu reke Kokre in na Češnjem vrtu Layerjeve hiše.



Tjaša Bavcon in Katja Burger Kovič – Kolektiv Oloop 1

Kolektiv Oloop že dve desetletji deluje na presečišču umetnosti, oblikovanja ter družbenih in participativnih praks. Njihova umetniška vizija presega materialnost tekstila in ga obravnava kot prostor notranjega procesa, ki odpira dimenzije čutnega, bogastva emocij in simbolnega. Tekstilne umetnice kolektiva Oloop vsakič znova raziskujejo pomen ustvarjalnosti kot univerzalne človeške izkušnje – ne le kot medija izražanja, temveč kot poti samoraziskovanja, kontemplacije in regeneracije. Ritem diha se ujema z ritmom rok, dotik materialov prebujajo telesni spomin, ponavljajoči se gibi pomirjajo in vračajo v trenutek prisotnosti. Ta proces sega onkraj vizualnega in prebujajo celostno zaznavo, prepoznavanje notranjih emocionalnih pokrajin ter vzpostavljanje globljega odnosa do sebe in sveta. V njihovi praksi je ustvarjanje s tekstilom prepoznano kot polje možnosti – kot prostor, kjer se lahko razpremo, povežemo, izrazimo in soustvarjamo. Tekstil postaja ne le snovnost, temveč nosilec zgodb, emocij in zdravnega procesa, ki presega individualno in se razteza v skupnostno izkušnjo.

Prostori v meni, raziskovanje notranjih pokrajin skozi tekstilno umetnost 2

Udeleženke so raziskovale svoje notranje doživljanje skozi tekstilno-umetniško prakso. S preprostimi tehnikami prepogibanja in ovijanja tekstilij so spontano vzpostavile stik s svojimi notranjimi prostori. Srečanje je bilo zasnovano kot varen in podporen prostor, ki skozi umetniško izražanje spodbuja čuječe raziskovanje, samorazumevanje ter integracijo osebne izkušnje v širši kontekst skupnosti in ustvarjalnosti. Srečanje je potekalo v kanjonu reke Kokre in Crobathovi hiši.

Oljana Karpus 3

Oljana Karpus je ukrajinska ustvarjalnica, ki povezuje etnografske prakse in terapevtsko umetnost. Njeno delo temelji na raziskovanju globoko zakoreninjenih kulturnih simbolov in ritualov, ki že stoletja služijo kot orodja za notranjo stabilnost in osebno preobrazbo. Po večletnem vodenju terapevtskih skupin v Kijevu se je po preselitvi v Slovenijo posvetila podpori ženskam v kriznih situacijah. Oljanino delo vključuje ustvarjanje z namenom predelave čustev, opolnomočenja in prepoznavanja lastne vrednosti. Terapevtsko umetnost povezuje s tradicionalnimi rituali,

kot so izdelava motank (ukrajinskih punčk) ali pisank (poslikanih jajc), ki predstavljajo arhetipske simbole zaščite in rasti.

Kneginjica - dragocena, ker si 4

Udeleženke so z ustvarjanjem tradicionalne slovanske punčke Kneginjice raziskovale svoje notranje vzorce in razvijale občutek lastne vrednosti. Delavnica je ponudila več kot le ročno spretnost – pri njej je šlo za proces notranje preobrazbe in premika iz življenja pogojenega s pričakovanji okolja k bolj avtentičnemu življenju.



Breja preja 1

Nino Arnuš kot kulturologinjo in študentko pomoči z umetnostjo ter Anko Pintar kot sociologinjo kulture in prof. filozofije zanima predvsem to, kako z ustvarjalnostjo prispevamo k spremembam na bolje. Že deset let vodita Brejo prejo, tekstilno skupnost, ki deluje v okviru Zavoda Tri in povezuje ustvarjalnost z vključevanjem priseljenc ter medgeneracijskim in medkulturnim sodelovanjem. Med vidnejšimi projekti skupnosti so *Krpanka*, *Izvezene zgodbe* in *Zgodboprejke*. Vsak 8. marec s tekstilno instalacijo v javnem prostoru opozorijo na pomen enakopravnosti, izpeljale pa so tudi številne dobrodelne ustvarjalne akcije. Anka in Nina verjameta, da je umetnost dostopna vsem – vsakdo ima sposobnost ustvarjanja, izražanja ustvarjalnosti in uživanja v ročno narejenem izdelku. Njuna filozofija poudarja, da končni videz ni najpomembnejši; bistvo je proces ustvarjanja in opazovanje, kaj se medtem dogaja. Njune delavnice prepletajo različne tekstilne tehnike, gibanje in ustvarjanje – pripovedovanje zgodb z vezenjem, kvačkanje z aktivizmom ter pletenje s čuječnostjo. Poudarjata spodbujanje tistih, ki prvič primejo v roke iglo ali kvačko, in raziskujeta tehnike, primerne za vse, ne glede na predhodne izkušnje.

