

**NOF εγχειρίδιο No one Forgotten Πρακτική Hope Art 10****Τίτλος: “JUST BE-COME A PAINTING” (ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ/ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ)****Διάρκεια:** 60 λεπτά

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να πειραματιστούμε με το επίπεδο ανοιχτοσύνης και σύνδεσης μεταξύ 2 ατόμων, εστιάζοντας σε ένα συγκεκριμένο χρώμα και σχήμα.

**Βήμα 1:** Σχηματίστε ζευγάρια. Οι συνάδελφοι κάθονται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο εκπαιδευτής χωρίζει τα άτομα ως Α και Β. Ο εκπαιδευτής ζητά από τον Α να επιλέξει ένα χρώμα που του αρέσει και να «γίνει» αυτό το χρώμα. Ο συμμετέχων Α εστιάζει στο επιλεγμένο χρώμα και συγκεντρώνει όλη του την ύπαρξη προσπαθώντας να γίνει αυτό. Ο συμμετέχων Β παρατηρεί. Όταν παρουσιάζονται χρησιμοποιώντας ομιλία, οι ηθοποιοί καλούνται να μοιραστούν τα ονόματά τους και μια πληροφορία για αυτούς.

**Βήμα 2:** Ο εκπαιδευτής ζητά από τον συμμετέχοντα Α να σκεφτεί ένα σχήμα: κύκλος/τρίγωνο/τετράγωνο. Ο συμμετέχων Α εστιάζει στο σχήμα που έχει επιλέξει και συγκεντρώνεται με όλο του το είναι προσπαθώντας να γίνει αυτό. Ο συμμετέχων Β παρατηρεί βαθιά και αρχίζει να ζωγραφίζει το σχήμα που «βλέπει» μπροστά του/της. Επαναλαμβάνουμε τη δραστηριότητα με τον συμμετέχοντα Β να γίνεται χρώμα και σχήμα.

**Βήμα 3:** Αυτή η δραστηριότητα έχει πολλά επίπεδα ανάπτυξης και πειραματισμών.

- Συνεχίστε τη ζωγραφική προσθέτοντας «σκιές» ανάλογα με το επίπεδο φωτός που «γίνεται» ο σύντροφός σας.
- Άλλα βήματα μπορεί να περιλαμβάνουν κάτι που ένας συμμετέχων βάζει στο μυαλό του ΑΛΛΑ πλήρως εστιασμένος. Για παράδειγμα ένα πουλί/η θάλασσα/το βουνό...
- Ή κάτι με το οποίο μπορούν πραγματικά να νιώσουν μια βαθιά σύνδεση.

**Απαιτούμενα υλικά:**

- Καμβάς ή φύλλα χαρτιού διαστάσεων 70x100 cm
- Διάφορες αποχρώσεις χρωμάτων τέμπρας
- Μολύβια, κραγιόν, μαρκαδόροι, πινέλα, στυλό, κιμωλία και παρόμοιες προμήθειες
- Ένας μεγάλος χώρος
- Ένα τραπέζι ή μια επίπεδη επιφάνεια

**Διαδικασία αναστοχασμού:** 20 λεπτά

**Σημαντικό SOS:** ΜΗΝ αυτοσχεδιάζετε. Απλά σκεφτείτε το χρώμα με ένταση και πλήρως εστιασμένοι! Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν ένα χρώμα αλλά όσες αποχρώσεις του ίδιου χρώματος θέλουν. Δεν επιτρέπεται η λεκτική επικοινωνία.



Co-funded by  
the European Union



NOONEFORGOTTEN.EU

*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/>*