

## Esercizio di Arteterapia del 6 aprile 2020

**“ Quando cominci un quadro, esso è qualcosa al di fuori di te, ma alla fine hai l'impressione di entrarci dentro”  
(Fernando Botero)**

Buongiorno!

L'esercizio di oggi vi porterà a creare un'immagine di protezione, che accrescerà il senso di sicurezza di cui abbiamo tanto bisogno in questo periodo.

I materiali che vi servono sono: fogli di carta, matite colorate o pastelli a cera.

1. Mettetevi in un posto tranquillo. Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro respiro. Quando vi sentite calmi, iniziate a pensare ad un posto, reale o immaginario, che vi dà un senso di protezione (se via piace il mare, potete visualizzare una spiaggia meravigliosa, così come una collina piena di fiori, una montagna innevata, se vi piace anche un pianeta immaginario! Qualsiasi luogo è ben accetto).
2. Fate un elenco di tutte le caratteristiche di quel posto sicuro (cuscini, mobili, cibo, persone o animali che vi fanno compagnia, oggetti familiari, ecc...).
3. Ora disegnate questo luogo: potete fare uno schema o aggiungere tutti i particolari che volete.
4. Quando avete finito, osservate il vostro disegno e su un foglio (o anche sul retro) descrivetelo.
5. Chiudete gli occhi ed immaginate di trovarvi proprio lì, nel vostro luogo sicuro: cosa vedete davanti a voi? E sopra? Cosa c'è sotto di voi? A destra? A sinistra?
6. Ora riguardate il disegno e considerate in quali circostanze quel rifugio sarebbe più prezioso per voi.
7. In questa settimana, ogni tanto esercitatevi a visualizzare il vostro luogo sicuro. Che effetto fa visitare il vostro rifugio? Scrivete le vostre considerazioni.

Divertitevi!

