

Pratica 1 by VoArte

Foglio bianco (Generosità)

Durata: 45 minuti

Lavoro sul corpo nello spazio e nella composizione, equilibrio ed emozione. Ascolto e lavoro collettivo sulla costruzione di movimenti attraverso temi/emozioni diverse proposte su una tela bianca/spazio vuoto.

Fasi:

- 1) osserva lo spazio vuoto, preparati al Punto d'Incontro con il Corpo e immagina una tela bianca
- 2) esplorare un'idea di fisicità nello spazio con diversi temi/emozioni (paura, amore, tempo...)
- 3) dipingere/stampare il corpo sulla tela bianca con i temi/emozioni proposti
- 4) ad esempio, pensa alla parola tempo, entra nello spazio senza premeditare cosa fare e metti spontaneamente il tuo corpo in una posizione fisica che simboleggia il tempo.
- 5) ogni partecipante aggiunge la propria sensazione sulla tavola/tela in una posizione con il proprio corpo che simboleggia il tempo
- 6) quando tutti i praticanti sono posizionati sulla tela/tavola all'interno dello spazio, viene proposto un sottile cambiamento fisico nella postura/posizione che abbiamo trovato
- 7) questo cambiamento può mettere in relazione i corpi oppure no
- 8) respirare vivo il dipinto/tela e pulire lo spazio in un respiro collettivo di tutti i partecipanti

Fasi successive:

creare un dipinto/tela vivente in movimento, dopo che tutti i partecipanti hanno fatto una pausa, l'intero dipinto diventa un movimento collettivo attorno al tema proposto

il dipinto/tela vivente si schiarisce in un respiro collettivo e quando tutti decidono di lasciare lo spazio vuoto