

Esercizio di Arteterapia del 27 marzo 2020

"Dipingere è solo un altro modo di tenere un diario" (Pablo Picasso)



Buongiorno!

Il cerchio è una forma naturale che noi tutti conosciamo. Il grande psicologo Jung raccontava che ogni mattina tracciava velocemente sul suo quaderno un piccolo disegno circolare, che corrispondeva a come si sentiva in quel momento.

In arte, per indicare le forme circolari si parla di "Mandala", un'antica parola che significa "cerchio sacro". In momenti di difficoltà, spesso il disegno circolare emerge come segno di cambiamento, crescita o nascita di qualcosa di nuovo.

Fare un Mandala significa semplicemente disegnare un'immagine dentro uno spazio circolare. Potete farlo con qualsiasi materiale che offra tanti colori diversi (pennarelli, matite, pastelli a cera, acquerelli, gessetti).

Materiali:

- fogli di carta bianchi e colorati, rettangolari (se volete, potete anche ritagliarli quadrati)
- un piatto rotondo (ma va bene qualsiasi oggetto possa lasciare sul foglio una sagoma circolare, piccola o grande) o un compasso
- un righello, se volete tracciare anche linee dritte
- pennarelli, matite, pastelli a cera, acquerelli, gessetti colorati, penne gel.

Fate un paio di bei respiri profondi. Anche in questo esercizio, se volete, potete ascoltare una musica dolce e rilassante.

1. Tracciate un cerchio a matita sul foglio, usando il piatto o il compasso.
2. Riempite il cerchio dei colori che vi piacciono di più: potete dividere il cerchio in zone diverse e disegnare delle immagini (come nell'esempio sopra) o semplicemente riempirlo di colori. Potete anche andare fuori dalla circonferenza.
3. Ricordate che non c'è un modo "giusto" o "sbagliato". Colorate finché il cerchio non vi sembra completo.
4. Quando avete concluso, disegnate dietro il foglio una freccia, così vi ricorderete l'orientamento.
5. Appendete il disegno e descrivete cosa vedete. Potete anche immaginare un titolo.

Potete fare questo esercizio per alcuni giorni e collezionare le immagini inserendole in un quaderno, annotando la data e vedendo come cambiano nel tempo o come ci siano degli elementi che restano.