

# IMMAGINARE

disegnare e dipingere



**felicecosi**

realizzato per tener viva la tradizione artistica e in  
memoria dei miei insegnanti, professori , sostenitori  
e sostenitrici 2018

# INDICE

CONTENUTO

PARTENZA

CREATIVITÀ

SCHIZZI ABBOZZI

DISEGNARE

SEGNI STILISTICA ORNAMENTO SIMBOLI SCARABOCCHIARE

RITRATTO

APPLICAZIONI

SIMMETRIE

SOGNI

OGGETTO

AZIONE

RIDIPINGERE

FAUNA FLORA

MUSEO

SMARTPHONE

ANALISI

IDEA ISPIRAZIONE VISIONE

COSTRUZIONI NUVOLE METEO

ACQUA PAESAGGIO FUOCO

META

# CONTENUTO

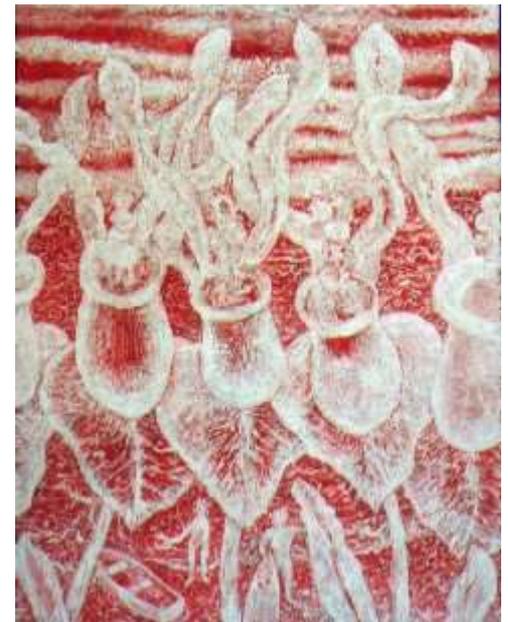
IMMAGINARE si rivolge a chi vuole occuparsi più intensamente delle immagini create da sé stesso. grazie a questo corso acquisite maggiore sicurezza nel vostro processo creativo, cosa che vi renderà indipendenti e sicuri rispetto a fonti di distrazione che potrebbero impedire di esprimervi con il vostro linguaggio. le proprie immagini agiscono in qualità di proiettori di processi mentali. in tal modo le solleverete oltre la semplice decorazione e le trasformerete in un mezzo di comunicazione con il quale è possibile rivolgersi a sé stessi o agli altri.

usciamo e raccogliamo con degli schizzi  
le nostre impressioni.  
copiamo delle fotografie  
e prendiamo noi stessi come modello.  
sviluppiamo la nostra abilità tecnica.  
scopriamo pittoricamente il lasciar andare.  
osserviamo più precisamente vegetali,  
oggetti e animali e rappresentiamo il tempo.  
ci rendiamo conto del quadro che abbiamo  
creato e lo analizziamo.  
ci mettiamo a confronto con  
le nostre idee , visioni e intuizioni.  
accompagniamo la nostra attività artistica con lo yoga,  
esercizi di respirazione e auto-massaggio.



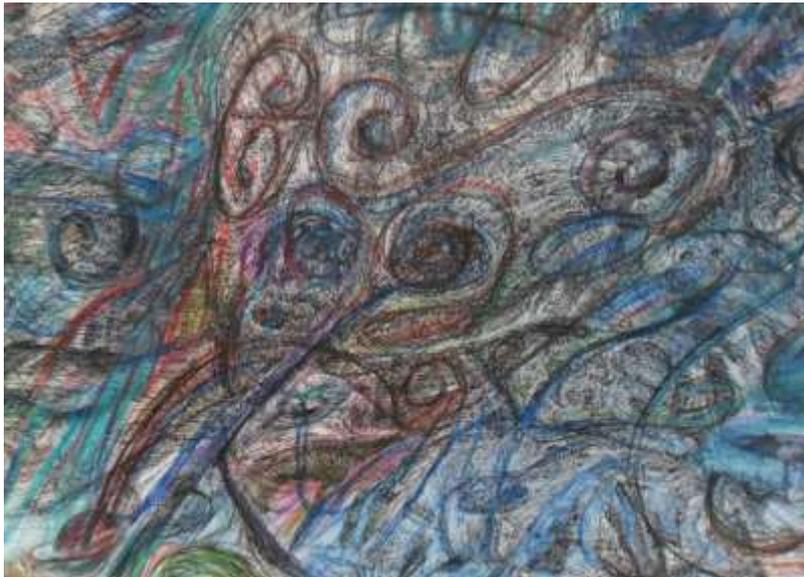
# PARTENZA

è frustrante rendersi conto che non è possibile disegnare certe cose a causa della mancanza di abilità. i valori terapeutici e autocurativi contenuti nell'attività del disegnare o del dipingere aumentano, accrescendo le proprie capacità di esprimersi. nelle pagine seguenti, vi presento esercizi che portano a la crescita ed allo sviluppo delle vostre tecniche e lavoro artistico. inoltre diventerà comprensibile come la creatività possa essere d'aiuto a mantenere in equilibrio la propria salute. se l'abilità migliora, si possono creare immagini più sorprendenti, affascinanti, ed espressive con un contenuto profondo molto differenziato e personale. concediamo al quadro le sue origini spirituali, che lo rendono porta d'ingresso di dimensioni fuori dai modi di pensare comuni. per il momento non si tratta di essere perfetti, l'obiettivo è centrato sul fare, creare e rendere visibile. ecco perché ho usato il più possibile immagini anziché testo.



# CREATIVITÀ

ci si muove oltre le dimensioni logiche, e si sperimentano modi di esprimersi nuovi e sconosciuti. qualcuno forse riuscirà a trovare il suo stile inconfondibile. se il modo di fare arte rimane sempre uguale, lo spettro del rappresentabile si ripete. con la creatività, l'impulso creativo può espandersi in diverse direzioni.



# SCHIZZI ABBOZZI

portate con voi un piccolo blocco da schizzi per creare disegni rapidi nei vari luoghi e nelle più svariate situazioni. è importante sviluppare soprattutto il senso di osservazione e meno la correttezza proporzionale. gli schizzi possono essere considerati una specie di riscaldamento prima di iniziare un lavoro più impegnativo. durante una passeggiata, prendere degli abbozzi può migliorare le vostre capacità di captare con lo sguardo ciò che vi circonda. fare una sosta, fermarsi per buttare sul foglio la situazione con poche righe , interrompe piacevolmente il tenore abituale della vita quotidiana. guardate i risultati sui vostri fogli, forse sviluppate a partire da questi un vero quadro oppure la vostra passeggiata rimane viva nella memoria per molto tempo.





# ESERCIZIO

passare tempo nella natura, nei boschi, sui prati, sul lago o in montagna è una delle cose migliori da fare per sé stessi. oltre al prendere abbozzi si possono eseguire esercizi di respiro e ginnastica o yoga. portatevi a casa un oggetto che avete trovato durante la vostra camminata.

# DISEGNARE

1. una foto funge da modello, e viene copiata disegnando lo stesso motivo più volte. così facendo si scopre la diversità del lavoro fatto da sé.
2. lo stesso soggetto viene ora disegnato a memoria. si notano subito delle difficoltà nel rappresentare quello che prima la foto faceva vedere chiaramente. anche qui si è liberi di riprendere più volte lo stesso motivo, forse modificandolo ogni volta un po' di più.
3. ora circondiamo il modello con un dintorno creato da noi, dandogli così una storia, un ambiente, una scena.
4. nell' internet si trovano pubblicazioni di andrew loomis e burne hogarth sulla prospettiva e sull' anatomia, o di altri autori in libreria. spesso nei negozi di seconda mano si trovano libri che spiegano le varie tecniche pittoriche o di disegno.



