

# ESERCIZI SU COME EVOCARE LA CREATIVITÀ

# Obiettivo generale

L'obiettivo di questa scheda pratica è presentare diversi tipi di esercizi che aiuteranno i creatori di laboratori artistici a evocare la creatività.

In questa scheda pratica, potrete:

- ✓ Conoscere meglio gli esercizi che possono aiutare ad evocare la creatività
- ✓ Imparare a conoscere le tecniche che si possono utilizzare per aumentare l'ispirazione e la creatività

#### Cosa vi serve:

- ✓ Arti e Mestieri (quaderno di schizzi, colori, matite, ecc. tutto ciò che potete usare)
- ✓ Carta e penna
- ✓ Timer (può essere un telefono cellulare)
- ✓ Laptop / dispositivo mobile con accesso a Internet

## Sfide e problematiche

Il gioco creativo sembrava più facile quando eravamo piccoli. Quella scatola di cartone che diventava un razzo o parte di un costume da robot, per esempio. I bambini sono abituati a guardare gli oggetti e a decidere o pensare in modo creativo a cosa possono diventare, invece di affrontare il vero valore dell'oggetto. Da adulti, una volta acquisita maggiore esperienza con le critiche e i feedback, diventiamo meno aperti al pensiero ludico e creativo. Gli artisti tendono a fare affidamento sulla loro creatività per continuare a spingerli





in avanti e a renderli soddisfatti del loro lavoro. Tuttavia, ci sono momenti che gli artisti chiamano "blocco creativo", quando l'ispirazione per una nuova opera d'arte o per terminare un'opera già pronta non c'è.

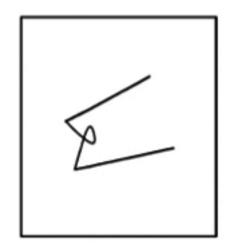
Alcuni potrebbero pensare che la creatività di un artista inizi e finisca al tavolo da lavoro, ma altri potrebbero sostenere che le scoperte artistiche avvengono anche quando non si è vicini alla pittura o al pennello. Qui presentiamo alcuni esercizi creativi, molti dei quali ispirati al lavoro e alle parole di Jane Dunnewold nel suo libro Creative Strength Training, che aiuteranno a trovare l'ispirazione.

## **Adattamento**

## 1. Completare il test della figura incompleta

Classico test di creatività, il Torrance Test of Creative Thinking fu introdotto dallo psicologo Ellis Paul Torrance negli anni Sessanta come metodo per somministrare un test del QI più orientato alla creatività. Gli intervistati ricevevano immagini come quelle qui sotto e dovevano completare l'immagine. Tuttavia, è stato dimostrato che questo test permette agli artisti di iniziare da qualche parte un nuovo pezzo e di fornire loro un punto di partenza per le loro opere d'arte.







## 2. Completare l'immagine

Questo rapido esercizio, chiamato "The Doodle Dandy", è stato trovato su How Design ed è simile all'Incomplete Figure Test, ma ha spazio per più variazioni. Si tratta fondamentalmente dello stesso principio del primo esercizio, con la differenza che si prepara una pila di semplici scarabocchi di una riga e una pila di frasi brevi e si deve creare la frase a partire da uno degli scarabocchi.

Ecco il loro elenco di frasi campione, anche se vi incoraggiano a proporre le vostre:

- "Felice come una pasqua"
- "Non riesco a ottenere alcuna soddisfazione"
- "In quale parte del mondo?"
- "Una notte di duro lavoro"
- "La natura umana"
- "L'arte del rumore"



"Arrivano i guai" di Justin

#### 3. Distogliere lo sguardo da ciò che si sta creando





Provate **questa tecnica di osservazione diretta** di **Mark McGuinness**, coach di marketing e creatività. L'obiettivo dell'esercizio è quello di lavorare per disegnare ciò che si vede realmente, invece di ciò che si pensa di vedere

Ecco come funziona: prendete una matita, un foglio di carta e concedetevi cinque minuti. Tuttavia, invece di guardare la pagina mentre disegnate, giratevi, tenete la mano in alto e guardate solo la vostra mano mentre disegnate, NON il foglio.

L'obiettivo è quello di disegnare le pieghe, i segni della mano e non l'intera mano. Inoltre, non si può prendere in mano la matita per tutti i cinque minuti.

