

DIN LINIILE DIN PALMA MEA

Lugar Especifico - entre Arte e Educação



Numărul
participanților:
1



În interior | în aer liber



Mediere culturală | Expresie prin artă



1 oră

SCOPUL

AUTOCUNOAȘTERE

- Creativitate/expresie prin artă
- reflecție asupra domeniilor vieții

PREGĂTIRE

- pregătește o cameră liniștită, unde să nu fi deranjat
- pregătește materialele necesare

INTRODUCERE

În opera de artă a lui Escher, Drawing Hands (Mâini desenătoare) fiecare mână desenează pe cealaltă, ceea ce poate simboliza că noi înșine desenăm/creăm ceea ce suntem. Această metaforă constituie inspirația prezentei activități.

Sunt unii, care cred că viața noastră este imprimată fizic pe corpul nostru și există și cei care ne pot citi destinul din mâini - știința ocultă Chiromanție (cititul în palmă), originară din India antică. Ceea ce vă propunem este să recreăm această practică printr-o abordare simbolică. Această activitate este o invitație la o meditație activă prin observație și desen.



PASI

1. Ia o hârtie și un creion, concentrează-ți atenția asupra palmei mâinii non-dominante până când mintea ta se poate deconecta de la ideea de „mână” și permite o abstractizare a percepției

formale a obiectului. Poate mâna să înceteze să mai fie o mână și să devină o suprafață care are linii încurcate? Ce ne pot spune aceste linii? Ce se ascunde în ele? Spre ce drumuri ne pot conduce acestea? Pierde-te în detaliile și liniile marcate pe ele. Apoi, fără să deviezi privirea, începe să desenezi pe hârtie toate liniile pe care le vezi. Fă-o atât timp cât ai nevoie.

2. Acum, aruncă o privire la desenul tău și încearcă să găsești 3 simboluri sau forme pe care le recunoști printre liniile încurcate. Conturează-le cu o culoare, după care scrie lângă fiecare formă primul cuvânt care îți vine în minte când te uiți la fiecare.

3. Ia în considerare cuvintele pe care le-ai identificat, gândește-te care dintre ele poate fi asociat cu cei 3 piloni ai vieții tale: **Sănătate** (grijă de sine, timp pentru sine, hrană, sănătate mentală, emoțională și fizică); **lubire** (familie, prieteni, relații); **Muncă** (creație, construcție, sarcini, angajamente, responsabilități). Apoi scrie lângă fiecare formă domeniul pe care l-ai ales pentru acela.

4. Ia în considerare cuvintele pe care le-ai identificat, gândește-te care dintre ele poate fi asociat cu cei 3 piloni ai vieții tale: Sănătate (grijă de sine, timp pentru sine, hrană, sănătate mentală, emoțională și fizică); lubire (familie, prieteni, relații); Muncă (creație, construcție, sarcini, angajamente, responsabilități). Apoi scrie lângă fiecare formă domeniul pe care l-ai ales pentru acela.



DIN LINIILE DIN PALMA MEA

REFLECTIE

- Cum te-ai simțit pe durata diferitelor părți/momente ale activității?
- Ce ai învățat despre tine, despre pilonii vieții și despre asociațiile făcute?
- Cum poate contribui această activitate la consolidarea rezilienței?

OBSERVAȚII

- Poți asculta înregistrarea audio și te poți uita la desenul tău ori de câte ori simți că te-ai pierdut, pentru a te reconecta sau pentru a-ți aminti cine erai în acel moment.
- Poți reface această activitate după 6 luni sau 1 an și să observi diferențele, deoarece ne schimbăm și recreăm în mod constant.
- Conștientizarea corpului nostru (durere, semne, simțiri) ne poate aduce informații importante pentru a-le alinia cu scopul nostru și cu sinele nostru adevărat. Aceasta este o practică importantă de introdus în viața noastră.
- Această activitate este inspirată din cartea *Drawing on the Right Side of the Brain*, de Betty Edwards