

## **Pratica 1 by ABANA**

### **"Lasciare un segno" (Empatia)**

**Durata:** 1 ora e mezza

L'obiettivo principale di questo esercizio è promuovere l'empatia tra i partecipanti attraverso un'esperienza visiva condivisa.

Tutti gli esercizi saranno guidati da un conduttore e un gruppo di persone (Da 6 a 20)  
I partecipanti durante l'esercizio dovranno comunicare solo attraverso la pratica grafica e il contatto visivo (possibilmente senza parlare).

#### **1° Fase** Formare un Cerchio

Invitare i partecipanti a disporsi in un cerchio, all'interno del quale si formerà lo spazio dedicato all'attività. Il cerchio dovrà essere abbastanza grande per consentire ai partecipanti di muoversi liberamente.

#### **2° Fase** Creare Coppie

I partecipanti dovranno trovare un compagno tra i componenti del cerchio (la scelta è facoltativa, ma si consiglierà di scegliere qualcuno che non si conosce). Una volta che le coppie si saranno formate, assicurarsi che si trovino uno di fronte all'altro, mantenendo una distanza di circa 3 metri tra di loro.

#### **3° Fase** Conoscere il Compagno

I membri di ciascuna coppia dovrà stabilire un contatto visivo guardandosi negli occhi per la durata di tutto l'esercizio. Questo permetterà di creare una connessione empatica tra loro.

#### **4° Fase** Istruzioni per il Movimento

In questa fase i partecipanti inizieranno a camminare lentamente uno verso l'altro, avanzando di un passo ogni volta che il conduttore ne darà segnale. Ogni passo dovrà essere calibrato per durare alcuni secondi, in modo che il movimento sia deliberato e misurato.

#### **5° Fase** Lasciare un Segno

Durante il movimento verso l'altro, ai partecipanti gli sarà detto di compiere un gesto istintivo e veloce con la matita o la penna che hanno in mano per tracciare un segno sul proprio foglio. Questo segno può essere: una linea, un cerchio, una forma astratta o qualsiasi altra cosa sentono di voler disegnare in quel momento e iniziare a condividere le proprie emozioni.

#### **6° Fase** Guardarsi Negli Occhi

Alla fine di ogni passo, dopo aver tracciato il segno, i partecipanti dovranno mantenere il contatto visivo con il loro compagno. Questo permetterà loro di comunicare emotivamente attraverso lo sguardo.

### **7° Fase** Mostrare l'Arte

Quando i partecipanti avranno raggiunto una distanza ravvicinata, saranno incoraggiati a mostrare al proprio compagno i segni tracciati sul foglio. Questo momento di condivisione sarà il primo approccio alla conoscenza dell'altro.

### **8° Fase** Ritorno al Punto di Partenza

Dopo aver condiviso il proprio lavoro artistico, i partecipanti possono tornare al loro punto di partenza andando a passo indietro e continuando a guardarsi negli occhi. Questo ritorno rappresenta un momento di chiusura dell'esperienza.

### **9° Fase** Discussione e Riflessione

Alla fine dell'esercizio, il conduttore chiederà ai partecipanti di esprimere l'esperienza e le sensazioni provate durante l'attività. Il confronto potrà essere un momento potente di condivisione e riflessione.

### **Materiali Necessari:**

- Fogli di carta formato A4 (uno per partecipante).
- Matite o penne (una per partecipante).
- Uno spazio ampio e sicuro in cui i partecipanti possano muoversi.

*The "Art of Connection" as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart , Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>*