Anche se era una sfida non sbirciare per tutto il tempo e tutti si sono sentiti un po' sciocchi, è stato un ottimo esercizio per sciogliersi e concentrarsi sul processo e sulla visione, invece che sul semplice risultato finale.

#### 4. Caccia al Tesoro

Il libro di Jane, Creative Strength Training, suggerisce che l'approccio della caccia al tesoro è molto utile per evocare la creatività. Il processo suggerito è il seguente:

- Scrivete una parola (scegliete voi i confini) in cima a una pagina di carta.
- Impostate un tempo di due minuti
- Scrivete tutte le parole che vi vengono in mente durante questo tempo.
   Non modificatele, scrivete e basta, perché questo produrrà una grande quantità di materiale grezzo, parole che sono già immagini visive e parole che hanno il potenziale per approfondire il contenuto.
- Passate all'acquisizione di immagini basate sull'elenco delle libere associazioni e decidete voi dove portare queste associazioni. Il processo di "estrazione del significato" è iniziato.





## 5. Non guardare l'orologio

Un nemico della creatività è lo stress e la sensazione di pressione. Guardare l'orologio e l'ora può provocare queste emozioni. Anche perché potreste pensare troppo al tempo da dedicare alla creazione dell'opera d'arte. Cercate di non guardare l'ora per qualsiasi progetto creativo o opera d'arte che intendete realizzare. Se avete un certo lasso di tempo, impostate piuttosto un timer.



Committee by Pippa Drew, 5" × 8" (12cm × 20cm) Black marker on inkjet print

### 6. Mischiate i vostri materiali

Questo è un consiglio molto conosciuto da molti artisti. Si dice che più si sperimenta, più si aprono strade creative. Anche se non sapete da dove cominciare, iniziate semplicemente con un collage di carta. Ritagliate le parole, magari per dare un tocco di Pop-art, provate a creare texture diverse, usate la punta delle dita e vedete cosa succede. Acquerello e gesso sono un'ottima combinazione, se li avete a portata di mano. Liberate la vostra creatività, indipendentemente dal risultato!



#### 7. Il monocromatico!

Prendete un colore (a vostra scelta) e fate un elenco di luoghi, persone, oggetti e quant'altro vorreste includere che rientri nella vostra categoria cromatica. Cercate su Internet le ispirazioni per il colore che avete scelto. Una volta che avete un sovraccarico di oggetti, persone, ecc. del colore che avete scelto, realizzate un dipinto solo con quel colore e nient'altro. Includete gli oggetti che avete elencato o le loro qualità, come le trame o i contorni. Potete anche dipingere semplicemente una scena o un oggetto in monocromia. Fate una natura morta blu e solo blu di un lavandino pieno di piatti o di una pianta in vaso rossa accanto a un divano rosso. Rendete il colore dimensionale, giocate con i motivi e i segni e usate sicuramente pennelli o penne e pennarelli di dimensioni diverse per aggiungere ancora più varietà.



Anna Polashenski di <u>Crimson Crow Paintings</u> realizza opere a guazzo e a collage.

#### 8. Tre volte è il trucco





Prendete un'idea e disegnatela in tre modi. Rendete più complessa la scelta di un colore provando prima tre tonalità diverse. Dipingete una natura morta solo dopo aver posizionato e riposizionato gli oggetti in modo diverso per tre volte, oppure manteneteli dove sono e dipingete la stessa composizione in modo diverso, ispirandovi ad esempio al cubismo, all'impressionismo e all'espressionismo astratto. Ciò che può diventare chiaro dopo un po' è che non è necessario fermarsi a tre. Allora fatene quattro, fatene dieci. Continuate a stimolare la vostra immaginazione e ogni volta si dimostrerà all'altezza dell' occasione.



Foto di 童彤on Unsplash

#### 9. Capovolgete il vostro mondo

Un modo per movimentare le cose è quello di capovolgere letteralmente il vostro mondo (o disegno), suggerisce Lori McNee di Fine Art Tips.

Lori vi propone di trovare un'immagine del volto di una persona, di capovolgerla e di disegnarla in questo modo. Dice di "dimenticare che state





disegnando un volto umano; concentratevi invece sulle forme, le linee, gli angoli e le macchie di luce e di buio".