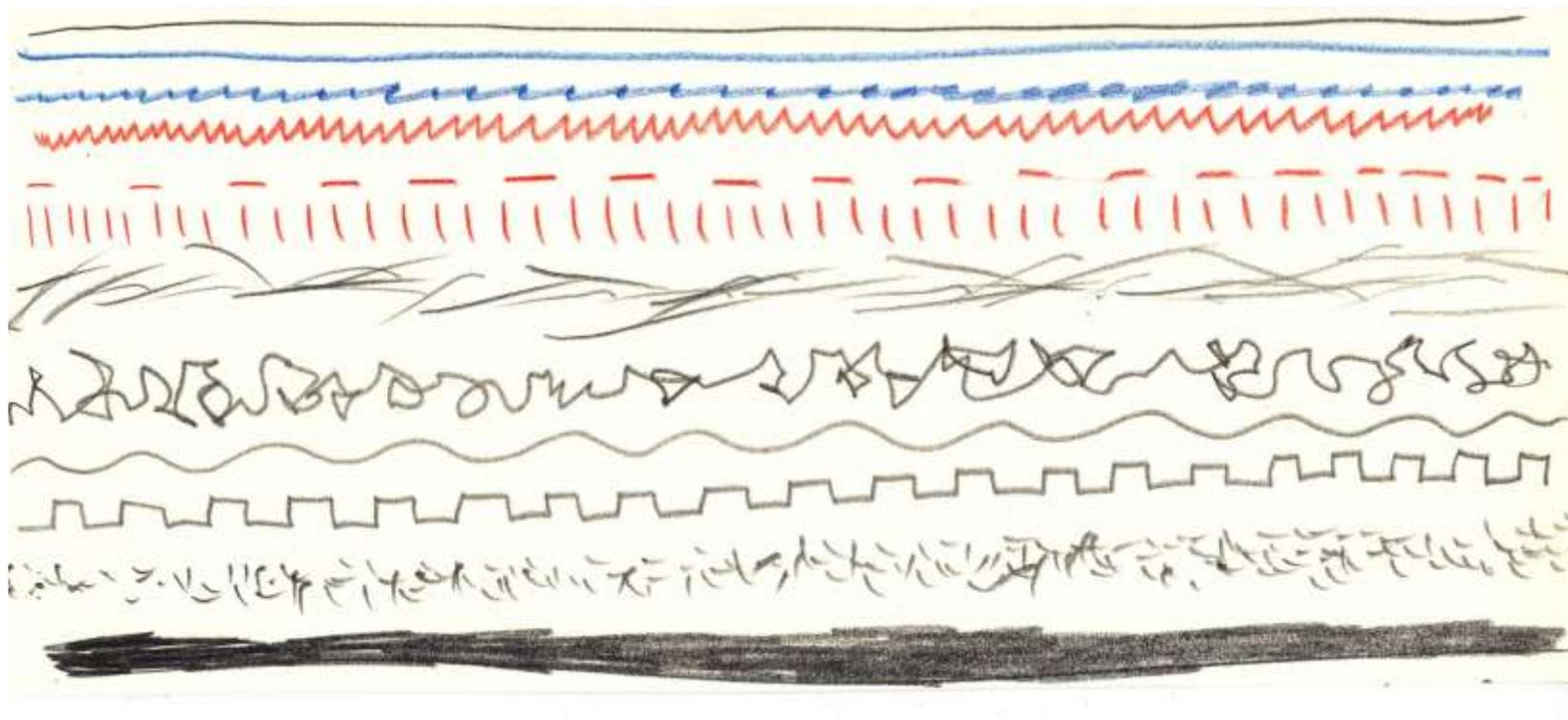


# ESERCIZIO

sedetevi nella stessa posizione del modello sulla foto davanti allo specchio e disegnatemi o dipingetevi. quali sono i vostri sentimenti? volete veramente vedervi nudi? il vostro sguardo riconosce il proprio corpo, l'attenzione è fissata su di voi stessi. se avrete bisogno di una posizione del corpo nei quadri successivi, avrete già imparato parecchio.

# SEGNI

segni e linee lasciano tracce e cambiano direzione. provate quanti tipi diversi di segni riuscite a disegnare. utilizzate qualsiasi strumento con il quale siete in grado di applicare un segno su una superficie.



# ESERCIZIO

si possono tracciare delle linee con gessi su una grande piazza asfaltata, per uscire così dal foglio di carta di dimensioni limitate, rendendosi conto di quanto spazio una sola linea possa percorrere e descrivere.

# STILISTICA

con la stilistica potete porre dei segni organizzati, inventati da voi oppure copiati da altre fonti. questi segni daranno una caratteristica precisa alla vostra opera . le combinazioni di vari metodi stilistici daranno non solo maggior varietà al quadro, ma vi permetteranno di cambiare spesso il modo di porre il segno sul fondo, divertendovi ancora di più.

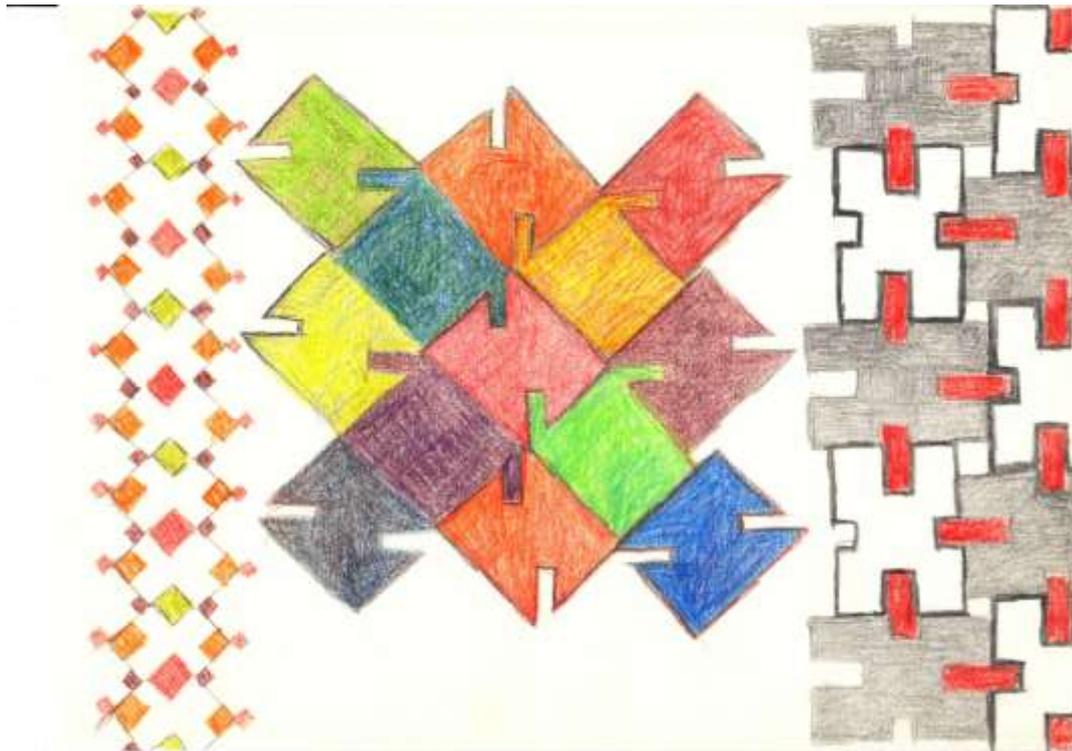


# ESERCIZIO

disegnate varie forme al buio con dei fiammiferi bengala. attenzione pericolo d' incendio.

