



Titta långsamt på konst

Vi lever i en tid där information förmedlas snabbt, inte minst genom bilder. Därför kan det vara svårt att stanna kvar i det som inte omedelbart fångar vår uppmärksamhet. Den genomsnittliga tiden för att titta på ett konstverk på ett museum eller i ett galleri är åtta sekunder.

Kanske har det senaste året varit en övning i att sakta ner? Oavsett hur året påverkat dig så hoppas vi att nedanstående vägledning i att titta långsamt kan påminna om värdet av att stanna upp och reflektera.

Följ instruktionerna nedan på egen hand eller tillsammans med någon.

Du behöver: Papper, penna och klocka.

Du väljer själv om du vill utföra aktiviteten från ditt hem eller på plats på museet (när museet har öppnat igen). Om du väljer att besöka oss, ta gärna del av våra åtgärder för att förhindra smittspridning innan ditt besök. Information finns på vår hemsida: www.goteborgskonstmuseum.se.

Välj ut ett konstverk som du vill spendera tid med. Konst finns på flera platser runtomkring oss. Du kan välja ett konstverk i ditt hem, ur en bok eller tidning, eller ur Göteborgs konstmuseums samling. Om du har svårt att välja ger vi några förslag på verk nedan. Samtliga verk finns utställda på museet.

Läs igenom hela instruktionen innan du sätter igång.

Sätt dig bekvämt och på ett sätt som gör att du ser hela konstverket. När du kommit till rätta – blunda en stund och ta några djupa andetag. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Om du vill kan du testa att räkna tyst för dig själv under tiden du andas. På inandning – räkna till 4. På utandning – räkna till 6.

När du känner dig redo – öppna ögonen. Sätt ditt tidtagarur på 5 minuter, det är så länge du ska fokusera på konstverket framför dig.

Börja med att ta in hela konstverket. Låt blicken vandra över dess olika delar. Stanna upp på de ställen där du känner att du vill fokusera blicken. Ta in konstverket helt utan krav på prestation. Nedan ger vi några förslag på frågor som kan leda dig i din upplevelse av konstverket. Känn inte att du behöver besvara alla, stanna istället upp i dem som väcker din nyfikenhet.

Vissa av frågorna kan du kanske besvara under tiden du tittar, andra kan du komma tillbaka till efter att dina minuter har gått. Använd gärna penna och papper och skriv ner dina tankar.

- Vad är det första du lägger märke till?
- Vilka färger och former väcker din uppmärksamhet?
- Påminner konstverket dig om något? Kanske ett personligt minne, eller en historisk händelse?
- Vilka känslor dyker upp inom dig?
- Vilka frågor väcker konstverket?
De kan handla om: konstverkets innehåll, konstnären eller konstnärens teknik.
- Vad i konstverket upptäcker du först efter en stund?
- Ändras dina känslor inför konstverket allt eftersom tiden går?

