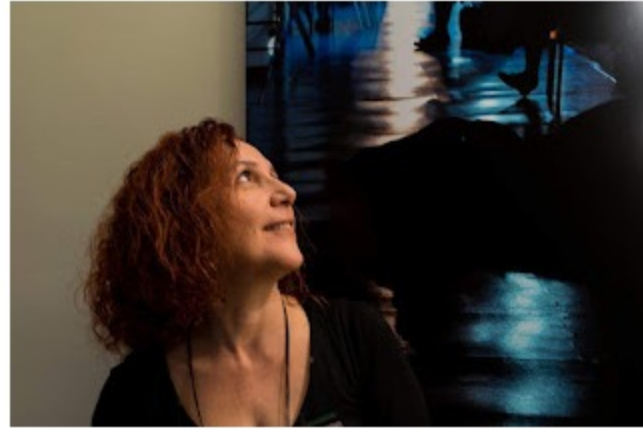


Αγγελική Καστρινέλλη: "Το βιβλίο μου "Inner Vision Photography" αναφέρεται στην ομώνυμη μέθοδο προσωπικής ανάπτυξης που έχω δημιουργήσει, μια μορφή art therapy"

- Φεβρουαρίου 18, 2022



Νέο βιβλίο, «Inner Vision Photography», τι πραγματεύεται ;

Το βιβλίο μου "Inner Vision Photography" αναφέρεται στην ομώνυμη μέθοδο προσωπικής ανάπτυξης που έχω δημιουργήσει, μια μορφή art therapy με μέσο τη φωτογραφία, και την οποία εφαρμόζω σε ατομικά και ομαδικά workshops από το 2017. Στο βιβλίο παρουσιάζω τη φιλοσοφία της μεθόδου καθώς και μερικά πολύ απλά workshops που μπορεί ο καθένας να δοκιμάσει να κάνει μόνος του ή με παρέα αν θέλει να εμπλουτίσει το φωτογραφικό του βίωμα ή αν επιθυμεί να ξεκινήσει την παρατήρηση του εσωτερικού και του εξωτερικού κόσμου μέσα από το φακό.

Είναι ένα βιβλίο όπου μέσα από έρευνες , πηγές και βιωματισμούς ξετυλίγεται μπροστά μας ένας κόσμος. Πόσο χρονικό διάστημα σας πήρε η ολοκλήρωση του;

Θα απαντήσω παραφράζοντας την πολύ γνωστή φράση του Cartier Bresson για τη φωτογραφία που λέει ότι «Κάθε φωτογραφία είναι αποτέλεσμα ενός κλάσματος του δευτερολέπτου και μιας ολόκληρης ζωής», και θα πω ότι η συγγραφή του βιβλίου αυτού είναι, όπως σημειώνω και στον επίλογο, αποτέλεσμα του lockdown αλλά ταυτόχρονα είναι και το προϊόν μιας ολόκληρης ζωής.

Το βιβλίο είναι αφιερωμένο πρωτίστως στον αναγνώστη τον σκεπτόμενο τον στοχαστή και τον άνθρωπο γενικότερα. Τι είναι αυτό που πιστεύεται χαρακτηρίζει το βιβλίο σας και γιατί κάποιος να το επιλέξει;

Το βιβλίο το έχω αφιερώσει σε όσους αγαπούν την εξερεύνηση και τις ανακαλύψεις και σε όλους όσους εμπλουτίζουν τον κόσμο με τα δώρα της μοναδικότητάς τους καθώς πιστεύω ότι η ανάδειξη αυτής της μοναδικότητας είναι η μεγαλύτερη προσφορά μας στον κόσμο. Σε αυτή την ανάδειξη έρχεται να συμβάλλει η μέθοδος «Inner Vision Photography». Το ιδιαίτερο στοιχείο αυτής της μεθόδου προσωπικής ανάπτυξης είναι ότι η διαδρομή που προτείνει γίνεται μέσω της τέχνης κι αυτό εμφανίζει, κατά τη γνώμη μου κι ένα άλλο μεγάλο πλεονέκτημα. Κι αυτό είναι το ότι, παράλληλα με τη μεταποίηση των βιωμάτων, των αυτοπεριοριστικών σκέψεων και των συναισθημάτων που μας μπλοκάρουν, αφυπνίζει και τη δημιουργική μας δύναμη, ωθώντας μας στην έκφραση των ταλέντων, των δεξιοτήτων και της μοναδικότητάς μας. Επιπλέον επειδή η δημιουργική διαδικασία της τέχνης συμβαίνει μέσα σε ένα κλίμα χαράς, ελαφρότητας και παιχνιδιού, καλώντας μας να γίνουμε Homo Ludens, ("παίζοντες άνθρωποι" δηλαδή), μας προσφέρει ένα πολύ ισχυρό ελιξίριο, ιδιαίτερα αναζωογονητικό, πιστεύω, στην ιδιόμορφη εποχή που ζούμε!

