

IL PROGETTO

Il progetto nasce con la finalità di far conoscere la Art-Therapy, una forma di comunicazione non verbale usata per prendere consapevolezza delle proprie condizioni emotive, pertanto i lavori artistici sono utilizzati come mezzo per esprimere e comunicare il mondo interno (emozioni, fantasie e pensieri) e offrono una possibilità di dare una forma visibile e condivisibile ai propri vissuti. L'Art-Therapy coinvolge varie discipline artistiche: arti figurative, danza, musica e teatro.

In questo progetto vogliamo dare voce al mondo delle arti grafico-pittoriche, del teatro e della musica. Le attività proposte avranno la finalità di aiutare i partecipanti a ritrovare il loro equilibrio interno, a superare le loro paure, a limitare lo stress dovuto ai ritmi frenetici di tutti i giorni, ad esternare i loro stati d'animo ma anche ad avvicinarsi alle varie forme di arte, quindi le finalità avranno un duplice scopo: introspettivo e culturale perché promuoveranno la cultura e l'inclusione.

Attraverso 4 Percorsi Sensoriali si cercherà di fornire sotto forma di giochi artistici e psicodinamici un supporto psicologico che possa aiutare nella "ricostruzione" della vita sociale, valorizzando le potenzialità espressive degli individui, stimolando la creatività, promuovendo processi educativi e di coesione sociale nel territorio aquilano e in tutte le sue frazioni, dove purtroppo ancora oggi rimangono irrisolte varie problematiche sociali e psicologiche causate dal sisma.

Le attività dei **4 Percorsi Sensoriali** verranno divise in 3 Macro-Aree: una grafico-artistica dedicata in particolare al *Mandala Relax* e al *Fumetto Creativo*, una dedicata al *Fare Teatro per conoscersi meglio* e una dedicata alla *Musica Espressiva*.

PROGETTO
ART-THERAPY:
LE TRAME CURIOSÉ
DELLA COMUNICAZIONE
NON VERBALE



PROGETTO
SOSTENUTO
CON I FONDI
**otto
per
8
mille**
CHIESA VALDESE



GLI OPERATORI E I COLLABORATORI DEL PROGETTO

FARE TEATRO

a cura di **Roberto Mascoletti**

MANDALA- RELAX

a cura di **Federico Manzi e Ilaria Giachetti**

FUMETTO CREATIVO

a cura della **Scuola di Fumetto Abruzzo**

MUSICA ESPRESSIVA

a cura di **"Comunicando"**

Service audio-video

Claudio Alfonsetti

Manutenzione e gestione locali

Benito Di Domizio

Stefania Cardarelli

Monique D'Amico

Elvira Fabi

Rita Ghizzoni

Responsabile del progetto: **Rosanna Scimia**

Coordinatore amministrativo: **Maria Urbani**

Progetto grafico: a cura di **Debora Persichetti**

Testi: a cura di **Rosanna Scimia**

Contatti: associazionetemperaeonlus@virgilio.it

Cell. 349 8429270

PROGETTO
ART-THERAPY:
LE TRAME CURIOSÉ
DELLA COMUNICAZIONE
NON VERBALE



MANDALA RELAX

FUMETTO CREATIVO

FARE TEATRO

MUSICA ESPRESSIVA

Presentazione del Progetto

Sabato 27 ottobre 2018

ore 17:30 presso il

 **CENTRO CULTURALE TEMPERA**

Intrattenimento Musicale a cura di
GIORGIA GATTI (pianoforte)

