

Esercizio di Arteterapia del 14 aprile 2020

*"E chiudo gli occhi per vedere" Paul Gauguin*

Buongiorno!

Oggi procederemo ad un esercizio che è molto utile per esplorare e conoscere i nostri sentimenti e le nostre emozioni.

I materiali che vi servono sono: carta bianca, se possibile di grande formato (potete unire più fogli insieme), matite o pennarelli colorati, riviste (se le avete a portata di mano, insieme a colla e forbici).

Rappresentate sul foglio grande (o ognuno su un foglio diverso) questi sei sentimenti:

1. Rabbia
2. Gioia
3. Tristezza
4. Paura
5. Amore per voi stessi
6. Amore per gli altri

Usate per ognuno un colore diverso, cercando di immaginare la loro forma e la loro grandezza, se possibile non usando emoji, faccine o schemi. Potete utilizzare anche delle immagini ritagliate dalle riviste e combinarle insieme in un collage, dove potrete aggiungere anche colori e dettagli con i pennarelli o le matite

Quando avete finito di ritrarre queste emozioni, osservatele per verificare se ci sono collegamenti tra loro. Se sono tutte nel foglio grande, quali sono più vicine e quali più lontane? Se sono su fogli separati, quali mettereste una accanto all'altra? Ci sono delle somiglianze o differenze? Quali sono i rapporti di grandezza? Su quali immagini avete lavorato più a lungo?

Divertitevi!