«Εξερευνώντας το άγνωστο...ανακαλύπτοντας το γνώριμο» Βλέπουμε και άλλα αντίθετα μέσα στο βιβλίο σας όπως και το ασήμαντο-σημαντικό, καλά- κακά νέα, τι πιστεύεται ότι οδηγούν οι αντιθέσεις;

Οι αντιθέσεις είναι η πρόκληση για να οδηγηθούμε στην ένωση και τη σύνθεση που είναι η φυσική κατάσταση των πραγμάτων. Τον τρόπο για να χτίζουμε γέφυρες στις αντιθέσεις μπορεί να μας τον προσφέρει η τέχνη, οδηγώντας μας έτσι στη συμφιλίωση τόσο με το μέσα όσο και με το έξω. Η μέθοδος «Inner Vision Photography» μας μαθαίνει, μέσω της φωτογραφίας, πως τίποτα δεν είναι a priori όμορφο ή άσχημο, ασήμαντο ή σημαντικό, σωστό ή λάθος. Αυτό που κάνει το ασήμαντο να γίνεται σημαντικό, το άσχημο όμορφο και το λάθος να μεταμορφώνεται σε σωστό είναι η ματιά του παρατηρητή. Όσο πιο ουδέτερα και πιο νηφάλια αντιμετωπίζουμε τα φαινόμενα που συμβαίνουν γύρω μας και μέσα μας, τόσο οδηγούμαστε στο δρόμο της προσωπικής μας ευημερίας. Στο χέρι μας, λοιπόν, είναι να μεταμορφώνουμε το βάτραχο σε πρίγκιπα ή, αν το προτιμάμε, να ομορφαίνουμε απλώς τον βάτραχο μας!

Μιλήστε μου για τα δώδεκα κεφάλαια του βιβλίου σας. Τι είναι αυτό που χαρακτηρίζει το κάθε κεφάλαιο;

Τα 12 κεφάλαια του βιβλίου είναι οι σταθμοί του ταξιδιού προσωπικής ανάπτυξης που προτείνει η μέθοδος Inner Vision Photography. Ξεκινώντας από «το ποιος είδε το πραγματικό δάσος;», το πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου που μας βοηθά να κατανοήσουμε ότι ο καθένας από μας βλέπει μια άλλη πραγματικότητα, μαθαίνουμε πώς να ξυπνάμε τον παρατηρητή μέσα μας, πώς να συμφιλιωνόμαστε με τα σκιερά μας μέρη φωτίζοντας ακόμη περισσότερο τα φωτεινά, πώς να συμφιλιωνόμαστε με την απώλεια και την αλλαγή, πώς να ορίζουμε τις επιλογές μας εμείς οι ίδιοι, πώς να συνδεόμαστε με τον εαυτό μας και τους άλλους και τέλος πώς να οδηγούμαστε στην απόφαση να βγούμε από το Matrix και να ορίσουμε το ποιοι θέλουμε να είμαστε και ποια ζωή θέλουμε να ζούμε!

Ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια.

Η διάδοση της μεθόδου Inner Vision Photography και η βοήθεια που μπορεί να προσφέρει σε όσους τη δοκιμάζουν καθώς η συμβολή στους άλλους είναι η πρώτη αξία που διέπει τη ζωή μου.

Ένα μήνυμα προς τους αναγνώστες μας.

