

GUGGENHEIM BILBAO

Regards attentifs

[Script pour apprécier en toute conscience d'un regard lent et attentif les œuvres du Musée Guggenheim Bilbao].

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour apprécier les œuvres du Musée Guggenheim Bilbao " en pleine conscience ". La durée moyenne est de 15 minutes, mais vous pouvez y consacrer plus ou moins de temps, à votre guise.

Si vous avez du mal à rester debout, vous trouverez des bancs pour vous asseoir dans de nombreuses salles du musée. Des sièges pliants ultralégers sont également à votre disposition, vous pouvez les demander au vestiaire.

PRÉPARATION

1. Choisissez l'œuvre que vous souhaitez analyser. Il n'est pas nécessaire d'en connaître l'auteur ou le titre. Choisissez une œuvre avec laquelle vous sympathisez ou qui suscite votre curiosité. Si vous la connaissez déjà, nous vous invitons à la regarder différemment aujourd'hui.
2. Trouvez un endroit à proximité de l'œuvre d'art. Nous vous conseillons de vous placer à un endroit où vous pourrez contempler l'œuvre avec un certain recul et sans gêner le passage d'autres visiteurs.
3. Adoptez une position confortable et stable, debout ou assis, vous permettant de rester dans cette position pendant quelques minutes.

4. Nous coupons court à la pression et au " pilotage automatique " et découvrons l'œuvre d'art à partir de notre " façon d'être ", en étant plus lents, plus " conscients ".
5. Si vos pensées, les voix ou les pas d'autres personnes vous distraient, ramenez doucement votre attention à l'observation de l'œuvre, regarder lentement, longuement et attentivement pour poursuivre la découverte de l'œuvre que vous avez choisie.

OBSERVATION CONSCIENTE

6. Fermez ou plissez les yeux et prenez quelques respirations lentes et profondes pour marquer la transition entre ce que vous avez fait jusqu'à présent et cette expérience émaillée de *regards attentifs*. Laissez l'air remplir tout votre corps et concentrez-vous sur vos inspirations et expirations pendant quelques instants.

GUGGENHEIM BILBAO

7. Ouvrez les yeux et regardez l'œuvre que vous avez choisie, en partant des deux côtés jusqu'au centre. Ressentez sa taille, si elle est grande, si elle est petite, ses dimensions et les vôtres. Quelles sensations provoque-t-elle en vous ? Peut-être l'immensité, le rapetissement, l'étroitesse... tout ce qui vous vient à l'esprit est accueilli dans la bienveillance. Que ressentiriez-vous en créant une œuvre de cette taille ?
8. Puis essayez de vous faire une idée de l'ensemble : sa forme, ses couleurs, les matériaux utilisés pour sa fabrication, la présence ou non de personnages. Fermez les yeux un instant, gardez cette vue d'ensemble à l'esprit et respirez profondément.
9. Les yeux ouverts ou fermés, laissez-vous guider par les aspects qui vous interpellent : Comment ressentez-vous les couleurs ? Quelles sensations les matériaux provoquent-ils en vous ? Vous ressentez peut-être de la joie ou de l'agitation, de la froideur ou de la chaleur... Les formes évoquent peut-être le calme ou le tumulte, ou bien l'impulsivité, la sérénité...
10. Ensuite, prenez quelques respirations supplémentaires et donnez-vous le temps d'explorer l'œuvre en posant sur elle un regard lent, long, attentif et conscient. Il ne s'agit pas de voir plus, mais de laisser votre regard s'attarder sur ce qui vous relie le plus à cette œuvre maintenant. Il se peut que ce qui se dégage lorsque vous la verrez à une autre occasion soit différent.
11. Quelques questions supplémentaires pour vous aider à regarder en douceur : Qu'est-ce que l'œuvre vous transmet ? Quel en est, selon vous, le sujet ? Qu'est-ce que l'artiste veut nous dire ? Si vous deviez lui donner un titre, quel serait-il ? Cette œuvre se rattache-t-elle à un aspect de votre vie ou à quelque chose qui vous intéresse en ce moment ?
12. Terminons : fermez ou plissez les yeux pendant un moment et portez votre attention sur votre corps et votre esprit. Comment vous sentez-vous maintenant ? Comment est votre corps à cet instant précis ? À quoi pensez-vous ? Peut-être vous sentez-vous plus concentré, plus attentif, plus connecté, votre corps est-il plus léger ?
13. Enfin, ouvrez à nouveau les yeux, en portant votre attention sur le reste de la salle, sur les autres visiteurs... Comment s'est passée cette expérience consistant à regarder lentement et longuement ? Pensez-vous que le fait de regarder les choses de manière plus attentive peut vous aider à d'autres moments de votre vie ?

POUR CONCLURE

Nous espérons que vous avez apprécié cette expérience de *Regards attentifs*. Vous pouvez rester devant l'œuvre aussi longtemps que vous le souhaitez ou renouveler l'expérience dans une autre salle. Si vous décidez de poursuivre la visite du musée, nous vous invitons à maintenir cet état de sérénité, en prenant tout le temps nécessaire pour respirer et profiter en toute conscience du Musée Guggenheim Bilbao.