Vezenje in joga 2

Udeleženke so na delavnici z vezenjem okrasile svoje majice, jih tako naredile unikatne in jim podaljšale življenjsko dobo. Med ustvarjanjem sta mentorici poskrbeli za dobro počutje hrbtenice z jogijskimi vajami. Srečanje je potekalo na Češnjem vrtu Layerjeve hiše.

No-Border Craft 3

No-Border Craft je samoorganizirana skupina aktivist, prosilk za azil in priseljenc s statusom begunca, ki "skupaj kvačkajo in se družijo brez meja". Njihova kvačkarska srečanja potekajo v sodelovanju z neformalno rokodelsko skupino KvaKvačkaš. Cilj skupine je gradnja socialne mreže med lokalnimi prebivalkami in migrantkami ter prizadevanje za krepitev moči in uveljavljanje znanj, izkušenj in poguma migrantskih žensk. Ker aktivno iščejo možnosti, ki jih ponuja alternativna ekonomija, svoje izdelke v zameno za prostovoljne prispevke ponujajo ob različnih priložnostih. V rokodelski skupini No-Border Craft se povezuje ročno delo z družbeno angažiranostjo. Z izmenjavo rokodelskih znanj pletejo socialno mrežo, znotraj katere se ženske iz različnih držav povezujejo v solidarni skupnosti. Deljenje znanja in spretnosti pri pletenju

in kvačkanju je obenem nudenje pomoči pri iskanju mesta v družbi.

Moč rdeče-zelenega sadeža 4

Delavnica je ponudila možnost, da ob kvačkaju lubenic – simbola skupnosti in življenjske moči, udeleženke spoznajo duh te kulturno-mešane aktivistične kvačkarske skupnosti. Skozi osvajanje preprostih tehnik kvačkanja lubenic so raziskovale pomen ročnega dela kot načina pripadnosti, opolnomočenja in prepoznavnosti v javnem prostoru.



Romana Brina Gobec 1

Romana je ustvarjalnica in ustanoviteljica Brinas Studio, naravne barvarnice. Po večletni karieri v korporativnem svetu je sledila svojemu globljemu klicu ter postala samoukinja na področju naravnega barvanja. Njeno delo temelji na raziskovanju novih načinov aplikacij naravnih barv, tekstur in pigmentov, ki razkrivajo nepredvidljivost in lepoto naravnih materialov. Prepleta tradicionalne pristope z modernimi eksperimentiranjem, kar ustvarja fluidne, organske vzorce – popolnoma neponovljive, saj so rezultat dialoga med materialom, trenutkom in naravnimi silami. Ustvarjanje je ritual, kjer miselni nadzor popusti, prostor pa zasedeta radovednost in odprtost. Brinas Studio ni le prostor za ustvarjanje, temveč dihajoča zgodba o tem, kako lahko barve postanejo most med zunanjim in notranjim svetom, med vidnim in nevidnim. Razstavljala je na Bienalu tekstilne umetnosti BIEN 2023, na Dunajskem tednu oblikovanja (2021) in zasnovala lastno senzorično razstavo *Cvetni užitki* (2022).

Mavrična duša 2

Mavrična duša je senzorična, izkustvena in meditativna delavnica. Medij ustvarjanja so postale naravne barve, ki so jih udeležence pod

vodstvom mentorice pripravile iz naravnih surovin. Barve naravnih pigmentov so nato intuitivno nanašale na papir, jih spreminjale z naravnimi modifikatorji in se prepustile procesu magije. Poleg vidnega so raziskovale, kako prelivanja odražajo mavrico doživljanje v njih samih. Kako lahko sebe in svet doživljajo v polnosti, v vseh barvah mavrice. Delavnica je potekala v skritem kotičku dvorišča Layerjeve hiše.