# ORNAMENTO

si forma a partire da unità modello che si ripetono. spesso vengono utilizzati su stoffe e pareti.

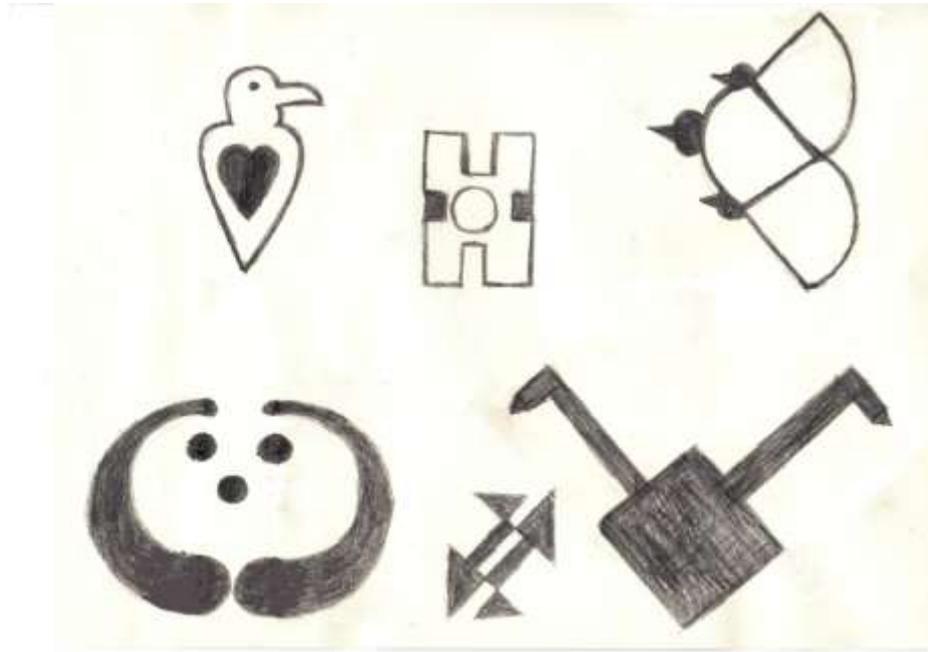


# ESERCIZIO

prima di mangiare la patata ritagliatene un timbro con il quale potrete benissimo decorare la vostra tovaglia: gli esercizi spiegati in questo fascicolo possono essere eseguiti anche in altro modo. non ci sono limiti alla fantasia.

# SIMBOLO

sono semplificazioni e rappresentazioni facili da ricordare che rivelano culti, religioni, miti o raggruppamenti. spesso si trovano su delle intestazioni, segnali stradali, segnaletica aziendale o prodotti. questi segni vengono chiamati anche marchio o sigillo.



# ESERCIZIO

inventate nella vostra immaginazione una società, il vostro club, la vostra religione o qualsiasi cosa o prodotto al quale volete dare un proprio simbolo, marchio o sigillo caratteristico.

# SCARABOCCHIARE

provate a scarabocchiare spensieratamente, come spesso lo fate telefonando.



# ESERCIZIO

mentre telefonate con qualcuno fate un scarabocchio e inviatelo per posta alla persona con la quale avete parlato. è proprio l'atto spensierato che porta a invenzioni nuove e sorprendenti.

# RITRATTO

eseguire un ritratto è sempre stata una delle più grandi sfide nell'arte. provate a caratterizzare il vostro vicino con linee, colori e proporzioni. anche qui vale: il fare viene prima della perfezione. cercate di individuare assieme al vostro modello dove ci vogliono delle correzioni.



# ESERCIZIO

sedetevi davanti a un specchio e cercate di ritrattare voi stessi, vi riconoscete? qui forse ci vorrà l'aiuto di un maestro.



# UTILIZZAZIONE

le tecniche spiegate ed esercitate fin qua possono ora essere messe in pratica. create uno o più quadri come volete voi, utilizzando quello che avete imparato dagli esercizi precedenti. coltivate il vostro modo di esprimervi e scoprite nel vostro stile i molti aspetti della vostra personalità. essere creativi è un modo di autorealizzazione, che avviene attraverso il proprio fare e il gioco di forme, colori, linee, proporzioni, storie, idee, fantasie e così via.

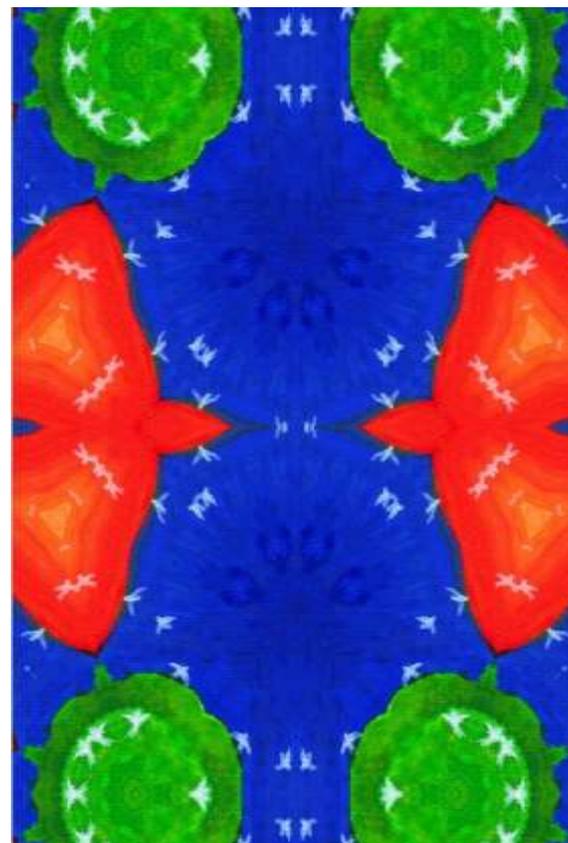


qui ho utilizzato spesso dei piccoli simboli  
per coprire una superficie.



# SIMMETRIA

dipingere o disegnare con entrambe le mani rafforza la funzione del cervello, sia della sua parte sinistra che quella destra. così si creano dei quadri simmetrici. più strati simmetrici messi intorno ad un centro creano un mandala.

