

Esercizio di Arteterapia del 28 aprile 2020

“Nel cuore delle difficoltà riposano le opportunità” (Albert Einstein)

Buongiorno!

L'esercizio di oggi è stato progettato per sostenere la nostra capacità di adattamento ed il nostro equilibrio nelle difficoltà.

I materiali di cui hai bisogno sono: un foglio di carta, un compasso oppure un piatto o un oggetto che possa essere usato come sagoma per avere una traccia rotonda sulla carta, matite e pennarelli colorati, evidenziatori, riviste e giornali (se li hai in casa), colla e forbici. Traccia sulla carta la sagoma del cerchio, che dovrà essere abbastanza grande da occupare il foglio. Con un righello, dividi il cerchio in 4 parti.

Ogni sezione del cerchio rappresenta una parte di te e della tua vita.

La prima parte (puoi iniziare da dove vuoi), rappresenta le persone importanti per te. Puoi pensare ai tuoi amici, ai tuoi genitori, a dei parenti che per te sono significativi.

Prenditi il tempo per pensare a loro in tranquillità, magari ad occhi chiusi, e poi inizia a disegnare in quel quadrante del cerchio un simbolo che li rappresenti. Inizialmente possono essere solo forme e linee, che potrai abbellire colorandole, o applicando delle immagini che ritaglierai dalle riviste, aggiungendo anche frasi o parole.

Usa lo stesso procedimento anche per gli altri quadranti del cerchio.

La seconda sezione del cerchio è dedicata ad un tuo valore, o ad una tua opinione o idea che pensi sia importante e buona per il Mondo.

La terza parte ha il significato di un luogo oppure un aspetto della Natura che ti piace (un animale, una pianta, una stagione, una condizione atmosferica).

La quarta sezione è dedicata ad una tua qualità, capacità o abilità che puoi usare per fare stare bene gli altri (la generosità, l'impegno, l'intelligenza, la sensibilità, ecc...).

Quando hai finito i 4 riquadri, osserva il tuo lavoro. Pensa ad un titolo, magari una citazione o le parole di una canzone. Scrivilo nello spazio attorno al cerchio.

Annota sul retro del foglio le tue impressioni. C'è qualcosa che non sapevi fosse importante per te o di cui ti eri dimenticato?

Divertitevi!

