

# IL FILO ROSSO (COMPOSIZIONE DI UN VIAGGIO INTERIORE)

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®  
www.alivearts.org



30 - 60 min



indoors / outdoors

2 - 20 partecipanti



espressione artistica / riflessione

## OBIETTIVO

- AUTO-RIFLESSIONE QUOTIDIANA
- Generare risorse da un'esperienza
- Consapevolezza delle risorse del gruppo
- Sostenere la raccolta positiva di un'esperienza di gruppo

## MATERIALI

- Gomitolo rosso di lana.
- Forbici.
- Set di cartoline bianche formato cartolina.
- Pastelli colorati.
- Oggetti trovati in natura per la creazione di strutture mobili sospese.

## PREPARAZIONE

Questa attività è pensata per iniziare il primo giorno di un laboratorio che dura più di 2 giorni.



## \* INTRODUZIONE

Questo è un esercizio di auto-riflessione, che sviluppa la capacità di guardare profondamente in un'esperienza e trovare apprendimenti, sfide e risorse, come un'esplorazione di ciò che potrebbe essere una risorsa per una particolare sfida.



## FASI

1. Il facilitatore dà ad ogni partecipante un set di piccole carte semplici, una per ogni giorno dell'esperienza. Alla fine di ogni giorno sono invitati ad avere un tempo di auto-riflessione per scrivere un diario su ciò che è stato: una sfida, un nuovo apprendimento e una risorsa. Dopo di che, scrivono una parola per ogni argomento sulla scheda di quel giorno, che dovrebbe essere datata. Oltre alle parole, se lo desiderano, possono aggiungere immagini e colori. Alla fine dell'esperienza avranno un set di carte con una carta per ogni giorno.

2. L'ultimo giorno del workshop, come parte di un'attività di chiusura del gruppo, il facilitatore, usando un gomitolo di lana rossa o uno spago, appende un lungo filo che è la lunghezza dello studio o fuori nella natura o tra gli alberi ad un'altezza facilmente raggiungibile da tutti i partecipanti.

3. (30 min) Ogni partecipante deve creare una struttura mobile appesa che mostri in modo creativo tutte le sue carte, usando oggetti della natura, spago e graffette. Durante questo processo i partecipanti possono auto-riflettere sulle parole che hanno raccolto e riecheggiare i temi attraverso le sculture mobili che creano.

4. Una volta completata, i partecipanti appendono la loro scultura mobile al lungo filo rosso. Le sculture che sono troppo pesanti per essere appese possono essere messe a terra, ma hanno ancora un filo che le collega al filo rosso.

5. Poi, come gruppo, prendete tempo per osservare, camminare e leggere le sculture mobili del Filo rosso. Infine il facilitatore guida un cerchio di chiusura con ogni persona che condivide una parola, una frase o una sensazione che gli è rimasta.

IL FILO ROSSO

(COMPOSIZIONE DI UN

VIAGGIO INTERIORE)



## RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante le diverse parti della giornata?
- Quali apprendimenti, sfide e risorse hai raccolto oggi?
- Come pensi che questa attività possa costruire la resilienza?

## COMMENTI

Il facilitatore dovrebbe ricordare ai partecipanti di auto-riflettere alla fine di ogni giornata per generare i loro apprendimenti, sfide e risorse.

Variazione: Questa auto-riflessione può anche essere combinata con la raccolta giornaliera in un grande gruppo o in un piccolo gruppo.

Questa attività può essere collegata all'attività del Sentiero del Cuore e all'attività