

Pratica 2 by ABANA

"Segni condivisi" (Vulnerabilità)

Durata: 1 ora e mezza

L'obiettivo principale di questo esercizio sarà quello di individuare e riconoscere le proprie vulnerabilità, esprimendole senza vergogna o giudizio. L'interazione e la conoscenza reciproca tra i partecipanti contribuiranno a ridurre ed eliminare gli aspetti negativi per sviluppare una maggiore fiducia in sé stessi.

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 (possibilmente senza parlare).

1° Fase: Formazione delle Coppie

Il gruppo dei partecipanti sarà libero di disporsi nello spazio a loro piacimento, ognuno selezionerà dal gruppo un compagno, (preferibilmente qualcuno con cui non si abbiano molta familiarità). La coppia in accordo sceglierà la posizione più confortevole e adatta per iniziare l'esercizio. Il conduttore li guiderà a posizionarsi seduti uno di fronte all'altro a una distanza minima, equivalente alla larghezza di un foglio A3 che avranno a loro disposizione per tracciare dei segni, utilizzando un pennarello colorato di proprio gusto.

2° Fase: Espressione Individuale

Le coppie dovranno immaginare una linea invisibile che dividerà il foglio in due parti uguali. In questa fase dopo il via del conduttore, ciascuno sulla propria metà inizierà a tracciare liberamente linee, segni o simboli, senza riflettere troppo, seguendo l'istinto e la creatività.

3° Fase: Vulnerabilità e Condivisione

Dopo aver fatto i primi segni nella propria metà del foglio, la coppia inizierà a conoscersi e a riflettere su cosa provano riguardo la condivisione segnica con il loro compagno. Quando si sentiranno pronti, il conduttore indicherà loro di tracciare segni oltre la linea immaginaria divisoria, entrando nell'area dell'altro compagno per iniziare a creare una vera interazione attraverso il nuovo linguaggio grafico.

4° Fase: Conversazione Visiva e Vulnerabilità

In questa fase, entrambi i membri della coppia saranno invitati a interagire con i segni dell'altro. Potranno arricchirli, cancellarli o fare qualsiasi cosa ritengano opportuna per comunicare e conoscersi meglio, come si verificherebbe in una conversazione verbale. Questo esercizio mira a promuovere l'interazione e la conoscenza tra i partecipanti attraverso l'arte e l'espressione visiva. Può essere un modo creativo per rompere il ghiaccio e facilitare la comunicazione con il proprio interlocutore.

5° Fase: Riflessione e Condivisione delle Emozioni

Alla fine dell'esercizio, tutto il gruppo si riunirà per una riflessione collettiva. Chi desidera potrà condividere la loro espressione artistica con il compagno e con tutto il gruppo: cosa hanno imparato l'uno dall'altro, come si sono sentiti vulnerabili ed eventualmente come le fragilità si sono dissolte. Questa discussione sarà un momento potente per la condivisione e la crescita personale.

Materiali Necessari:

- Fogli di carta formato A3 (uno per coppia).
- Pennarelli colorati (uno per coppia).
- Uno spazio ampio e sicuro in cui i partecipanti possano muoversi liberamente.

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/>