Matija Samec 3

Matija je certificiran izvajalec gozdne terapije in vodnik gozdnih kopeli z Gorenjske. Študijsko pot je začel na področju tržnega komuniciranja in odnosov z javnostmi, a ga je iskanje globljega razumevanja medosebnih odnosov popeljalo v študij in svet psihoterapije. Med specializacijo iz integrativne terapije po programu EAG-FPI je odkril gozdno terapijo – metodo, ki združuje naravo, zdravje in dobrobit. V mednarodnem okolju Forest Therapy Hub-a se je dodatno usposobil za delo z ljudmi v divjini in pričel z vodenjem edinstvenih čutnih doživetij v objemu narave. Ljudem odpira pot iz sivine osamljenosti k živosti zelene niti, ki nas vse povezuje z vsem živim. Zaveda se, da so za resničen stik potrebne tudi jasne meje, zato ustvarja

varen prostor, kjer lahko udeleženci raziskujejo občutke in preizkušajo svoje meje v lastnem ritmu. Pri tem prepleta senzorno, ustvarjalno in telesno delo, empatično komunikacijo, nevrolingvistično programiranje in druge pristope, s katerimi oblikuje edinstvena doživetja, kjer se notranji in zunanji svet prepletata skozi izražanje, lepoto in radost narave.

Uglaševanje z naravo 4

Delavnice uglaševanja z naravo so potekale zjutraj v vrtu kranjskega Hortikulturnega društva. Udeležence so dan začele z nežno, intuitivno prakso vzpostavljanja stika s sabo in naravnim svetom. Prek senzornih vaj, gibanja in čutnega raziskovanja so postopoma razrahljale notranje napetosti, odprle prostor za introspekcijo in se naučile, kako lahko narava postane njihov terapevtski sopotnik.



Foto: Vita Ivičić
Delavnica: Vita Ivičić in Mateja Kavčič
Piknik z naravo

Raziskava, analiza, priporočila

V pričujoči raziskavi nadgrajujemo obstoječa znanja učinkov tekstilnega ustvarjanja v skupnosti z novimi spoznanji o tem, kako vključevanje narave / Narave v ustvarjalni proces s tekstilom dodatno okrepi področje dobrobiti in zdravja, samospoznavanja, skrbi zase in medsebojne skrbi v skupnosti.

Kvalitativna raziskava je bila izvedena s šestnajstimi (16) udeleženkami programa OdMik. Podatke smo pridobili s pomočjo anonimnega spletnega vprašalnika, ki so ga udeleženke izpolnile po zaključku programa. Vprašalnik sva sestavili Zala Orel in Jasmina Ferček. Vprašanja so bila odprtega tipa in so spraševala po izkušnjah, doživljanju, pomenih, smiselnosti ter osebnem in profesionalnem prispevku obiskanega programa. Pridobljene informacije smo analizirali s pomočjo razlagalne analize.

V raziskavo vključene udeleženke programa OdMik (v nadaljevanju "udeleženke") so večinoma iz Slovenije, prišle pa so tudi iz Italije, Avstrije, Hrvaške in Nemčije. Imajo raznolika profesionalna ozadja – iz umetnosti, oblikovanja in arhitekture, iz izobraževanja na področju kulture ter iz psihologije, socialne pedagogike in likovne terapije.

Analiza subjektivnega doživljanja udeleženk je pokazala, da tekstilno ustvarjanje ob vključevanju materialov iz narave, izvajanju ustvarjalnih aktivnosti v naravnem okolju, ob izvajanju prakse čuječnosti v naravi in z vzpodbujanjem odnosa z Naravo deluje znotraj dveh osrednjih izkustvenih polj:

- 1 Zemeljsko, telesno, občuteno (narava, glasovi živali, dotik vlaken, voda, rastline)
- 2 Relacijsko, intimno, skupnostno (skupina, deljenje, soustvarjanje, podpora)

V odgovorih udeleženk se zarisuje ekološko-tekstilni svet, kjer narava in tekstil nista le materialni okolji, temveč relacijska sogovornika, ki omogočata vrnitev k sebi, k skupnosti in k ustvarjalnemu jedru, ki ni obremenjeno s produktivnostjo.

