

## **Pratica 6 by ABANA**

### **"percorso ritmico"**

**Durata:** 1 ora e mezza

In questo esercizio, il partecipante sarà incoraggiato ad esplorare la linea disegnata in precedenza camminando sopra seguendo ritmi diversi come in una danza. Sarà un modo per approfondire la connessione tra il corpo e il processo creativo, esplorando come entrambi interagiscono tra loro. La durata, il ritmo e l'intensità del percorso potranno essere personalizzati in base alle preferenze e agli obiettivi personali.

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:** Osservazione

Il partecipante inizierà osservando attentamente la linea disegnata sulla carta. Osserverà le curve, le linee rette, gli incroci o qualsiasi altra caratteristica visiva della linea che ha tracciato.

#### **2° Fase:** Percorso

Il partecipante si posizionerà all'inizio della linea e inizierà a percorrerla a piedi, seguendo ritmi diversi. Potrà scegliere di camminare velocemente, lentamente o fare delle pause come se stesse seguendo il ritmo di una musica.

#### **3° Fase:** Esplorazione Cinetica

Durante il percorso, il partecipante farà attenzione alle sensazioni fisiche e mentali che emergeranno seguendo la linea con diversi ritmi. Riflettendo cosa prova nel proprio corpo, che tipo di connessione ha con la propria creazione.

#### **Materiali Necessari:**

-Foglio di carta con la linea disegnata precedentemente.

*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/>*