Να διεκδικούμε μια δημιουργική ζωή γιατί αυτήν αξίζουμε. Και δημιουργική γίνεται η ζωή μας όταν ζούμε με βάση τις αξίες και το προσωπικό μας όραμα. Τότε νιώθουμε πως η καθημερινότητά μας έχει νόημα και σκοπό – πως ζούμε αληθινά. Ας πάρουμε λοιπόν στα δικά μας χέρια το τιμόνι της ζωής μας και ας την οδηγήσουμε στο δρόμο της χαράς και της ευημερίας, «θεραπεύοντας» ό,τι μας στέκεται εμπόδιο σε αυτή τη διαδρομή.

Inner Vision Photography

Αγγελική Καστρινέλλη
Τιμή: 22€, Διαστάσεις: 17x24 cm, Σελίδες: 160
ISBN: 978-618-5437-45-9
Εκδόσεις Διάνοια



Αναπτύσσω σημαίνει ξεδιπλώνω, ξετυλίγω, φανερώνω, δίνω στα πράγματα τη δυνατότητα να αποκαλυφθούν. Αυτού του είδους την προσωπική ανάπτυξη προτείνει το Inner Vision Photography και μας μαθαίνει, μέσα από 12 πρωτότυπα workshops που συνδυάζουν τις αρχές της τέχνης της φωτογραφίας με τις τεχνικές της Art Therapy, πώς να ερχόμαστε σε επαφή με τη δημιουργική μας, πώς να δίνουμε μορφή στις εικόνες του εσωτερικού μας κόσμου, πώς να συνδέουμε το καλλιτεχνικό μας έργο με τη μοναδικότητα και το προσωπικό μας βίωμα. Κι επειδή η δημιουργικότητα δεν επιτυγχάνεται μέσω της νόησης, αλλά με το ένστικτο του παιχνιδιού, θα επιλέξουμε συνεπιβάτες σε αυτό το ταξίδι, την ελαφρότητα και το χιούμορ μαζί με τη βιωματική γνώση και το ομαδικό πνεύμα.

Το Inner Vision Photography απευθύνεται σε όσους θέλουν να εμπλουτίσουν το φωτογραφικό τους βίωμα και σε όσους θέλουν να ξεκινήσουν την παρατήρηση του εσωτερικού και του εξωτερικού κόσμου μέσα από τον φακό.

Βιογραφικό

Η Αγγελική Καστρινέλλη γεννήθηκε και ζει στην Αθήνα. Έζησε τα παιδικά της χρόνια στην Ατσίρα της Νάξου όπου αγάπησε την τέχνη. Μετά το πτυχίο της από τη Γεωπονική Σχολή Αθηνών, φοίτησε στο τμήμα σκηνοθεσίας της σχολής κινηματογράφου της Ευγενίας Χατζίκου. Ακολούθησαν οι σπουδές της στη φωτογραφία στον ΑΚΤΟ και στον Φωτογραφικό Κύκλο με δάσκαλο τον Πλάτωνα Ριβέλλη. Από το 2016 είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στην Εικαστική Θεραπεία (ART THERAPY).

Μέχρι σήμερα έχει κάνει δέκα ατομικές φωτογραφικές εκθέσεις σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Σύρο και Χανιά και έχει πάρει μέρος σε πολλές ομαδικές.

Δουλειά της έχει δημοσιευτεί σε φωτογραφικά, λογοτεχνικά και μουσικά περιοδικά.

Έχει εκδώσει άλλα τέσσερα βιβλία στα οποία συνδυάζει τη φωτογραφία με τον λόγο: «7 days in Morocco| Η κρυμμένη μορφή των ανατροπών» (2020), «Phantasmata», σε συνεργασία με τον Βασίλη Οικονόμου (2019), «Μια βόλτα μόνον» (2012), «4 εποχές και μία Πέμπτη» (2006).

Συnergάζεται με καλλιτέχνες από το χώρο της μουσικής, του θεάτρου και του σύγχρονου χορού (δι)ερευνώντας τις δυνατότητες σύμπραξης της φωτογραφίας με άλλες τέχνες.

Το 2017 δημιούργησε τη μέθοδο INNER VISION Photography την οποία και εφαρμόζει σε ατομικά και ομαδικά Workshops σε όλη την Ελλάδα.

Προβολή – επικοινωνία: ARTSPR

Της Αλεξίας Βλάρα, 18/2/2022