Najpogostejša skupna spoznanja so:

- 1 Narava omogoča stik s seboj.
- 2 Tekstil spodbuja varno artikulacijo tega stika.
- 3 Skupnost ponuja prostor podpore in soustvarjanja.

Iz teh spoznanj smo razvili pet dinamičnih dejavnikov procesa, v vsakem se odvijajo mehanizmi, ki oblikujejo določene učinke.

V nadaljevanju priročnika so

podrobneje razdelani in konkretizirani s priporočili za izvajanje projektov na presečišču umetnosti in zdravja (en. arts and health).

Dejavnik procesa	Mehanizmi	Učinek izkušnje
1 Narava kot prostor umiritve, prisotnosti in zrenja vase	Upočasnitev, čutna prisotnost, notranji uvid	Stik s seboj, regulacija, občutek notranjega miru
2 Narava kot razbremenilni dejavnik v ustvarjalnem procesu	Odlaganje pritiska, igrivo in nepopolno ustvarjanje	Občutek svobode, manj perfekcionizma, več spontanosti
3 Tekstil kot nosilec spomina, intimnosti in utelešenosti	Dotik, plastenje, urejanje in prenašanje zgodb na material	Varna artikulacija izkušenj, integracija spominov in čustev
4 Živi dialog med naravo in tekstilom	Sodelovanje z naravnimi elementi, simbolna interpretacija	Občutek soustvarjanja, pomenljivost naključij, simbolna resonanca
5 Skupnost kot prostor varnosti, zrcaljenja podpore ter ekološke in ustvarjalne povezanosti	Deljenje, zrcaljenje, medsebojno učenje in regulacija	Občutek pripadnosti, podprtosti, razširjena ustvarjalna in ekološka zavest

Tabela 1: Dinamični dejavniki procesa, razviti iz raziskave spoznanj udeleženk programa OdMik

S predhodno raziskavo Tekstilne skupnosti kot prostori moči (Ferček in Orel, 2023) smo odkrivali učinke ustvarjanja s tekstilom na kakovost življenja v tekstilne skupnosti vključenih rokodelk. Učinke smo razdelili na šest (6) področij – prostorov: *prostori dobrobiti in zdravja* (1), *prostori meditacije, raziskovanja in refleksije* (2), *prostori osebne in kolektivne identitete* (3), *prostori osebnih življenjskih prehodov in socialno-kulturne tranzicije* (4), *prostori enakovrednosti, moči, neodvisnosti in emancipacije* (5) ter *prostori aktivizma in družbenih sprememb* (6).

Priročnik:

<https://layer.si/bien/wp-content/uploads/2023/11/Tekstilne-skupnosti-BIEN-prirocnik-design-Ur-ska-Alic.pdf>



Foto: Jasmina Ferček / Delavnica: Romana Brina Gobec: Mavrična duša

1. Narava kot prostor umiritve, prisotnosti in zrenja vase

Udeleženke aktivnosti v vrtovih in ob reki opisujejo kot izjemno negujoče, hranljive, obnavljajoče. Ponavljajo se izrazi: odklop, poslušanje narave, stik s sabo, mir, počasnost ter zvoki vode in živali. Narava ima vlogo koregulatorja, saj upočasni, uravnava ritem in omogoča predihavanje izkušnje. V vlogi "nevidnega mentorja" ponuja udeleženkam uvide – ko zrejo v reko, kamen ali gibanje svetlobe. Za mnoge je tudi opomnik o potrebi po drugačnem načinu bivanja – manj ciljno usmerjenem, bolj telesno prisotnem in senzorno občutljivem. Doživljanje narave kot regulacijskega prostora udeleženke opisujejo z besedami: "napolnilo me je za cel dan", "odklopila sem se od vsega", "mir, stik z zelenjem, druge ravni čutenja".

