

Esercizio di Arteterapia del 23 marzo 2020

**“ La nostra ispirazione più potente è il bambino che è in noi”
(Stephen Nachmanovitch)**

Buongiorno a tutti!

L'esercizio che vi propongo oggi è di grande aiuto per sboccare l'immaginazione, permettendole di fluire liberamente sulla carta e di aiutarci a scoprire quali sono i nostri simboli personali.

Se volete, potete eseguire questa attività con una musica di sottofondo, che sia rilassante e distensiva.

I materiali che vi servono sono: carta bianca e matite (o, se li avete, gessetti colorati).

1. Disponete il foglio davanti a voi sul tavolo o a parete, fissandolo con lo scotch perché non si muova.
2. Scegliete una matita qualsiasi, non importa il colore purché non sia chiarissimo.
3. Ora chiudete gli occhi, fate un bel respiro ed iniziate a tracciare uno scarabocchio partendo dal centro del foglio. Tracciate semplicemente delle linee, per mezzo minuto circa (potete mettere un timer, così non dovete controllare il tempo che passa).
4. Quando vi sembra di avere finito, aprite gli occhi e guardate il vostro scarabocchio. Osservate se ci trovate qualche immagine: una forma, un oggetto, una figura, ecc. Girate il foglio, guardandolo da tutti i lati, per vedere se escono altre immagini.
5. Ora colorate l'immagine (o le immagini) che avete individuato, usando i colori che vi piacciono di più. Potete completarla con qualunque dettaglio o aggiungere anche altre linee per renderla più evidente.
6. Quando avete finito, appendete il foglio e vedete se vi viene in mente un titolo.
7. Se volete, potete ripetere l'esercizio più volte fino ad avere a disposizione più immagini. Inventate una storia che le metta in collegamento.

Potete coinvolgere in questo esercizio i vostri genitori, fratelli, sorelle! Ognuno di voi può creare il suo scarabocchio e tutti insieme potete immaginare una storia che metta in collegamento le immagini.