

Esercizio di Arteterapia del 21 aprile 2020

“Il lavoro dell’artista consiste sempre nell’approfondire il mistero” (Francis Bacon)

Buongiorno!

Oggi faremo un esercizio che si chiama “La Scatola dell’Autoritratto”, perché è sempre importante non perdere il senso di chi siamo, al di là di quello che ci succede.

Avete bisogno di cercare in casa una scatola: va bene una qualsiasi scatola di carta o legno, di qualunque grandezza. Chiedete ad un vostro genitore se ha una scatola da scarpe (se possibile con coperchio).

Potete utilizzare delle riviste, se le avete, con colla e forbici, carta da regalo, nastri, fili da cucito, stringhe, fili di lana. Altrimenti andranno benissimo anche solo pennarelli, marker ed evidenziatori.

Sull’esterno della scatola, disegnando o incollando immagini, mostra le cose di te che sono utili agli altri per conoscerti.

All’interno, mostra le cose di te che sono più difficili da conoscere o che vuoi tenere più riservate.

Puoi iniziare da dove vuoi. Disegna o scrivi sulla tua scatola. Puoi utilizzare parole tratte dai giornali o dalle riviste. Decora la tua scatola come e quanto vuoi.

Quando hai finito, prenditi qualche minuto per osservarla.

Poi, su un quaderno, un foglio o anche sotto la scatola, scrivi qual è la parte più importante e perché.

Divertiti!