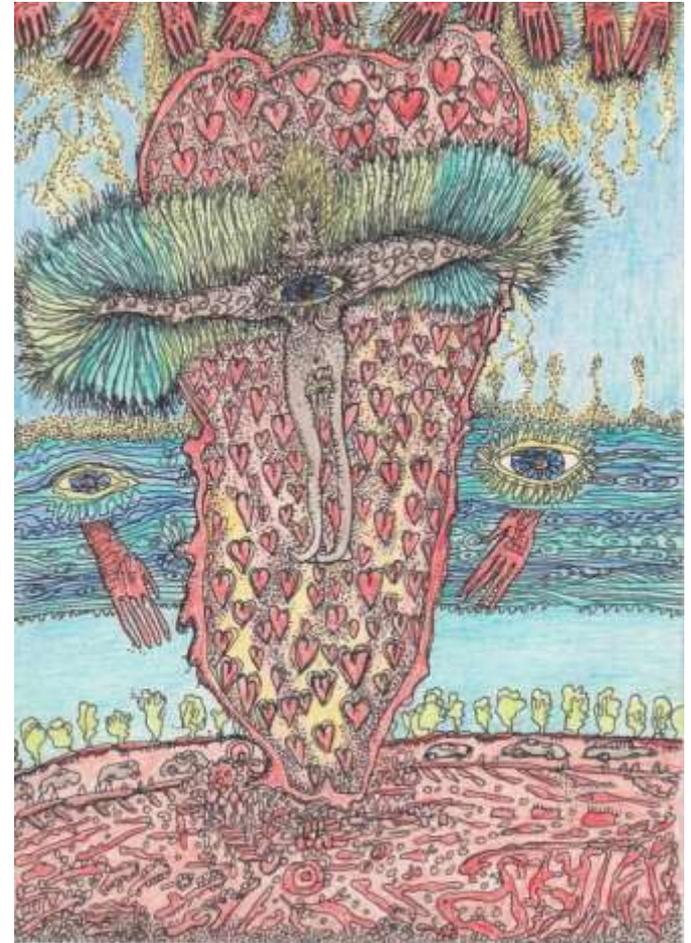




mandala moderno

# SOGNI

la realizzazione pittorica del contenuto del sogno sviluppa la conoscenza per il proprio sognare. il quadro diventa così un'indicazione di quanto i sogni abbiano un valore nella realtà vissuta, che può continuare a svilupparsi anche fuori dal quadro. scoprite se il vostro sogno può essere riconosciuto nella realtà della vita quotidiana.

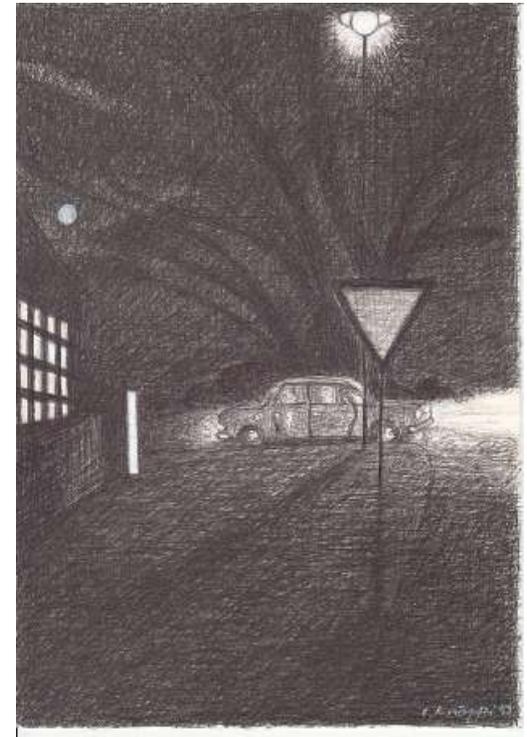
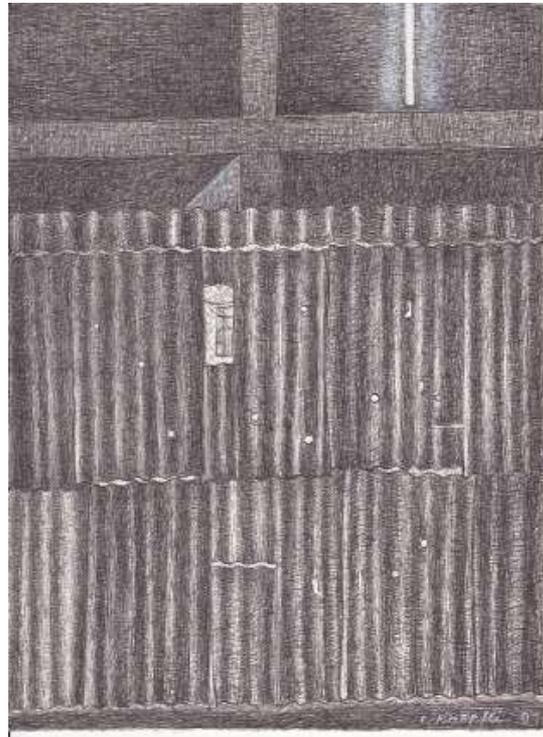
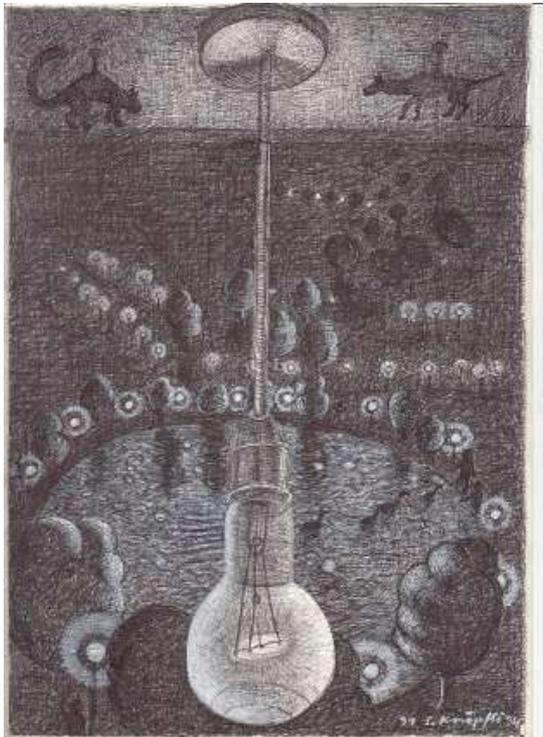


# ESERCIZIO

cercate di ricordarvi di un sogno e disegnatene uno o più motivi.

# OGGETTO

disegnare oggetti significa osservare. non è facile riprodurre realisticamente un oggetto. in questa occasione si possono osservare le proprie resistenze, che si sviluppano con tale impresa.



# ESERCIZIO

prendete un oggetto, mettetelo di fronte a voi e iniziate a disegnarlo. potete modellare un oggetto voi stessi con qualsiasi materiale. questo aumenta la capacità di memoria per il tridimensionale.



# AZIONE

la pittura impulsiva è piena d'azione, forma un contrasto con il disegno naturalistico. con questa carica espressiva si può tentare di staccarsi o di ammorbidire l'autocritica, l'inibizione, la morale, i sensi di colpa verso la maniera di essere personale o la paura di fallire. col passare del tempo sorgerà una buona comprensione della propria spensieratezza nell' agire.



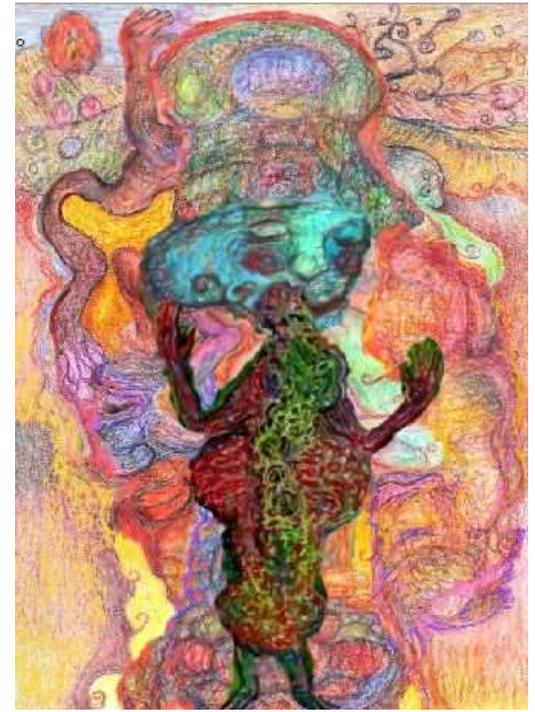
# ESERCIZIO

liberatevi dai vostri blocchi mentali, disegnatte e dipingete freneticamente su carta, stoffa, roccia e tutte le superfici.

sviluppatte voi stessi degli esercizi, che potete proporre anche a un gruppo. facendo così aumentate le vostre possibilità di rappresentare ciò che vi passa per la mente. insegnando si impara. i vostri lavori saranno più comprensibili, sorprendenti ed affascinanti.

