

Esercizio di Arteterapia del 28 maggio 2020

“Nessun uomo è un’isola, intero in se stesso; ogni uomo è un pezzo di continente, una parte del tutto” (J. Donne)

Buongiorno!

Oggi vi propongo un esercizio che rappresenta “il passaggio” da una condizione ad un’altra: il Ponte.

Il Ponte rimanda a ciò che l’uomo ha imparato a costruire per superare l’isolamento tra sé e gli altri e tra parti diverse di se stesso.

Vi serve un foglio di carta bianca abbastanza grande (scegliete voi le dimensioni); potete usare qualsiasi materiale abbiate a disposizione (pennelli, tempere, acquerelli, matite o pennarelli, materiali di recupero, giornali, ecc...).

Iniziate a disegnare sul foglio due rive, separate da uno stretto d’acqua (decidete voi se si tratta di un fiume, di un lago, di uno stretto di mare). Se li avete, potete aggiungere sassolini, ghiaia, terra.

Su un foglio a parte, disegnate un ponte. Prima immaginatelo: come è la struttura di questo ponte? Di quale materiale è fatto? E’ provvisorio o definitivo? E’ stabile o flessibile? È sospeso o galleggia sull’acqua?

C’è qualcuno su questo ponte?

Una volta che avete ritagliato e posizionato il ponte in modo che permetta di riunire le due rive che avete disegnato in precedenza, pensate a dare un nome al punto di partenza e al punto di arrivo (possono essere nomi di fantasia, nomi di città, di una persona, emozioni, ecc...).

Prendetevi qualche momento per guardare la vostra opera.

C’è qualcosa che vorreste attraversasse il ponte? C’è qualcosa di cui volete liberarvi buttandolo giù dal ponte nell’acqua (pesantezza, pensieri, preoccupazioni)? Provate ad immaginare di svolgere queste azioni.

Divertitevi!