Opisi udeleženk so skladni z ugotovitvami ekološke psihologije (en. ecopsychology) in v naravi utemeljene terapije (en. nature-based therapy), ki pritrjujejo, da narava deluje kot regulator živčnega sistema, zmanjšuje stres ter izboljšuje čustveno stabilnost¹. Narava vrača pristnost, občutek, da smo del širšega ekosistema in deluje kot prostor kontemplacije, znotraj katerega se lažje zgodi notranji premik. A ne gre le za fizični pros-

tor temveč za relacijski fenomen – nekaj, kar vzpostavlja dialog z notranjim svetom uporabnic. Omogoča prehod iz miselno-aktivnega v čutno-prisotni način bivanja. To je skladno z Berger in Lahad (2013)², ki poudarjata, da naravno okolje podpira fiziološko in čustveno stabilizacijo in omogoča, da procesi terapije ali ustvarjanja potekajo globlje in bolj celostno.

Priporočila:

- Umestite ustvarjalne aktivnosti v naravna okolja, saj to zmanjšuje napetost in stres, omogoča stik s sabo, spodbuja umirjenost, upočasnjevanje in čutno prisotnost.
- Uporabljajte naravo kot koregulatorja tako, da uvajate počasne uvodne ritualizirane aktivnosti (tiho opazovanje vode, drevesa ali svetlobe) ali izvajate vaje, ki spodbujajo senzorično uglasitev (zvok, dotik, vonj) pred ustvarjalnimi aktivnostmi.
- Podpirajte telesno zasidranost s praksami, ki vračajo pozornost v telo (dih, dotik materiala, stik z zemljo). To je še posebej pomembno za uporabnice, ki na delovnem mestu doživljajo umsko preobremenjenost.
- Naravo obravnavajte kot živo bitje in ne kot scenografijo ter pri tem spodbujajte refleksijo o tem, kaj narava "sporoča", simbolni povezavi z naravo (voda kot tok, kamen kot stabilnost), doživljanju narave kot partnerice v ustvarjanju.

¹ Jordan, M. (2015). Nature and Therapy: Understanding Counselling and Psychotherapy in Outdoor Spaces. Routledge. in Jordan, M., & Hinds, J. (2016). Ecotherapy: Theory, Research and Practice. Palgrave.

² Berger, R., & Lahad, M. (2013). The Healing Forest in Post-Crisis Work with Children: A Nature Therapy and Expressive Arts Program for Groups. Jessica Kingsley Publishers.

2. Narava kot razbremenilni dejavnik v ustvarjalnem procesu

Več udeleženk govori o notranjih spoznanjih: "pogrešam svojo brezmejno ustvarjalnost" ali "končno lahko ustvarjam brez pogojev". Pri tem izstopajo besede: brezčasnost, igrivost, brez pričakovanj, notranja ustvarjalnost, dopuščanje napak, nepopolnost, izklop od pravil.

Gre za eksistencialni občutek svobode. Udeleženke izkusijo, da ustvarjalnost ni večšina, ampak način bivanja – stanje pozornosti, odprtosti in igrivosti. Narava jim omogoči, da odložijo profesionalne identitete (umetnica, oblikovalka, rokodelka) in da vstopijo v bolj svobodno, igrivo, telesno izkušnjo.

Narava zmanjšuje težnjo po ustvarjalni popolnosti. Deluje kot nasprotje produktivnosti in visokih pričakovanj, ki lahko zaznamujejo tekstilno-rokodelske in tudi druge ustvarjalne prakse. V naravi lahko občudujemo lepoto organske nepopolnosti. Pomen opuščanja nadzora se najbolj odraža v procesih, pri katerih narava soustvarja likovno delo. To krepi občutek zapiranja v proces in zmanjšuje perfekcionizem. Enako ugotavljata tudi Hinz (2009)³ in Malchiodi (2020)⁴ – da nepopolni, organski materiali delujejo sproščujoče na perfekcionistične težnje in vzpodbujajo bolj avtentično ustvarjanje.

