

Πρακτική 5 από ABANA "Συνεχής γραμμή"

Διάρκεια: 30-60 λεπτά

Αυτή η άσκηση στοχεύει να προωθήσει τη σύνδεση μεταξύ του εαυτού και της δημιουργικής πράξης, σχεδιάζοντας μια συνεχή γραμμή σε ένα φύλλο χαρτιού.

Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται από έναν αρχηγό και μια ομάδα 20 ατόμων.

Κάθε συμμετέχων θα έχει ένα φύλλο γυαλιστερό χαρτί και ένα χρώμα της επιλογής του

Βήμα 1: Προσαρμογή και χαλάρωση

Πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να χαλαρώσουν, μέσω βαθιών αναπνοών ή άλλων τεχνικών χαλάρωσης που προτιμούν.

Βήμα 2: Επιλογή τοποθέτησης

Ο συμμετέχων θα είναι ελεύθερος να αποφασίσει πώς θα τοποθετηθεί στο φύλλο. Μπορείτε να επιλέξετε να στέκεστε, να καθίσετε ή να ξαπλώσετε. Επιλέξτε τη θέση που θα σας επιτρέψει να νιώσετε πιο άνετα και πιο συνδεδεμένοι με τον εαυτό σας.

Βήμα 3: Δημιουργία συνεχούς γραμμής

Χρησιμοποιώντας τα εργαλεία σχεδίασης, ο συμμετέχων θα αρχίσει να σχεδιάζει μια συνεχή γραμμή στο χαρτί. Αυτή η γραμμή θα αντιπροσωπεύει αυτόν και τη σύνδεσή του με τη δημιουργική πράξη. Θα πρέπει να φροντίσει ώστε η χειρονομία να ρέει ελεύθερα στο χαρτί, χωρίς διακοπές, χωρίς να χρειάζεται ένα προκαθορισμένο σχέδιο, ακολουθώντας απλώς το δικό του ένστικτο.

Βήμα 4: Δημιουργική Εξερεύνηση

Κατά τη χάραξη της συνεχούς γραμμής, ο συμμετέχων θα είναι σε θέση να εξερευνήσει και να συνδεθεί με τη δημιουργική διαδικασία μέσω του στοχασμού. Δεν θα χρειαστεί να κρίνουμε το αποτέλεσμα, αλλά θα συγκεντρωθούμε στην ίδια τη χειρονομία και στο πώς τον κάνει να νιώθει.

Απαραίτητα εργαλεία για τη δραστηριότητα:

-Ένα φύλλο γυαλιστερό χαρτί (1 μ. x 1,5 μ.)

-Εργαλεία σχεδίασης της επιλογής σας: μολύβια, μαρκαδόρους, κραγιόνια ή άλλα..