

Pratica 10 by Hope Art “DIVENTA UN DIPINTO” (EMPATIA/CONSAPEVOLEZZA DEI SENSI)

Durata: 60 minuti

Lo scopo di questa attività è sperimentare il livello di apertura e connessione tra 2 persone, concentrandosi su un colore e una forma particolari.

Fase 1: formare coppie. I partner si siedono uno di fronte all'altro. Il formatore separa le persone come A e B. Il formatore chiede ad A di scegliere un colore che gli piace e di “diventare” quel colore. Il partecipante A si concentra sul colore scelto e concentra tutto il suo essere cercando di diventarlo. Il partecipante B osserva. Quando si presentano utilizzando il parlato, agli attori viene chiesto di condividere i loro nomi e un'informazione su di loro.

Fase 2: Il formatore chiede al partecipante A di pensare a una forma: cerchio/triangolo/quadrato. Il partecipante A si concentra sulla forma scelta e si concentra con tutto il suo essere cercando di diventarlo. Il partecipante B osserva profondamente e inizia a dipingere la forma che “vede” davanti a lui. Ripeti l'attività con il partecipante B che diventa un colore e una forma.

Fase 3: questa attività ha molti livelli di sviluppo e livelli sperimentali continua il dipinto aggiungendo “ombre” a seconda del livello di luce che il tuo partner sta “diventando”. Altri passaggi possono includere qualcosa che un partecipante mette in mente MA focalizzato sulla linea laser. Ad esempio un uccello/il mare/la montagna... O qualcosa con cui possono davvero sentire una connessione profonda.

Fase 4: Procedura di riflessione: 20 minuti

Materiale richiesto:

- Tela o fogli di carta misura 70x100 cm
- Varie tonalità di colori a tempera
- Matite, pastelli, pennarelli, pennelli, penne, gessetti e altri materiali artistici
- Un grande spazio
- Un tavolo o una superficie piana

Avviso importante SOS: NON improvvisare. Pensa semplicemente al colore intensamente con una mente focalizzata sul laser! I partecipanti possono scegliere un colore ma quante sfumature dello stesso colore desiderano. Non è consentita la comunicazione verbale.