Priporočila:

- Z ustvarjanjem v naravi, vključevanjem naravnih materialov in narave same v proces ustvarjanja spodbujate bolj spontano, igrivo in sproščujočo ustvarjalno izkušnjo predvsem za osebe, ki gojijo do sebe visoka pričakovanja, si ustvarjajo profesionalne pritiske ter poskušajo zadovoljiti visoke standarde.
- Namesto osredotočenosti na rezultate, spodbujajte procesno naravnost, kar bo udeleženkam pomagalo opustiti nadzor in se prepustiti ustvarjalnemu toku.
- Spodbujajte interakcijo z naravnimi elementi, s čimer udeleženke razvijajo občutek sodelovanja z materialom, ne nadzora nad njim.
- Poudarjajte telesnost, upočasnjenost in igrivost kot ključne dele procesa. Vključujte vaje, ki aktivirajo stik s telesom, spodbujajo spontanost in igrivost, dovoljujejo intuitivno ustvarjanje, ponudite naloge brez pravil, take, ki dopuščajo osebno interpretacijo materiala.

- Udeleženke povabite k začasni opustitvi profesionalne identitete, saj lahko uporabnice prihajajo iz poklicev, ki imajo visoke profesionalne standarde (umetnice, oblikovalke, rokodelke). Narava jim lahko omogoči vstop v ustvarjalnost izven poklicnih norm z več svobode, ranljivosti in notranje povezanosti.

³ Hinz, L. (2009). Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy. Routledge.

⁴ Malchiodi, C. A. (2020). Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process. Guilford Press.



Foto: Maša Pirc / Delavnica: No-Border Craft: Moč rdeče-zelenega sadeža

3. Tekstil kot nosilec spomina, intimnosti in utelešenosti

Udeleženke pogosto omenijo tolažečo, pomirjajočo, terapevtsko naravo tekstilnega materiala. Odnos do tekstila pa kot vez s spomini, tradicijo in žensko linijo. Tekstil je površina, na kateri se odprejo teme, ki jih je težje ubesediti. Ena od udeleženk izpostavi: "Terapevtsko delo s tekstilom gre globlje in zajame več plasti izkušnje. Enako kot drugi načini psihoterapije. Ko zložim in pospravim svojo zgodbo na tekstilu, se lahko oddaljim od teme; ko jo ponovno razprem, je takoj spet vse tam in lahko ponovno vstopim v nadaljnji proces."

Tekstil je "mehak nosilec izkušenj", ustvarja simbolne povezave s čustvenimi vsebinami. Omogoča postopnost: šivanje, rezanje, vezenje, plastenje ... To so procesi, ki zrcalijo notranje urejanje in integracijo. Ker je kulturno in telesno "domač", omogoča varnost ter deluje kot most med zunanjim in notranjim svetom, med telesnim dotikom in psihološkim pomenom. Tekstil je material, ki ga telo nosi (dobesedno), zato ponuja mehko, organsko prehajanje med notranjim in zunanjim. O tekstilu kot nosilcu spomina, čustev, telesnih izkušenj in identitet govori Parker (2010)⁵. Tekstil je material, ki je kulturno in čustveno nasičen, zgodovinsko povezan z žensko tradicijo, nego, družino in intimnostjo.

Priporočila:

- V programe vključite tekstil kot orodje varnega vstopa v osebno, saj ta medij omogoča počasno, mehko, postopno približevanje občutljivim vsebinam v ritmu, ki uporabnicam ustreza.
- Uporabljajte tekstil kot medij za samoregulacijo – ponudite materiale, ki vabijo k dotiku (bombaž, volna, teksture), uvajajte ritmične, ponavljajoče ročne procese (pletanje, tkanje, vezenje), poudarite pomen telesnega stika z materialom, ki uravnava živčni sistem in zmanjšuje napetost.
- Podpirajte naracijo in spomin kot del ustvarjalnega procesa, naj tekstil služi kot "prostor spominov" in kot material, ki lahko hrani osebno zgodbo (tekstilni dnevniki, kolaži, zgodba na tekstilu (en. story cloth).
- Poudarite kulturno zgodovino in čustveno dediščino tekstila, ki je povezana z nego, žensko linijo, intimo, družinskimi rituali. Vključite intergeneracijski dialog, kot priložnost za delo z družinskimi ali identitetnimi temami.

- Uporabljajte tekstilne tehnike kot orodje za organizacijo notranjega sveta saj tekstil omogoča prostorsko razporeditev psiholoških vsebin – šivanje kot integracija, rezanje kot ločevanje ali plastenje kot slojevito doživljanje.