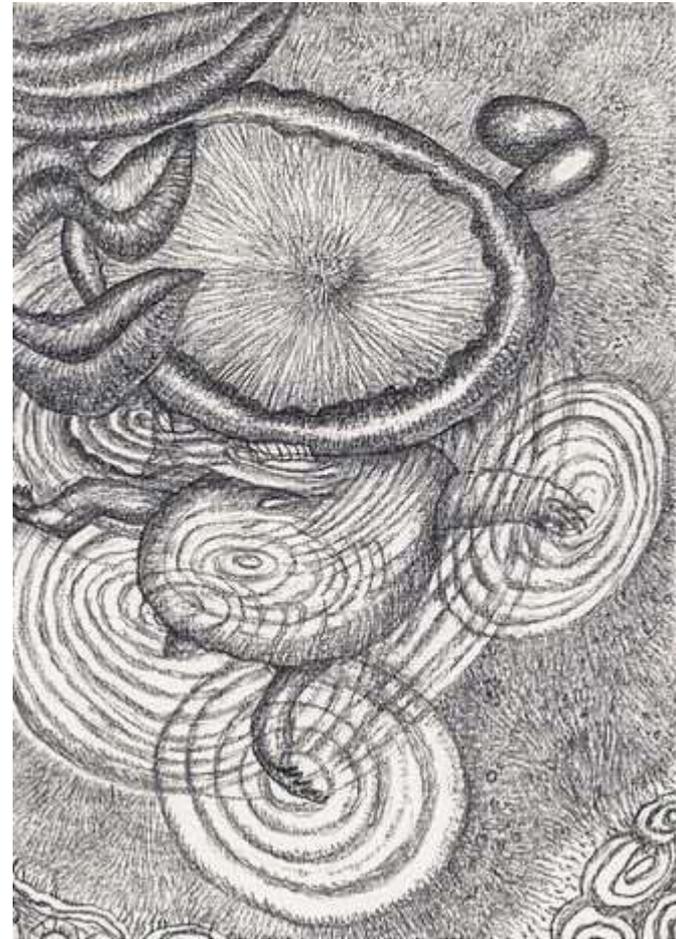
# RIDIPINGERE

riprendere vecchi quadri e aggiungere degli elementi nuovi dipingendoci sopra, può portare a un chiarimento oppure verso l'oscurità. al centro dell' obiettivo c'è lo sviluppo del senso del cambiamento.



# FAUNA

non vi è niente di più vitale che il disegno di animali vivi. questo riesce bene ovunque si incontrano degli animali, in uno zoo, nel circo, sul prato ecc..



