

LABORATORIO DI SCRITTURA A COLORI

Il laboratorio artistico prende ispirazione dal libro *Variazioni Cromatiche*, raccolta di racconti a colori. Attraverso discussioni aperte e di gruppo, analizzeranno vari tipi di linguaggi esistenti (fiori, html, sistema binario, brail, musica...) per concentrarci sui colori e sulle loro implicazioni emotive ed espressive. L'analisi sarà allargata poi ai concetti di benessere e malessere e vedremo insieme come questi concetti siano espressi attraverso i colori. Poi ci concentreremo sulla trasformazione del malessere in benessere e faremo esercizi di visualizzazione per mettere a fuoco questo passaggio. A questo punto "con i pori dell'emotività aperti" ogni partecipante sarà incoraggiato ad isolarsi (a meno che non decida di lavorare in gruppo) e scrivere un racconto a colori. Una storia, un aneddoto, una favola in cui descrivere o inventare la propria esperienza di trasformazione del malessere in benessere. Tutti i racconti saranno raccolti in un libretto da diffondere.

Se possibile, si consiglia di portare un computer portatile e una copertina (per coprirsi durante gli esercizi di visualizzazione). Per dubbi o domande, posso essere contattata dal mio sito: www.sashaperugini.it

1) Discussione aperta su benessere e malessere.

Trovare le parole associate ad entrambe le categorie. Alla lavagna si elencano i sinonimi per le due colonne.

2) Per ogni colonna si associa un colore ad ognuna delle parole trovate.

3) Discussione sui linguaggi in generale. Sui colori come linguaggio, sulla teoria dei colori.

4) Esercizio di rilassamento/meditazione. I partecipanti vengono guidati a scegliere uno dei colori che hanno abbinato al malessere visualizzarlo e piano piano passare, attraverso la scala cromatica al colore che hanno scelto per rappresentare il benessere.

5) I partecipanti vengono incoraggiati a non disperdere l'energia e la concentrazione trovati grazie all'esercizio di rilassamento. Ad ognuno sarà quindi chiesto di dedicarsi a scrivere un racconto in cui esplorare l'esperienza di passaggio dal malessere al benessere proprio attraverso i colori. Può essere un aneddoto biografico, una favola, la descrizione di un'immagine o qualsiasi altra cosa venga in mente. Io sarò a disposizione per sostenere, incoraggiare e aiutare.

6) Una volta terminati, i racconti possono essere raccolti in un libretto da distribuire e, con uno sponsor, pubblicare e rendere disponibile per la vendita al pubblico.

Sasha Perugini