

“Riscoprirsi con l'Arte”,



Dipingere è semplicemente una espressione naturale del proprio linguaggio interiore che diventa arte nel momento in cui l'espressione creativa è applicata con la piena consapevolezza dell'essere.

L'arte visiva ha in sé il preciso scopo di ricondurre il rapporto con sé stessi, che va ben al di là del puro “accademismo”.

Un'espressione artistica rivela tutto ciò che giace nell'inconscio celato dietro ai nostri pensieri ed emozioni.

Il laboratorio **“Riscoprirsi con l'Arte”**, restituisce i valori primordiali dell'arte basandosi su un semplice processo creativo: colore e movimento creano la forma.

La mia esperienza di oltre quindici anni, mi ha dato modo di verificare la validità terapeutica di questo processo.

Contrariamente ad un confronto verbale e mentale adottato in altre terapie, la manualità della pittura crea un rapporto personale, diretto e interattivo con le proprie emozioni e pensieri. Questo processo rende automaticamente più responsabili delle proprie azioni.

Inoltre, l'arte visiva opera sul campo energetico dello stomaco conosciuto anche come il terzo chakra o il punto dell'autostima. Pertanto ogni espressione creativa ha in sé la capacità di trasformare le nostre emozioni negative in positive.

Quando applichiamo colore e movimento con la consapevolezza che essi rappresentano i mezzi tramite i quali entriamo in relazione con le nostre emozioni abbiamo anche l'opportunità di dare forma e di conseguenza trasformarle. In questo processo dipingere significa liberare, osare, provare, cambiare, esplorare e vagliare nuove possibilità latenti dentro di noi. Ogni conflitto, paura, rabbia, angoscia può essere rappresentata e portata alla chiarezza.

Impariamo che ogni ostacolo è un'opportunità per migliorare, conoscere ed accrescere la nostra autostima, e dare un nuovo slancio a quelle parti di noi soffocate dalle esperienze della vita.

Antonia Pozzoli
ap@antoniapozzoli.com
+393407369501