Basato sui concetti del libro Disegnare il lato destro del cervello di Betty Edward, questo esercizio serve a liberarci dalla prospettiva condizionata di cercare caratteristiche riconoscibili che compongono il volto. Invece di vedere "oh, qui è dove dovrebbe andare il naso, qui è il posto per gli occhi", iniziamo a vedere il viso per come è in realtà e iniziamo a disegnare in modo più realistico.

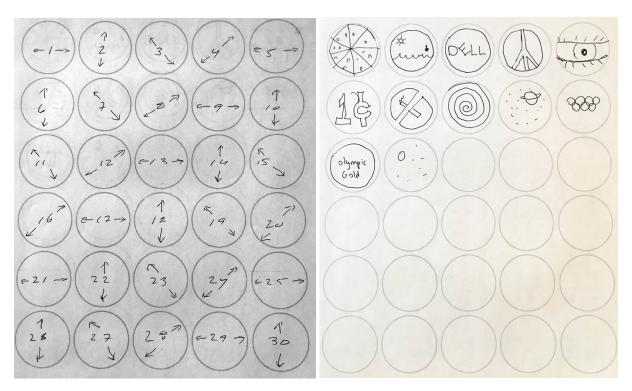
## 10. Concentrarsi sulla quantità

Il sorprendente TEDTalk di Tim Brown del 2008, intitolato Tales of Creativity in Play, parla di questo esercizio. Creato da Bob McKim dello Stanford Design Program, l'esercizio dei 30 cerchi è semplice nella pratica e veloce da completare.

A ogni partecipante viene dato un foglio di carta con 30 cerchi vuoti, una matita e 3 minuti di tempo. La sfida è quella di riempire il maggior numero di cerchi possibile, con l'obiettivo della quantità, non della qualità. Forse tutti i cerchi sono variazioni su un tema, forse sono tutti delle emoji... il vostro obiettivo era quello di riempirne il maggior numero possibile.

Poi, dopo l'esercizio, si condividono e si riflette sulle somiglianze riscontrate e si incoraggia la collaborazione. Il motivo alla base dei 30 cerchi è quello di evitare di autocensurarsi. Quando si punta alla quantità, non si ha il tempo di pensare che la propria idea sia cattiva, si può modificare in seguito. Questa è la fase in cui la creatività si sviluppa.





Concentrarsi sulla quantità

#### 11. Fare tesoro della spazzatura

Da adulti, vediamo gli oggetti per il loro scopo. Siamo ormai lontani dal vedere la confezione di cartone come un astronave, ma cosa succederebbe se tutte le offerte di carte di credito, i coupon e la posta indesiderata potessero diventare qualcosa di diverso dalla posta indesiderata. E se invece di rimanere lì in un mucchio da riciclare, vi chiedeste: "Che altro posso fare con questo?"

Liberate la vostra immaginazione, in modo da poter evocare creatività e ispirazione!



# Esempi pratici e spunti di riflessione

Come avere grandi idee: Guida al pensiero creativo di John Ingledew https://www.amazon.com/How-Have-Great-Ideas-Creative/dp/1780677294

In che modo la visione dell'arte ispira la creatività?

https://www.researchgate.net/publication/343866271 How Does Art Viewing Inspires Creativity

10 consigli per superare il blocco della creatività e aumentare l'ispirazione artistica https://feltmagnet.com/artist-corner/how-to-find-artistic-inspiration

# Risorse aggiuntive

Tutto quello che c'è da sapere sulla creatività nell'aula d'arte

<a href="https://theartofeducation.edu/2018/06/06/everything-you-need-to-know-about-creativity-in-the-art-room/">https://theartofeducation.edu/2018/06/06/everything-you-need-to-know-about-creativity-in-the-art-room/</a>

Sviluppare le capacità di pensiero creativo attraverso l'arte

<a href="https://www.nagc.org/blog/developing-creative-thinking-skills-through-art-0">https://www.nagc.org/blog/developing-creative-thinking-skills-through-art-0</a>

Come ispirare la creatività quando non si è necessariamente degli artisti

<a href="http://theglitterguide.com/2020/07/16/how-to-inspire-creativity-when-you-arent-necessarily-artistic/">http://theglitterguide.com/2020/07/16/how-to-inspire-creativity-when-you-arent-necessarily-artistic/</a>