INGRESSO GRATUITO

OTTOBRE 2018
DICEMBRE 2019

FARE TEATRO PER CONOSCERSI MEGLIO

Il laboratorio **Fare Teatro per conoscersi meglio** è un percorso attivo di crescita personale basato sul teatro, in particolare sulla messa in scena dei propri vissuti all'interno di un gruppo. Questa pratica teatrale permette di prendere consapevolezza del proprio io attraverso l'interpretazione di personaggi principalmente improvvisati oppure attraverso l'interpretazione di un ruolo scenico. L'obiettivo del *Fare Teatro* è quello di rendere armonico il rapporto tra corpo, voce e mente nella relazione con l'altro, con se stessi e con la propria creatività. Durante le attività si sperimentano tecniche pre-espressive che consistono nel lavorare sul corpo, sulla voce, sul gioco; di tecniche espressive che implicano l'allenamento alla spontaneità, l'improvvisazione, l'armonia e alla messa in scena; di tecniche post-espressive che riguardano la rappresentazione scenica (lo spettacolo) e la condivisione dei propri vissuti. Questo percorso teatrale stimolerà i partecipanti a sviluppare nuove esperienze comunicative e relazionali, perché lavorando con il teatro, essi sperimenteranno la possibilità di comunicare il proprio mondo interno.

MUSICA ESPRESSIVA

Musica Espressiva è un laboratorio sonoro che utilizza la musica o il suono come strumento di comunicazione non-verbale, per intervenire a livello educativo in una varietà di condizioni di ansia o stress. Esso avrà la finalità di sviluppare le funzioni potenziali dell'individuo in modo tale che questi possa realizzare meglio l'integrazione

intra e inter-personale e consequenzialmente possa migliorare la qualità della sua vita. L'approccio che si utilizzerà si baserà sia sulla musicoterapia attiva, in cui gli utenti producono un suono con piccoli strumenti o "oggetti sonori" forniti dall'operatore, sia sulla musicoterapia ricettiva basata anche sull'ascolto di suoni o musiche, in tal modo si stimoleranno processi emotivi e creativi atti a favorire la comunicazione emozionale e relazionale.

MANDALA RELAX LABORATORIO CREATIVO-DISTENSIVO

La parola *mandala* in sanscrito significa cerchio e nella tradizione orientale i mandala sono la rappresentazione dell'universo. Essi appaiono come un disegno dai motivi circolari e geometrici, realizzati con estrema precisione simmetrica. Quando ne disegniamo o ne coloriamo uno, ecco che la nostra opera può diventare una rappresentazione del nostro mondo interiore e del nostro stato d'animo in quel momento. I mandala in oriente sono considerati vere e proprie forme di meditazione tattile: casella dopo casella, si accostano con precisione millimetrica colori e sfumature; così il tempo sfuma e la mente si svuota. Quando coloriamo, infatti, a livello celebrale vengono attivate aree differenti. Emisfero celebrale sinistro e destro lavorano insieme: logica ed emozione si fondono in un'alchimia capace di trasportarci in un profondo stato di quiete. I counselor, quindi, durante gli incontri, guideranno gli utenti in un viaggio all'insegna del relax, durante il quale apprenderanno strumenti di auto-aiuto e si rispecchieranno nelle loro opere grafiche, ricercando un benessere personale. Conosceranno i mandala classici delle tradizioni orientali e quelli moderni del counseling fino a produrre un mandala personalizzato su tela, unico nel suo genere: il simbolo del percorso di crescita fatto insieme.

FUMETTO CREATIVO

Durante questa attività i partecipanti, oltre ad acquisire adeguate tecniche grafiche, saranno invitati a creare loro stessi dei fumetti in base alla loro capacità creativa ed emotiva, utilizzando il meccanismo dell'identificazione, secondo cui i personaggi diventano l'esempio comportamentale da seguire e permettono all'individuo di elaborare i propri conflitti interni ed esprimere più facilmente pensieri ed emozioni. A differenza del mandala, nel fumetto si fondono insieme Segno (cioè le parole) e Disegno capaci di comunicare, meglio di altri mezzi espressivi, l'irrazionale di cui l'interiorità umana è intessuta e mentre guardi un'immagine la vivi, perché il *grafic-novel* permette di raccontare se stessi senza averne paura.

NON PUOI ACCENDERE LA
CREATIVITA' SCHIACCIANDO
L'INTERRUTTORE, DEVI
ESSERE NEL GIUSTO STATO
D'ANIMO...