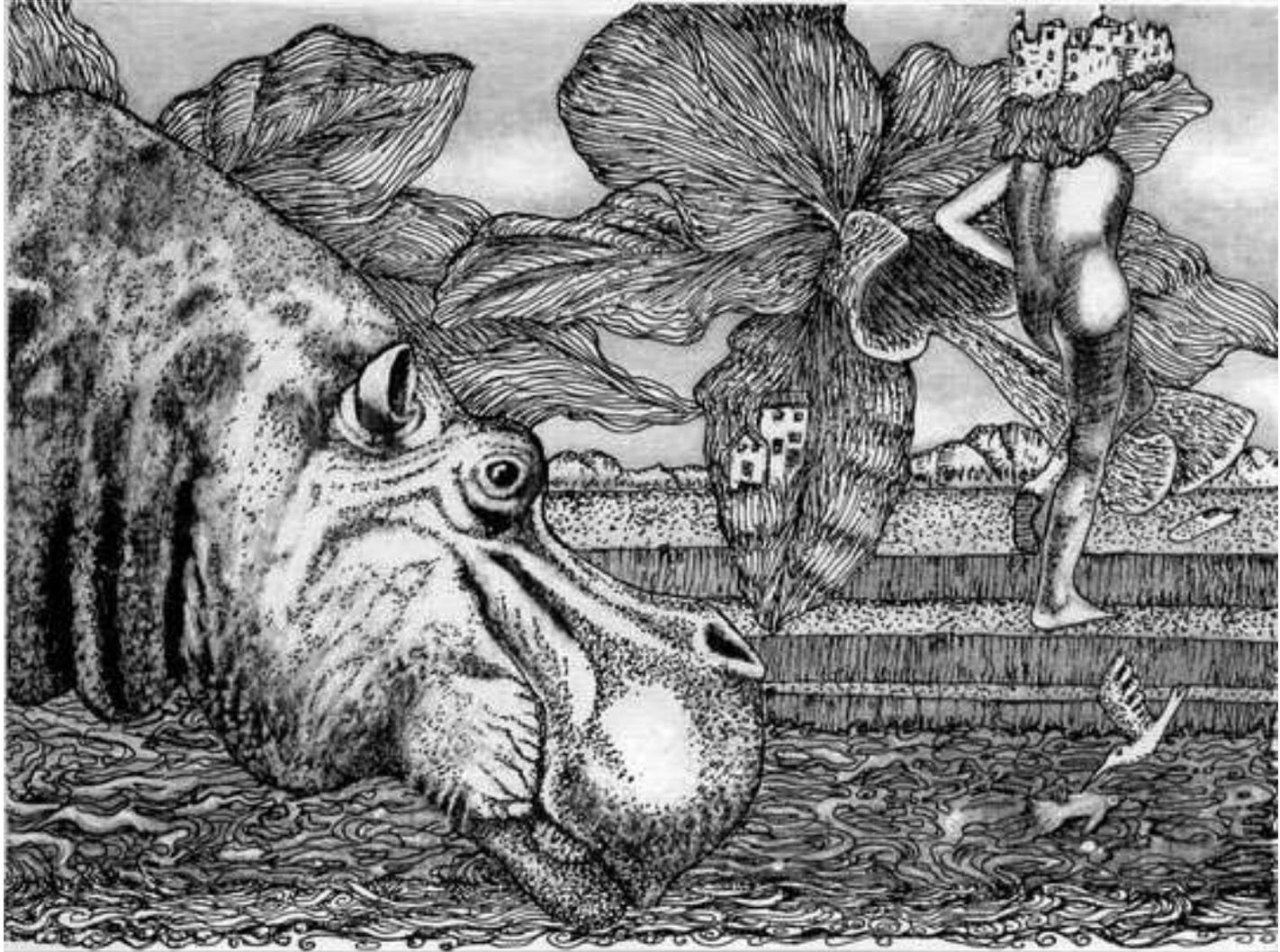
# FLORA

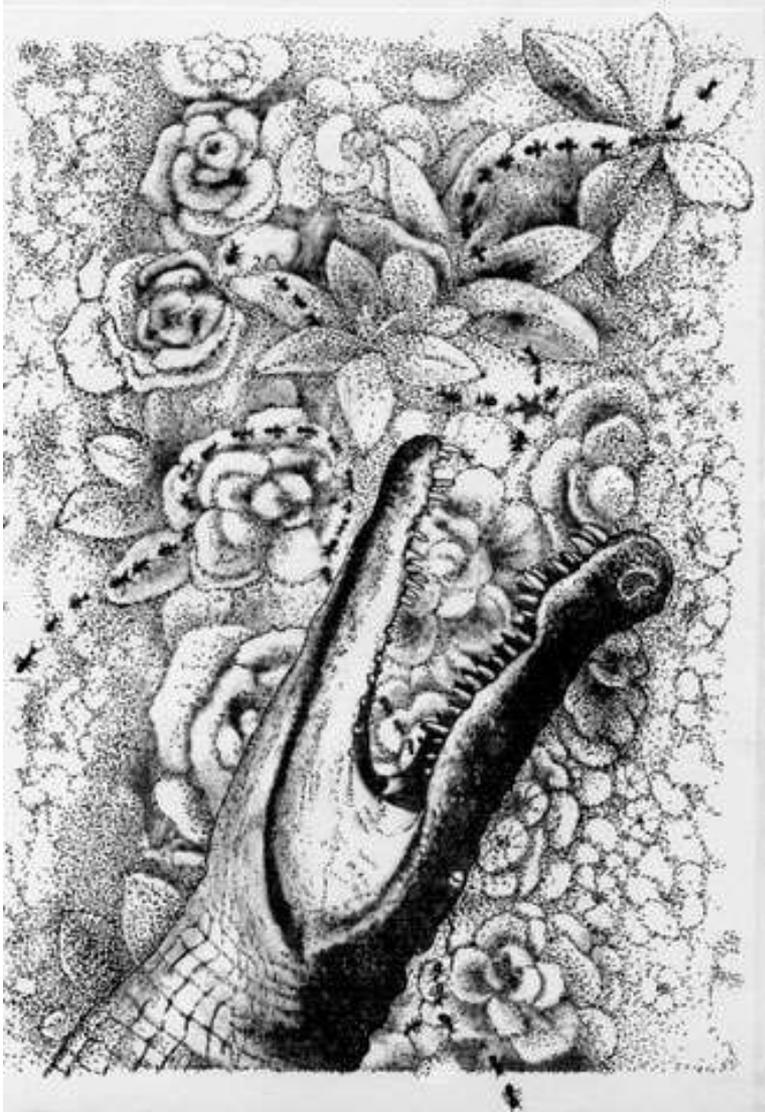
in un giardino o parco si trovano delle meraviglie da disegnare o dipingere. dopo un po' si riesce benissimo a distinguere le varie specie.



# MUSEO

vari musei offrono la possibilità di copiare gli oggetti esposti. questi vanno dal perseo di benvenuto cellini all' ippopotamo e così via.







# SMARTPHONE

potete utilizzare delle app per manipolare le vostre immagini. tenete conto che il computer non riesce a creare la vostra maniera di fare personale, e considerate il tutto come un passatempo o un gioco. lista di app che funzionano bene per android e in parte anche per mac:

