

Liana Zanfrisco

Telefono: +39 3280512504

Posta elettronica: info@lianazanfrisco.com - Web: <https://www.lianazanfrisco.com>

#ILMOVIMENTODELTACCUINO

Settembre 2019

Liana Zanfrisco



Settembre 2019.

#ilmovimentodeltaccuino

Il Movimento del Taccuino

Prima Lezione

I miei più grandi progetti sono nati in un taccuino.

Gli inizi

Questa estate ho cominciato a raccontare più nel dettaglio la mia storia creativa e abbiamo imparato a conoscerci meglio.

Ho scoperto in voi tante persone con una caratteristica in comune: la passione per l'arte e il desiderio di portare più creatività nella propria vita quotidiana.

Giorno dopo giorno ho visto nascere in voi la voglia di mettervi in gioco e il desiderio di non voler più stare solo a guardare.

Volevate, non solo, gioire per la creatività degli altri ma aspiravate a vederla sbocciare dalle vostre stesse mani.

A un certo punto vi ho mostrato un mio taccuino e vi ho chiesto se vi sarebbe piaciuto cominciare un quadernino insieme dal primo di settembre.

Mi avete subito coperto del vostro entusiasmo e gran voce avete detto SÌ!

Il Nome

Così è nata questa rivoluzione silenziosa che abbiamo chiamato:

Il Movimento del Taccuino.

Una rivoluzione che stiamo combattendo insieme a colpi di pennelli, pastelli, pennarelli e per scudo appena un quaderno.

Quanti siamo

Dopo poco meno di una settimana eravamo già in tredici a dedicare un po' del nostro tempo quotidiano al disegno in un taccuino...

... e continuiamo a crescere.

Ognuna dal proprio scrittoio, chi la mattina presto, chi a notte fonda dopo aver messo a letto i bambini.

Ognuna con il tempo che spinge perché le cose da fare sono sempre tante.

Ognuna sola per proprio conto ma unita ad altre donne dal sottile filo rosso dell'arte, della creatività come sorgente, sfogo e passione.

Ognuna decisa a scalfire la corteccia della propria pigrizia, dell'incostanza e dell'insana e antica paura di sbagliare.



Settembre 2019.

#ilmovimentodeltaccuino

Chi siamo

Giovani donne con bambini.
Persone con famiglie più o meno impegnative.
Gente con lavori che non lasciano neanche il tempo di respirare.
Amiche che vogliono reinventarsi.
Tutte unite da un comune denominatore:
Il cuore che battere per l'arte e non voler più rinunciare ad ascoltarlo.

Perché proprio un taccuino e non un album da disegno

Avere un quadernino per disegnare significa avere un luogo privato per giocare, sperimentare, per far nascere o accrescere la propria creatività.

Il taccuino è uno spazio dove poter essere se stessi in tutti i momenti della quotidianità: quelli belli e quelli brutti.

Un momento intimo dove non si viene giudicati, dove con amore e benevolenza assistiamo alle maree della creatività che si innalzano e si abbassano con una frequenza che non possiamo misurare.

Che cosa devi fare per partecipare

Premessa: possono partecipare tutti, senza limiti di età o formazione, l'unico requisito è la volontà di mettersi in gioco.

1. Procurati un taccuino con le pagine bianche (senza linee o quadretti possibilmente) di media grandezza e comunque NON inferiore ad A5.
2. Comincia a disegnare seguendo le indicazioni che troverai di seguito. Inoltre ogni giorno (o quasi) nelle storie riceverai suggerimenti e idee su come procedere.
Nelle storie in evidenza, sul mio profilo alla voce *La Scuola, Il Libro* e *Gli Allievi* troverai raccolte tutte le storie che ho pubblicato dal primo settembre.
3. La partecipazione al Movimento è GRATUITA e lo sarà per sempre.
4. Mostra nel tuo profilo e racconta nelle storie la genesi dei tuoi disegni.
5. Aggiungi il tag #ilmovimentodeltaccuino, così la tua foto apparirà subito nella nostra galleria.
Se digiti l'hashtag su Instagram, puoi già vedere quante siamo e lasciarti ispirare dai disegni e dai commenti delle altre amiche.



Settembre 2019.

#ilmovimentodeltaccuino

Il nostro Motto

I disegni nei taccuini degli altri NON ci devono SCORAGGIARE ma ISPIRARE.

Il manifesto del movimento del taccuino

1. No stress, perché lo stress lo dobbiamo abbattere, non amplificare.
2. Il tempo necessario per ogni disegno, è il tempo che abbiamo a disposizione.
3. Sotto ogni disegno, in modo discreto, aggiungi a matita la data.
4. Disegna sempre a mano libera e direttamente con i colori.
5. Impara ad amare le imperfezioni.
6. Procedi lentamente.
7. Procedi con attenzione.
8. Non devi fare un disegno al giorno ma non perdere di vista il tuo taccuino.
9. Non ci sono temi ma solo indicazioni.
10. Fa cose che normalmente non faresti, sii coraggiosa.
11. Accogli tutto come consiglio e non obbligo. Il primo punto del nostro manifesto è indiscutibile!