⁵ Parker, R. (2010). *The Subversive Stitch: Embroidery and the Making of the Feminine*. I.B. Tauris.

4. Živi dialog med naravo in tekstilom

Udeleženke programa poročajo o pomembnih trenutkih pri tiskanju rastlin na tekstil, slikanju z naravnimi barvili, ustvarjanju ob reki, nabiranju naravnih elementov. Ena izmed udeleženk opisuje trenutek zavedanja: "Kako lepo je biti del narave, ko tudi čisto preprosti zeleni listi na prtičku ustvarijo čudovito umetnost." Tekstil v naravi lahko postane del živega procesa – rastline puščajo odtise, sonce učinkuje na pigment, veter suši površine. Udeleženke imajo občutek, da sodelujejo z naravo, ne le, da zgolj oblikujejo tekstilni vzorec. Tekstil je intimen, "pripenja" izkušnjo nase in jo naredi oprijemljivo – kar je v naravi fluidno, se v tekstilu lahko zasidra.

Druga udeleženka takole opisuje presunljiv dogodek: "Čarobna izkušnja s ptico siničko, ki je bila najljubši ptič mojega pokojnega nečaka. In je priletela na moj tekstilni kolaž ravno v času, ko sem ga želela predstaviti skupini."

Tekstil daje prostor spominom, povezavam, čustvom – narava pa nudi simbolični pomen in podporo. Gre za klasičen primer simbolne rezonance med okoljem in notranjimi vsebinami, kar potrjuje Berger in Lahad (2013)⁶.

Priporočila:

- Ustvarjanje umestite v naravno okolje, ki naj postane aktivni soudeleženelec procesa – dovolite, da naravni pojavi (dež, sonce, veter ...) postanejo del umetniškega postopka.
- Vpeljajte tehnike, ki omogočajo dialog med tekstilom in naravo – uporabljajte naravne pigmente, rastline, zemljo, vodo; upoštevajte tehnike, kjer končni rezultat ni v celoti nadzorovan.
- Spodbujajte simbolno in čustveno interpretacijo naravnih dogodkov, tako da povabite udeležence k opazovanju narave med ustvarjanjem, ponudite prostor za deljenje opažanj; poudarite simbolno moč sponzanih dogodkov.
- Ustvarite prostor za čudenje, naključja in spontanost, saj narava pogosto sproži nepričakovane, ganljive trenutke, zato sprejemajte nepredvidljivost kot del prakse, dovoljite presenečenja in jih vključite v refleksijo skupine. Takšni trenutki imajo močan potencial za transformacijo, povezovanje in čustveno integracijo.

- Skrbite za varnost prostora (tako fizično kot čustveno), zato potrebujete dobro razvijeno kompetence za držanje prostora, zmožnost regulacije skupinske dinamike, jasne meje za varno gibanje v naravi.
- Dovolite individualnost izkušenj, zato opustite enotni cilj, priznajte raznolikost odzivov, omogočite, da vsak najde svoj način sodelovanja z naravo in materialom.

5. Skupnost kot prostor varnosti, zrcaljenja podpore ter ekološke in ustvarjalne povezanosti

Udeleženke pogosto omenjajo – nova prijateljstva, občutke sprejetosti, ranljivosti, varnosti in pripadnosti, medsebojno spoštovanje, možnost umika in možnost bližine, učenje druga od druge. Pojavijo se motivi: "lahko sem bila ranljiva", "čutila sem se kot del skupnosti", "bila sem sprejeta taka, kot sem".

Skupina omogoča izmenjavo izkušenj, ki pogloblja razumevanje narave in materiala, podpira izražanje osebnih tem in preobrazbo ter nudi okolje, v katerem ustvarjalnost posameznice dobi dodane vrednosti – refleksijo, prepletanje pomenov ter čustveno in intelektualno resonanco. Pri tekstilnem ustvarjanju, ki je zgodovinsko kolektiven, se namreč skupnost izkaže kot pomemben resonančni prostor. Zazdi se, da je skupnost človeški ekvivalent naravnemu ekosistemu – raznolika, povezana, živa in samoregulativna. To korespondira z Yalomovo "univerzalnostjo", "kohezijo skupine", "medsebojno podporo" (Yalom, 1995)⁷ in z McNiff (2004)⁸, ki govori o kreativni skupnosti kot polju transformacije.

