

Pratica 5 by ABANA "Linea continua"

Durata: 1 ora e mezza

Questo esercizio mira a promuovere la connessione tra il sé e l'atto creativo, tracciando una linea continua su un foglio.

Tutti gli esercizi saranno guidati da un conduttore e un gruppo di 20 persone.
Ogni partecipante avrà a disposizione un foglio di carta lucida e un colore a scelta

1° Fase Adattamento e rilassamento.

Prima di iniziare l'attività, i partecipanti saranno invitati a rilassarsi, attraverso la respirazione profonda o altre tecniche di rilassamento che si preferisce.

2° Fase Scelta del posizionamento.

Il partecipante sarà libero di decidere come posizionarsi sul foglio. Potrà scegliere di stare in piedi, seduto o sdraiato, optando per la posizione che gli permetterà di sentirsi più a suo agio e connesso con sé stesso.

3° Fase Creazione di una linea continua.

Utilizzando gli strumenti per il disegno, il partecipante inizierà a tracciare una linea continua sul foglio. Questa linea rappresenterà lui stesso e la sua connessione con l'atto creativo. Dovrà fare in modo che il gesto fluisca liberamente sulla carta, senza interruzioni, senza bisogno di un piano prestabilito, seguendo semplicemente il proprio istinto.

4° Fase Esplorazione Creativa.

Durante il disegno della linea continua, il partecipante attraverso una riflessione potrà esplorare e connettersi con il processo creativo. Non ci sarà bisogno di giudicare il risultato, ma la concentrazione si baserà sul gesto stesso e su come questo lo fa sentire.

Materiali Necessari:

- Un foglio di carta lucida (1 m. x 1,5 m.)
- Strumenti per disegno a scelta: matite, pennarelli, pastelli, o altro.

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/>