

Jana Shostak | *Gęste gesty*

Gęste gesty

Zestaw ćwiczeń fizycznych opracowany na podstawie gestów rewolucyjnych Białorusiek. Bóle towarzyszące milicyjnym torturom stały się w naszych czasach jednym z najpoważniejszych schorzeń cywilizacyjnych w naszej części kontynentu. Nic w tym dziwnego, przecież spędzamy większość czasu w niewygodnej pozycji; przykute kajdankami w autozakach, upakowane w kilkadziesiąt osób w kilkusobowych celach, klęczące godzinami pod murem na zimnie.

Mandaty, areszt domowy, długoletnie więzienie a nawet śmierć - to wszystko grozi tym, którzy zawczasu nie zadbają o to, by ich kręgosłup moralny był w dobrej kondycji. A najprostszą profilaktyką są regularne ćwiczenia.

Specjalny program, który przedstawiamy Państwu białoruskiemu, zawiera kompleksowy zestaw ćwiczeń, opracowany przez manifestantki i aktywistki na co dzień zajmujące się demonstrowaniem i stawianiem biernego oporu resortom siłowym reżimu.

Pomóż swojemu kręgosłupowi moralnemu:

- ćwicz z nami we własnym domu, abyś była sprawna, w godzinie W;
- dowiedz się jakie są zasady bezpiecznego odsiadania wyroku;
- zobacz jak możesz pomagać, jak już Cię wyrzucą z kraju;

Trening dla zdrowego kręgosłupa moralnego czy kolejna kadencja milczenia?

Wybór należy do Ciebie!

OSTRZEŻENIE

Ćwiczenia prezentowane w niniejszym filmie są opracowane, przygotowane i wykonane przez specjalistki posiadające stosowne uprawnienia do rehabilitacji kręgosłupa moralnego - jednakże w żaden sposób nie zastąpią ulicznych protestów, strajków w zakładach pracy czy cyberpartyzantki. Jeżeli osoba, która chce wykonywać ćwiczenia przedstawione w filmie odczuwa ból (szczególnie kręgosłupa moralnego, ew. *weltschmerz*) powinna się najpierw skonsultować z Radą Koordynacyjną (w szczególnych przypadkach z członkinią prezydium) i samej nie rozpoczynać ćwiczeń.

Ćwiczenia prezentowane w filmie stanowią jedynie propozycje, zaś ich wykonywanie odbywa się na własne ryzyko i wyłączną odpowiedzialność osoby ćwiczącej. Producent filmu - OP ENHEIM - nie bierze odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody lub krzywdy powstałe w wyniku wykonywania ćwiczeń prezentowanych w filmie lub powstałe w wyniku ich zaniechania.

BIO

Urodzona w 1993 r. w Grodnie, Białoruś. Mieszka i pracuje w Warszawie. Ukończyła studia licencjackie na Wydziale Intermediów na Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie oraz studia magisterskie na Wydziale Sztuki Mediów na Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie w pracowni prof. Mirosława Bałki. W swojej praktyce artystycznej skupia się na działaniach aktywizujących/hakujących społeczności poza obrębem świata sztuki. Finalistka Biennale Sztuki Młodych Rybie Oko, laureatka Grand Prix konkursu Młode Wilki '16 oraz I miejsca na Festiwalu In Out. Brała udział, m.in. w wystawach Manifesta 11, Zurych; WRO 2017 Biennale: Draft Systems, Wrocław; The Wall, Trafostacja Sztuki, Szczecin; Communis. Renegocjacje wspólnoty, Galeria Labirynt, Lublin; There, siedziba banku PKO B.P., Warszawa; Not-Aufnahme, 48 Stunden Neukölln, Berlin.