PhotoViva

Silk Paints

ArtFlow

AnatomyLab

ArtPose

Repix

Snapseed

Auryn Ink

Trimaginator

Paper Artist

Photo Touch Art

Alter

Dream Deeply

Mirror Lab

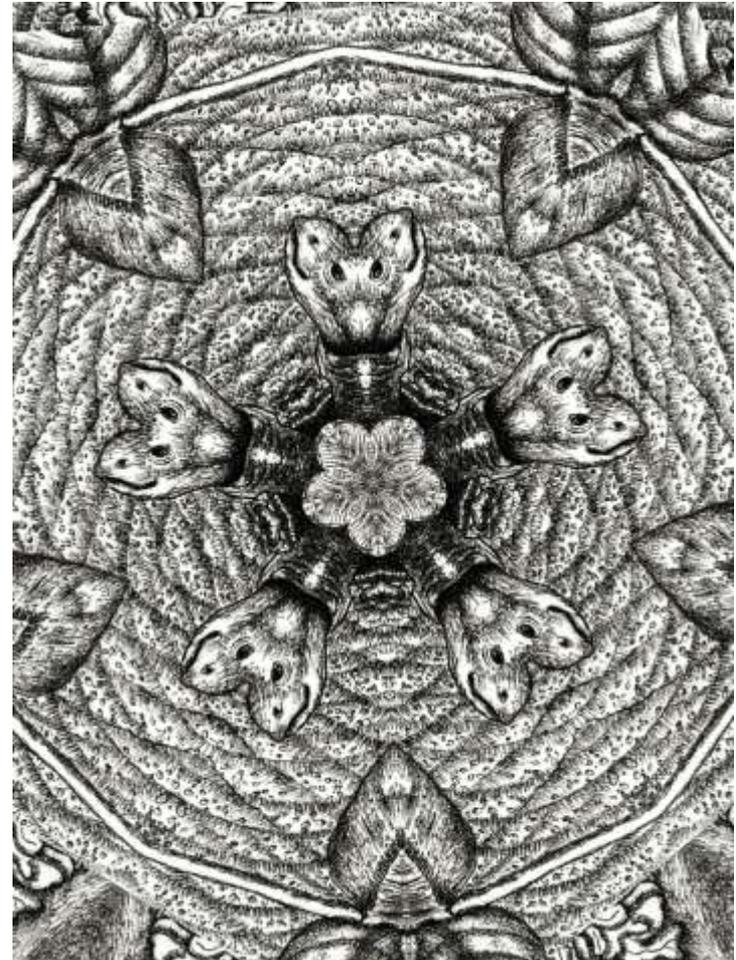
Forge of Neon

ToolWizz Photos

Pixomatic

Light Painting

Scribblify

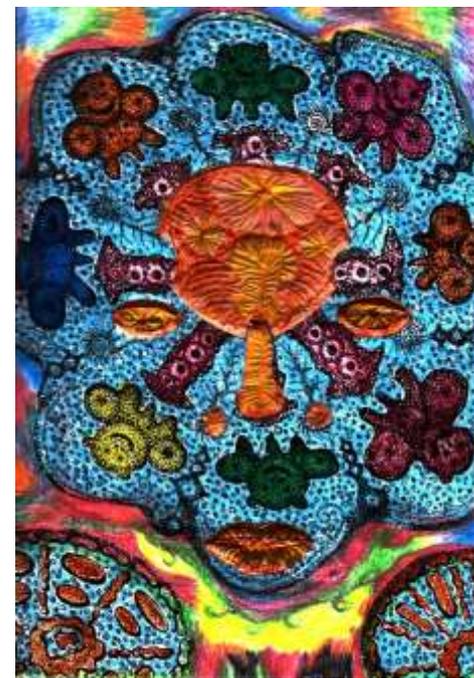


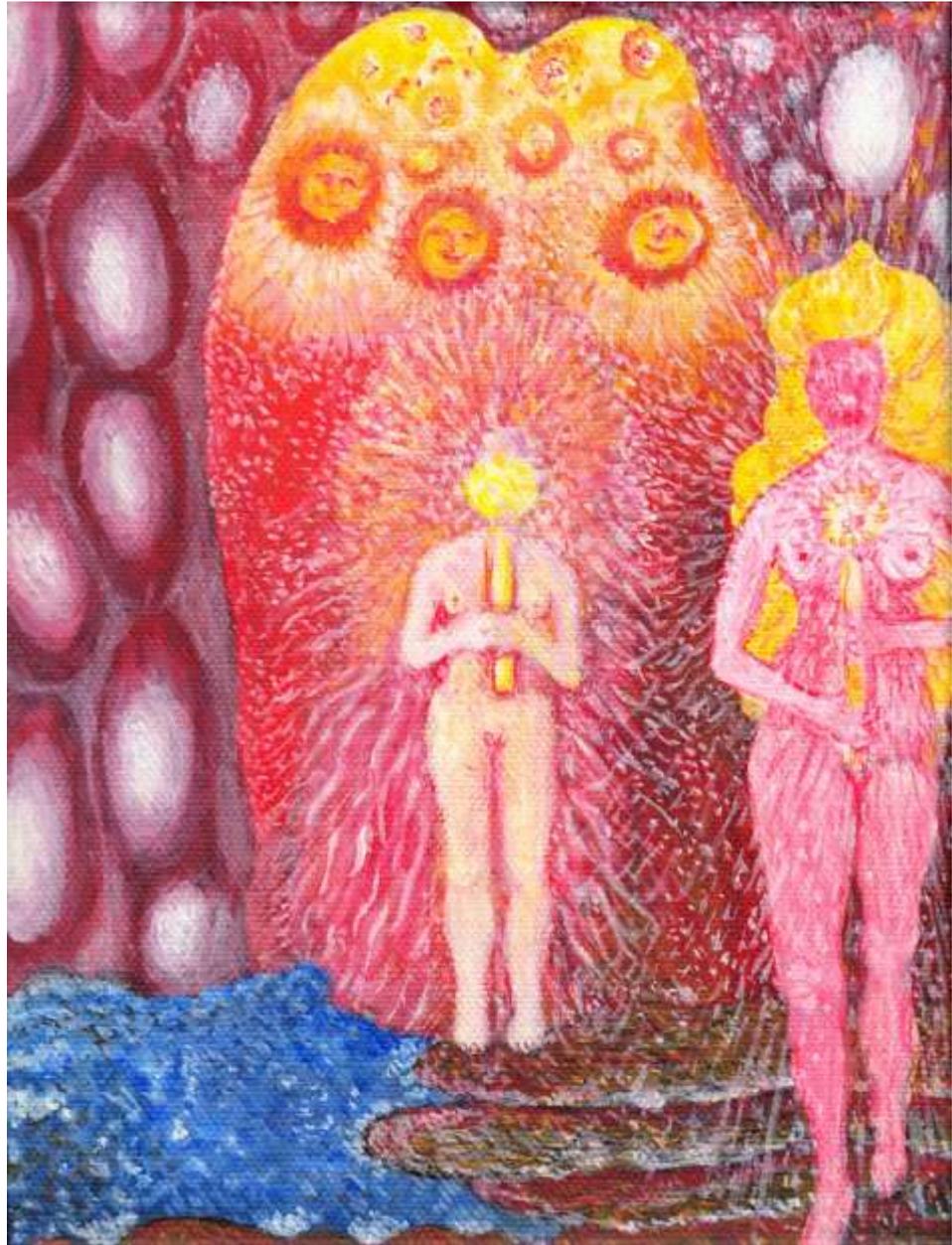
# ANALISI

l'analisi delle immagini si sviluppa pian piano con l'aumentare della consapevolezza per il proprio modo di esprimersi con l'arte. le varie situazioni tal volta richiedono silenzio, in un'altra occasione parole o pure addirittura delle discussioni. non esistono spiegazioni prefatte per il vostro quadro, ma si esplora in modo incuriosito passo per passo all'interno della creatività.

# IDEA ISPIRAZIONE VISIONE

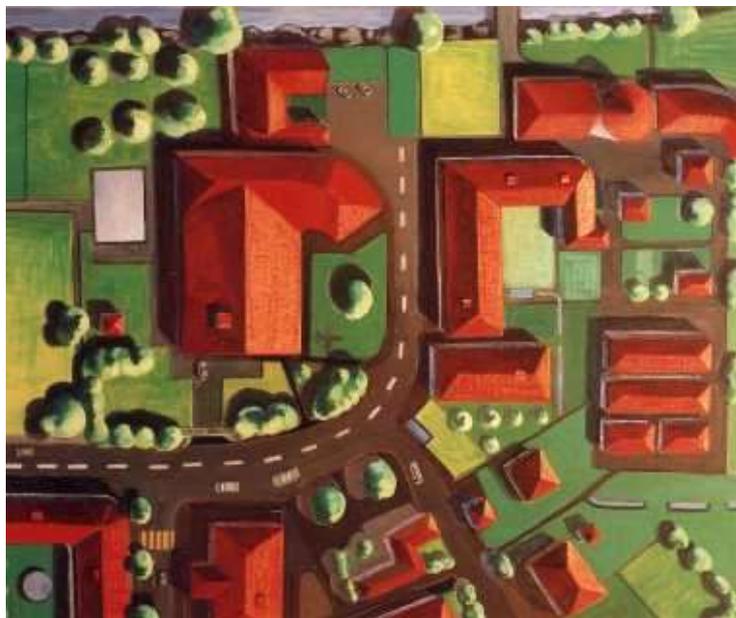
adesso che avete sviluppato delle buone basi tecniche potete continuare esplorando le possibilità senza limiti dei modi di disegnare e dipingere. indagate sul significato delle idee, ispirazioni, visioni. tutti questi stati d'animo fanno parte del mondo della fantasia la quale incide sul visibile. siete una fonte di idee? vi sentite ispirati o avete delle visioni? portatele tutte sui vostri fogli o tele e lasciatevi sorprendere dalla vostra ricchezza.





# COSTRUZIONI NUVOLE METEO

case, ponti, strade, chiese, aerei, navi, automobili, biciclette, mobili, strumenti e fabbriche fanno parte della nostra vita quotidiana. nei quadri possono essere arricchiti con la propria fantasia, mettendoli in un contesto con le situazione meteorologiche.



le nuvole fanno  
viaggiare la fantasia



# ACQUA PAESAGGIO FUOCO

disegnare e dipingere significa accettare una sfida. sono in grado di rappresentare il fuoco, l'acqua, un paesaggio? come dipingo il sole, l'aria? l'elemento acqua in un quadro è uno dei temi più impegnativi. per riuscire può aiutare una buona miscela tra coraggio, intuizione e osservazione.



