

## Pratica 7 by Hope Art "RICONOSCIMENTO" - TI VEDO (GENEROSITÀ)

**Durata:** 30 minuti

**Lo scopo dell'attività** è sviluppare dentro di noi la capacità di generosità. Vogliamo tutti essere visti e ci aspettiamo che gli altri ci "rendano" visibili, trascorrendo il loro tempo prezioso con noi ed essendo presenti con tutti i sensi essendo emotivamente disponibili. Vedere il nostro vero sé (spiriti), e non le nostre forme superficiali e la possibile normalità dei nostri corpi. Ci connettiamo attraverso ciò che siamo, non dal nostro intelletto. Questo esercizio crea intimità e rigenera la corrente di energia e speranza dentro di noi.

**Fase 1:** formare coppie. È meglio accoppiarsi con persone che non conosci. Assegnare i ruoli di "osservatore" e "essere umano". L'osservatore guarda negli occhi dell'essere umano per 3 minuti. Quindi esprimono la "bellezza"(\*) che possono VEDERE. Nel corpo di fronte a te. Nell'anima di fronte a te. Nello spirito di fronte a te.

**Fase 2:** modificare i ruoli e ripetere la procedura.

**Fase 3:** Procedura di riflessione: 10 minuti

**Avvertenza importante:** Ciascuna coppia cerca di "riconoscere" l'altro attivando una visione più profonda, capace di vedere oltre le immagini.

(\*) In questo esercizio usiamo la parola bellezza con il significato greco antico di "ωραίος" che significa "colei che è puntuale". Possiamo dire colei che è al momento giusto, nel corpo giusto, con il giusto forma, nel posto giusto ecc. Un luogo dove nulla deve o può essere migliorato. Un luogo dove lo spirito è stato espresso nel suo modo unico e irripetibile.

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/>