



## LUNEDI' 19 FEBBRAIO

### "IL QUADRO E' IL MIO CORPO"



COSA ABBIAMO FATTO OGGI? LA PRIORITA' E' STATA, COME SEMPRE D' ALTRO, DIVERTIRSI!

OGGI AVEVAMO DEI GRANDI CARTONCINI ROSSI O VERDI SUI QUALI CI SIAMO STESI E TRACCIATO LA NOSTRA SAGOMA, CHE POI E' STATA RIEMPISTA DALLA NOSTRA CREATIVITA'.

UN ESERCIZIO FACILE E DIVERTENTE CHE RIVELA MOLTO DI NOI.

SIAMO DESTRI O MANCINI? PREFERIAMO IL ROSSO O IL VERDE? LA NOSTRA PRIORITA' E' DECORARE IL CORPO (E QUALE PARTE) O IL VOLTO? QUESTI SONO SOLO ALCUNI ESEMPI DELLE SCELTE CHE DIAMO PER SCONTATO, MA FACCIAMO TUTTI I GIORNI, SVELANDO CHI SIAMO.



COME CAPIAMO SE SIAMO DESTRI O MANCINI?

- 1) LA TECNICA PIU' EFFICACE E' QUELLA DI HAMER, CHE SUGGERISCE DI APPLAUDIRE E LA MANO CHE SI PONE SOPRA E' QUELLA DOMINANTE
- 2) APPOGGIARE LE MANI SU UN TAVOLO O ALTRA SUPERFICIE IN POSIZIONE DI APPLAUSO, MA APERTE E FERME POI ISTINTIVAMENTE BATTERE CON UNA SOLA MANO SULL' ALTRA FERMA; LA MANO PIU' USATA INDICHERA' IL LATO DOMINANTE.
- 3) BATTERE ENTRAMBE LE MANI UNA SULL' ALTRA PRIMA UNA E POI L' ALTRA DIVERSE VOLTE E FARE BENE ATTENZIONE ALL' ALTEZZA DEL GOMITO DELLA MANO CHE BATTE SOPRA; LA MANO IL CUI GOMITO E' TENUTO PIU' BASSO INDICHERA' IL LATO DOMINANTE.
- 4) A PIEDI UNITI LASCIARSI CADERE IN AVANTI E IL PIEDE CHE AUTOMATICAMENTE SCATTERA' IN AVANTI AD IMPEDIRE LA CADUTA INDICHERA' IL LATO DOMINANTE; IN NOSTRO AIUTO SI ATTIVERA' SEMPRE LO STESSO PIEDE.

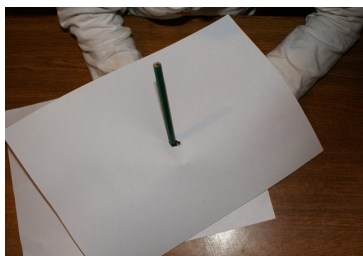
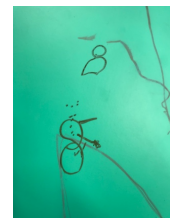
LA SCELTA DEI COLORI

- IL ROSSO E' IL COLORE CHE SIMBOLEGGIA L' ESTROVERSIONE E LA FORZA DI VOLONTA'.

INFLUENDO SUL BATTITO CARDIACO E SULLA PRESSIONE SANGUIGNA, STIMOLA IL NOSTRO CORPO ACCELERANDO I RITMI VITALI.

- IL VERDE, AL CONTRARIO, HA UN EFFETTO CALMANTE, DA SENSO DI GIUSTIZIA E GRANDEZZA

D' ANIMO, MA TI RENDE ANCHE DIFFICILE ACCETTARE IL CAMBIAMENTO.



LA SCRITTURA E IL DISEGNO AD OCCHI CHIUSI, VI SORPRENDERA', MA CI INSEGNA A STUDIARE E VEDERE MEGLIO CIO' CHE SI VUOLE RAPPRESENTARE. SE VOLETE RIPROVARCI A CASA USATE UN FOGLIO PER COPRIRE LA MANO COME NELL' IMMAGINE,