Priporočila:

- Gradite varno in sprejemajočo skupnostno okolje, zato načrtno ustvarjajte pogoje, ki omogočajo: varno deljenje osebnih tem, jasne dogovore o spoštljivosti, sočutni, neocenjevalni prostor za izražanje.
- Upoštevajte dinamiko umika in bližine, zato omogočite kotičke za samostojno delo ali umik, hkrati pa spodbujajte nežno povezanost in dialog.
- Spodbujajte medsebojno učenje in zrcaljenje, zato med aktivnosti vključite deljenje v krogu in sodelovanje v paru.
- Obravnavajte skupnost kot ekosistem ter razmišljajte o skupnosti kot o prostoru medsebojne regulacije, mreži odnosov, prostoru, kjer se prepletajo različne izkušnje, zgodbe in identitete. Tak pristop spodbuja organsko rast in samoregulativnost skupine.
- Uporabljajte kolektivne tekstilne prakse kot element medsebojnega povezovanja, zato vključite v projekte izdelavo skupinske tekstilne instalacije, pletilske kroge, skupne procese barvanja.

- Krepite kohezijo skupine, zato na srečanja redno vključite povezovalne prakse, uvodne in zaključne kroge, skupno refleksijo, čas in prostor za čustveno resonanco.

⁶ Berger, R., & Lahad, M. (2013). *The Healing Forest in Post-Trauma Work with Children*. Jessica Kingsley Publishers.

⁷ Yalom, I. D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books.

⁸ McNiff, S. (2004). *Art Heals: How Creativity Cures the Soul*. Shambhala.



1 Savneet Talwar pri postavljanju razstave v Kavarni Layer



2 Delavnica No Border Craft, foto: Maša Pirc



3 Delavnica Olfjane Karpus



4 Zaključna kreativna refleksija z Jasmino Ferček

OdMik: Skrb zase in znotraj skupnosti s pomočjo tekstila in narave

Avtorica: Jasmina Ferček
Urednica: Zala Orel
Podoba: Urška Alič
Oblikovanje: Gal Grobovšek

Naklada: 200 kos
Tisk: CC Print d.o.o.
Založila: Layerjeva založba, Kranj, 2026

Fotografiji na naslovni in drugi strani
sta z delavnice Mateje Kavčič in Vite Ivičič:
Piknik z naravo, avtorica fotografij: Maša Pirc

Zahvala: Margareta Vovk Čalič, Brina Leber,
Marjeta Duhani, Rok Pavlin, Janez Sagadin,
Lea Vidmar, Hortikulturno društvo Kranj

OdMik je projekt Bienala tekstilne
umetnosti BIEN v produkciji Zavoda Carnica
bien@layer.si
layer.si/bien

Javno financiranje: Platforma CultureAndHealth in
projekt Kultura za duševno zdravje preko Društva
Asociacija, katerega aktivnosti sofinancirata
Evropska unija in Ministrstvo za javno upravo RS;
Javni zavod GO!2025 Evropska prestolnica kulture



Odprtje BIEN 2025, od leve proti desni: Lovro
Ivančič, kurator bienala, Zala Orel, umetniška
vodja, Jasmina Ferček, kuratorica OdMika,
foto: Maša Pirc

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

745.52(035)

FERČEK, Jasmina
OdMik : skrb zase in znotraj skupnosti s pomočjo tekstila in narave /
[avtorica Jasmina Ferček]. - Kranj : Layerjeva založba, 2026

ISBN 978-961-96138-8-7
COBISS.SI-ID 264917763



Sedele smo ob reki, na podlogah, ki smo jih iz močvirskih trav izdelale same in ob pretakanju vode ter opazovanju zelenja razporejale rastline v želeno kompozicijo. Ne samo, da me je navdušila preprostost tehnike, ampak je bilo močno udarjanje s kladivom v resnici terapevtsko. Vsaka je udarjala tako močno, kot je želela, skupaj pa smo ustvarjale čisto posebno zvočno spremljevalno kuliso.

- udeleženka