

Esercizio di Arteterapia del 19 maggio 2020

“Impariamo qualcosa facendolo. Non c'è altro modo” J. Holt

Buongiorno!

Oggi vi propongo un esercizio dal titolo: “Il viaggio nel Tempo”.

Avete bisogno di tre fogli bianchi e pennarelli, matite colorate, riviste, colla e forbici.

Prendete il primo foglio, che sarà dedicato al passato. Prima di disegnare o ritagliare, rispondete mentalmente a queste domande: come eravate a 6/7 anni? Che cosa vi piaceva fare? Quali erano i vostri oggetti preferiti? Che cosa direste a voi stessi da piccoli?

Sul foglio disegnate o ritagliate le immagini che corrispondono alle vostre risposte.

Se vi viene in mente qualcos'altro mentre state lavorando, aggiungete senza rifletterci troppo.

Quando avete finito, prendete il secondo foglio.

Qui rappresenterete la vostra vita tra un anno. Pensate a tutto quello che vorreste ci fosse a maggio del 2021 intorno o dentro di voi (emozioni, sentimenti, libertà, desideri, sogni).

Procedete a disegnare o fare un collage come in precedenza.

Siamo arrivati al terzo ed ultimo foglio, quello del futuro lontano.

Come sarà il vostro mondo quando avrete 50 anni? Chi ci sarà vicino a voi? Che cosa amerete e cosa vi piacerà fare? Quale sarà il vostro lavoro? Che cosa vi raccontereste da cinquantenne a chi siete oggi?

Trovate dei simboli o delle immagini che rappresentino le risposte e disegnatele sul terzo foglio.

Appendete alla parete tutti e tre i fogli ed osservateli. Pensate ad un titolo per ognuno di essi, che vi rappresenti.