

Cos'è l'arteterapia?

Scritto da Silvana Grippi

Martedì 23 Febbraio 2021 10:15 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 24 Febbraio 2021 19:20

Laboratorio di Arteterapia on-line - L'esigenza di controllare le nostre emozioni, in un periodo così drammatico con questa Pandemia, ci porta a considerare un aspetto importante della dimensione sociale, noi e l'esterno ma anche l'esterno e noi, quindi abbiamo proposto un corso di rivalutazione le benessere attraverso l'introspezione e la conoscenza di noi.

Ebbene il nostro Laboratorionato ha voluto essere utile ai giovani, alle nonne e ai nipoti, istituendo un corso di Arteterapia a cura di Maria Grazia Giaume. Come prima cosa ci siamo posti la domanda di "Cos'è l'Arteterapia. Poi abbiamo iniziato a confrontare i colori e la carta stampata con quella parte di incoscio così sono nate delle piccole opere d'autore.

Possiamo definire l'arteterapia un percorso dove un bravo/a docente orienta e adotta pratiche valide per la conoscenza della persona attraverso, nel nostro caso, l'uso dei colori acquerellati. Sappiamo che la musicaterapia e la teatroterapia affondano le loro origini nell'antichità. i graffiti sono stati la prima forma di espressione comunicativa e ancora oggi ci stupisce il racconto nelle rocce sperdute.

Figura centrale dell'arteterapia è la persona, l'artista, la cui abilità risiede nella capacità di creare una relazione empatica con il soggetto guida così che egli possa esprimersi solo con pochi colori su varie fasi di ricordi e senza filtri non mostrando ansia da prestazione. Ciò che conta è non l'aspetto estetico dell'arte ma la sua capacità comunicativa ed espressiva, anzi artigianale e del definire la storia raccontata come sprazi materici e di luce. Le persone che partecipano alla seduta quindi migliorano così le proprie capacità comunicative, affettive, relazionali e personali, riconoscono ed accettano la propria emotività. Fino ad arrivare a capire l'origine ed il significato della propria sofferenza, rielaborandola costruttivamente; se chi li guida è professionale, durante l'incontro, riescono a condividere i propri stati interiori con gli altri.

Primo laboratorio gratuito è stato svolto il 9 gennaio a seguire altri due laboratori con contributo.

Il primo ciclo di incontri (5 on-line) è stato svolto nel mese di gennaio/febbraio; il secondo da febbraio a marzo.

Cos'è l'arteterapia?

Scritto da Silvana Grippi

Martedì 23 Febbraio 2021 10:15 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 24 Febbraio 2021 19:20

<https://www.deapress.com/culture/caffe-letterario/25203-corso-gratuito-di-arteterapia.html>

Per i prossimi incontri info: redazione@deapress.com