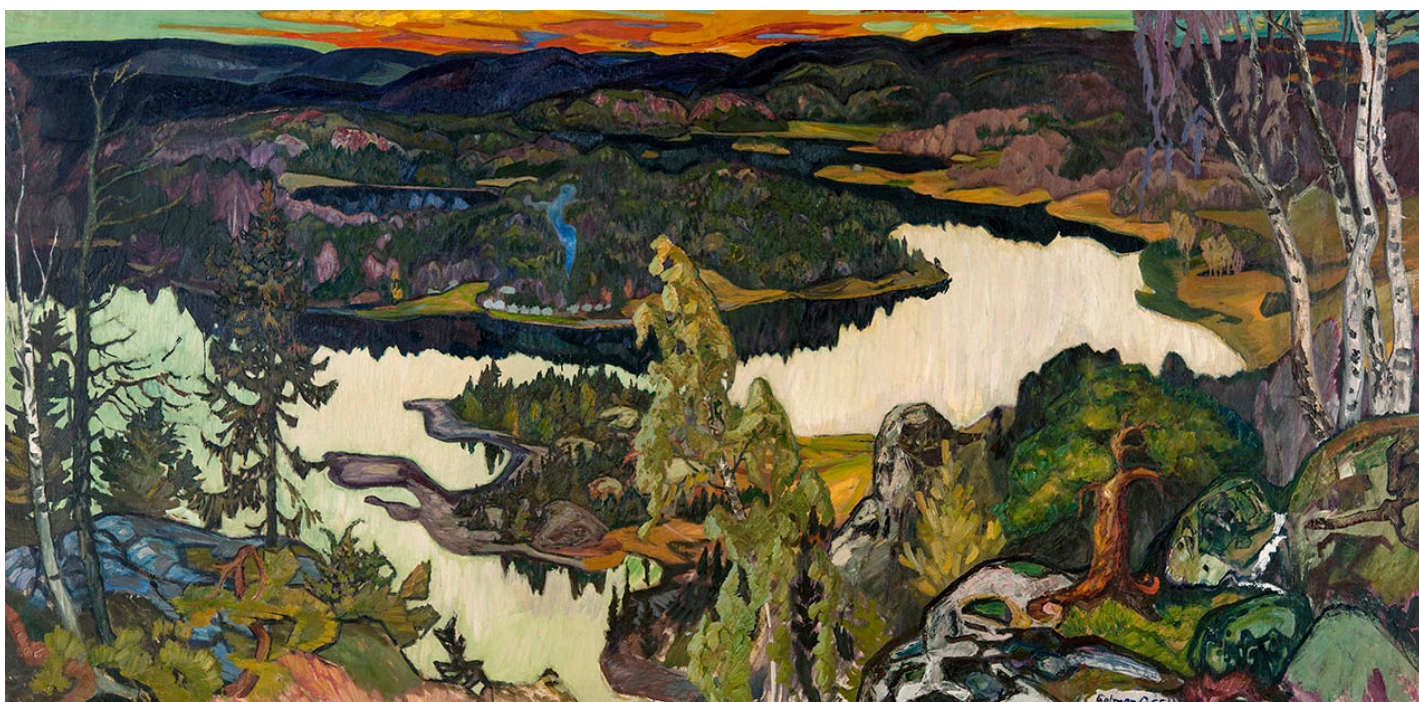
Prova med fler konstverk och ändra gärna tiden. Kanske vill du testa 10, 15 eller 60 minuter? Dela gärna dina tankar och upplevelser med oss. Mejla till jonna.kihlsten@kultur.goteborg.se.



Att titta långsamt kan väcka olika känslor och upplevelser inom oss. Vissa blir lugna, andra kan känna upprymdhet eller rastlöshet. Försök att vara öppen för det som händer inom dig och kom ihåg att det inte finns några rätt eller fel i mötet med konsten.



Sigrid Hjertén, *Stilleben*, 1917, Göteborgs konstmuseum.
Verket visas på våning 6 i Göteborgskolorism I (Sal 24).



Helmer Osslund, *Höstafton, Nordingrå*, 1924, Göteborgs konstmuseum.
Verket visas på våning 6 i Svensk modernism (Sal 23).



Elisabeth Keyser, *Författaren Hilda Fredrika Keyser*, 1889, Göteborgs konstmuseum.
Verket visas på våning 6 i Nordiskt sekelskifte I (Sal 20).



Fernand Léger, *Dam vid toilettbord*, 1920, Göteborgs konstmuseum.
© Fernand Léger/BUS 2021
Verket visas på våning 6 i Franska samlingen I (Sal 28).



Vera Nilsson, *Spansk flicka*, 1919, Göteborgs konstmuseum.
© Vera Nilsson/BUS 2021
Verket visas på våning 6 i Svensk modernism (Sal 23).



Per Ekström, *Sol och snö. Stockholmsmotiv*, 1891, Göteborgs konstmuseum.
Verket visas på våning 6 i Nordiskt sekelskifte II (Sal 22).