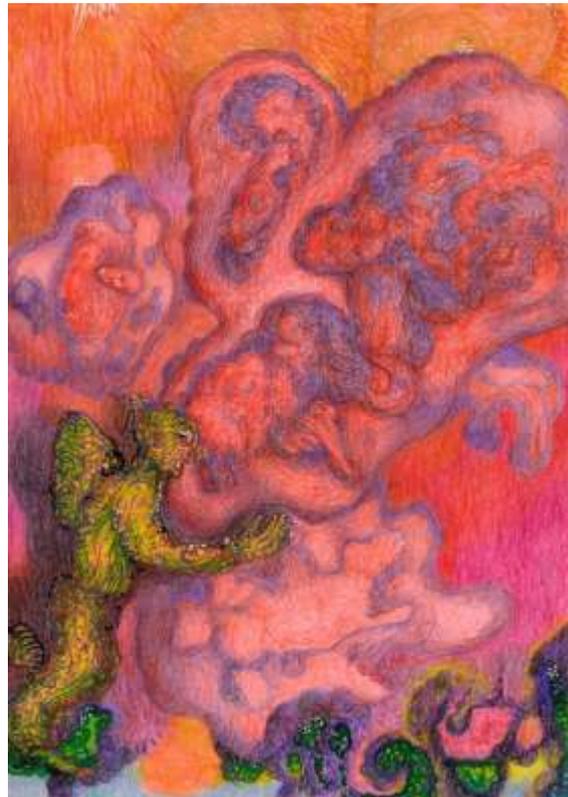


# META

con matita e pennello si è in grado di illustrare la vita. l'immagine mostra il dialogo costante del proprio modo di esistere rivolto a se stessi, all'altro, e quello che ci circonda. la cosa interessante è che non sono necessarie le parole. mentre disegniamo e dipingiamo sorge un flusso di emozioni e pensieri che va avanti e indietro nel tempo, si espande o si contrae nello spazio. l'attività mentale collega ciò che è visibile nel dipinto con fattori già vissuti, desideri, nostalgie e realtà. inoltre vengono aggiunte le maestrie tecniche, l'abilità e la sensibilità con la quale si lavora. si cerca di trovare creativamente, le tracce di svolgimenti interessanti, affascinanti, attraenti della nostra maniera di essere e di dare loro un' espressione comprensiva e non necessariamente figurativa. quello che sta succedendo nel momento del dipingere viene tradotto in immagine. per questo i quadri possono essere presi come testimonianze della propria esistenza con un alto contenuto di verità. disegnare e dipingere significa svuotare su un pezzo di carta o sulla tela sentimenti e pensieri che ci raggiungono dall' esterno o dall'interno. tutto è permesso, qualsiasi linea, punto, forma o colore serve per riconoscere il nostro mondo di valori vissuti e vivibili. questioni e tematiche che ci poniamo potrebbero essere: dove mi trovo al momento attuale nel mio processo creativo? quali sono i sentimenti che ho per una certa situazione del passato? cos'è rimasto e cos' è sparito? come sarà? le visioni del futuro fanno parte del linguaggio con il quale cerchiamo di dar forma a ciò che avviene. o ci si lascia completamente andare nella action-painting e si rimane stupiti e meravigliati dal risultato.



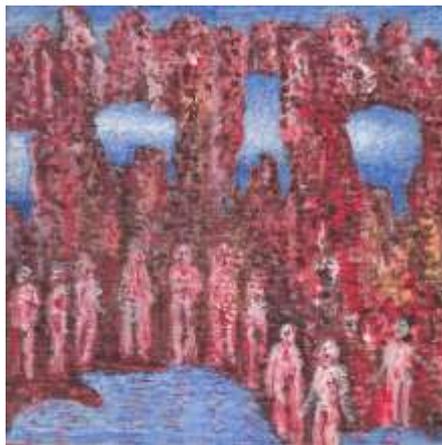
il disegnare e dipingere rendono possibili numerose abilità, per esempio quella di potersi concentrare e in seguito di approfondire una tematica personale o di sperimentare con i colori. il dialogo con sè stessi si condensa sul foglio e diventa visibile e comprensibile. ciò che si vede può verificarsi come un fattore della vita o rimanere sulla carta come una realtà riconosciuta e vissuta che ormai non serve più. l'atto creativo ci permette di lavorare con motivi fissi dentro noi stessi, modificandoli e rendendoli diversi, aggiungendo del nuovo. sviluppando con il gioco fatto da forme, colore, contenuto e linee il senso per l'imparare da quello che sta per accadere sulla superficie della nostra opera. mentre stiamo dipingendo ci rendiamo conto degli avvenimenti della vita che spesso sono molto più grandi di noi stessi. tra questi abbiamo il sole, il cielo, degli esseri o fenomeni inspiegabili appartenenti al mondo fisico o psichico. col pennello riusciamo a rappresentare l'universo, entrando così in relazione con il nostro ambiente e sentendo, grazie al quadro, la nostra posizione nell' insieme del tutto.



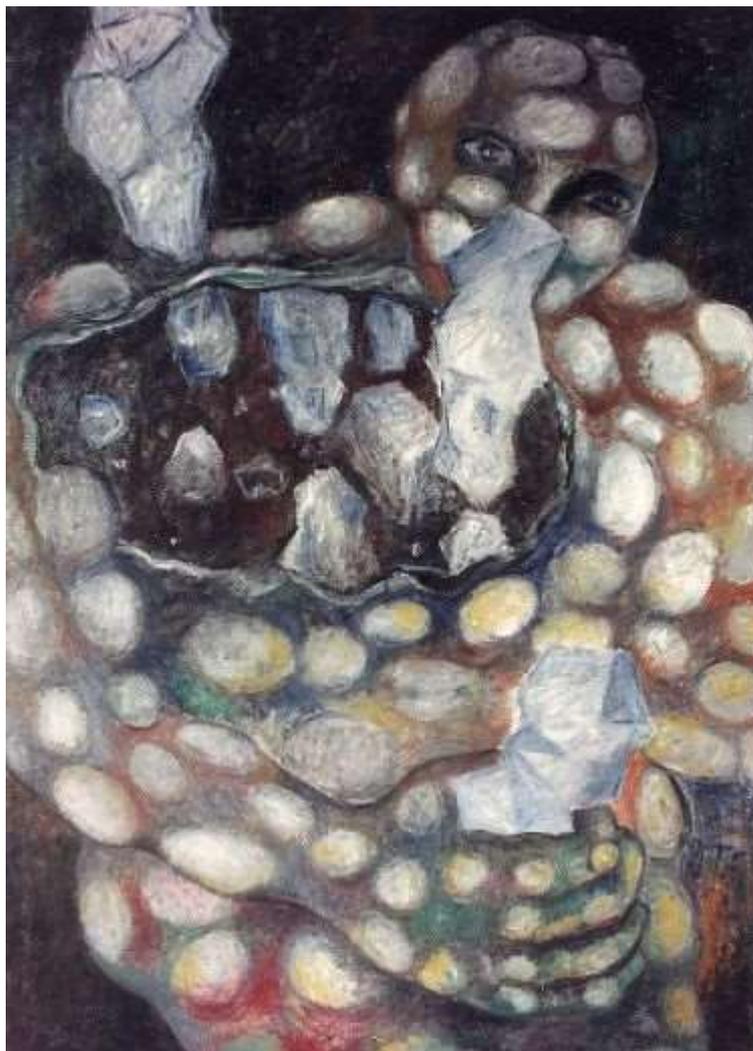
danza



un volta terminato il disegno, si può considerare il lavoro eseguito. i sentimenti verso quel quadro sono essenza e messaggio importante dell'immagine. l'immagine fatta che abbiamo creata esprime più di mille parole. il processo dello sviluppo attraverso il quale nasce l'opera richiede uno spazio di tempo prolungato, l'immagine non si fa con un semplice clic come quando fotografiamo. l'individualità dell' artista vuol essere sentita e inquadrata. mentre si dipinge il tempo passa e offre la possibilità del rallentamento. forse passano giorni, settimane o mesi fin che l'opera è finita. una tale attività ci fa crescere poiché crea degli spazi dove si diffonde la lentezza un fattore molto salutare nei tempi che corrono. le nostre immagini creano una forma di libertà, dove possiamo entrare in contatto ravvicinato e visibile con gli obiettivi personali. osservando noi stessi mentre le mani stanno dipingendo risveglia l'armonia e la certezza di essere in grado di esprimere tematiche sottili, raffinate ed assolutamente personali. se la nostra vita ci commuove siamo capaci di rappresentare immagini commoventi.



ricchezza interiore



numerose forme di terapia possono essere integrate benissimo nel lavoro creativo. fare arte può essere praticato all'aperto ed è uno degli strumenti più importanti per accedere alla conoscenza di sé.

# FELICECOSI

[bebildern.jimdo.com](http://bebildern.jimdo.com)

# artista

claudio knoepfli  
rossfeldstrasse 46  
3004 bern 079 869 81 14  
[felicecosi@gmx.net](mailto:felicecosi@gmx.net)



cammino