Settembre 2019.

#ilmovimentodeltaccuino

Alcune indicazioni sul metodo

Per acquisire più libertà...

1. Comincia disegnando forme geometriche semplici: Cerchi, linee dritte, spezzate, curve, miste. Il tema cerchi e linee non deve essere un vincolo. Sentiti libera di provare forme e combinazioni nuove.
2. Lavora sempre sulla doppia pagina, hai più spazio per creare.
3. Ripeti lo stesso disegno più e più volte. Un artista è prima di tutto un ricercatore.
4. Disegna un particolare ingrandito del disegno precedente.
5. Ripeti lo stesso disegno con materiali e con tecniche diverse.
6. Ripetilo con colori diversi. In arte ripetizione significa approfondimento. Se cambi, aggiungi o sottrai uno o più elementi, otterrai nuovi risultati.
7. Osserva i tuoi disegni con benevolenza. Essere ipercritico serve solo a spaventare il bambino che è in noi.
8. Ogni disegno può sempre essere migliorato nei colori e negli equilibri o nel disegno successivo.
9. Gli spazi negativi sono importanti come quelli positivi.
10. Scegli in anticipo la serie di colori che vuoi usare per evitare l'effetto patchwork.
11. Per controllare gli equilibri, taccia linee a mano libera, fa un passo indietro, guarda il disegno da una certa distanza e riprendi a lavorare. Aggiungi altre forme o colore, lì dove ti sembra necessario.
12. **Fatti guidare dall'istinto, lui sa cose che tu ignori.**

Approfondimento

Elogio alla ripetizione

La ripetizione è un potentissimo strumento per liberare la mente.
La ripetizione è alla base di tutte le pratiche spirituali.
Attraverso la ripetizione impariamo a concentrarci su un soggetto per volta.

Come superare gli ostacoli

Per intraprendere il percorso del taccuino NON devi conoscere le regole prospettiche o essere abile nel disegno da vero.

Se sai tracciare a mano libera punti e linee, hai tutto ciò che ti occorre per cominciare il percorso del taccuino.

Incontrerai l'ansia della pagina bianca e il tabù del quaderno di bella, gli esercizi quotidiani t'insegneranno ad affrontarle.

Se ansia e paura persistono, richiedi pure una sessione **privata, personale e gratuita** di motivazione in direct, sarò felice di poterti aiutare.
Riceverai consigli e idee ad hoc su come procedere.

Non conta la quantità, **conta la qualità** del tempo che dedichiamo al nostro taccuino...

... Ma non chiamarli scarabocchi

Non stai disegnando scarabocchi ma segni che fanno parte del nostro linguaggio visivo da sempre.

Cosa ti occorre per cominciare

1. Un taccuino con le pagine bianche di formato non inferiore ad A5.
2. Un piccolo vassoio o altro per riporre il materiale che userai di volta in volta.
Scegliere in precedenza colori e materiali ci fa evitare come già detto l'effetto patchwork.
3. Tempere o acquerelli. Penne nere, pennarelli, pastelli o matite



Settembre 2019.

#ilmovimentodeltaccuino

Suggerimento

Flat-lay

Usa lo stile flat-lay per fotografare il tuo taccuino.

Cosa ti occorre

1. Sfondo uniforme.

Esempi: il piano di un tavolo, prato, sabbia, asfalto, ghiaia, marciapiede o un tappeto di foglie.

2. Colloca il taccuino al centro dell'immagine.

3. Aggiungi alcuni materiali.

4. Scatta la foto dall'alto.

5. Fotografa all'aria aperta o davanti a una finestra.

La luce deve essere naturale ma evita i raggi diretti del sole.

Ancora una cosa

...unendoti al Movimento del taccuino,

Mi autorizzi a ri-postare le immagini del tuo taccuino nelle mie storie, nelle quali menziono il tuo profilo e l'hashtag #ilmovimentodeltaccuino, puoi fare altrettanto.

Mi autorizzi a ri-postare le tue immagini, personalizzandole con consigli e suggerimenti.

Mi autorizzi a ri-postare estratti dei messaggi che ci scambiamo in direct che contengano idee utili anche agli altri membri del Movimento del Taccuino.

Se non dovessi vedere una tua foto del taccuino riportata nelle mie storie, **NON** sarà mai per un giudizio di valore da parte mia.

Non giudico i disegni perché **CREDO FERMAMENTE** nel taccuino come momento d'incontro con noi stessi, un appuntamento bello e stupefacente ma qualche volta anche duro, rigido o frivolo.

Ricorda sempre

La creatività è come la marea che s'innalza e si abbassa con una frequenza che non possiamo misurare.

Se te la senti di partecipare...

Sei dei nostri!

Un caro saluto e a presto