



Di cosa parliamo?

Questa prima parte di istruzioni contiene le informazioni necessarie per approcciarsi al mondo del grounding e del cucito.

Sono presenti spunti teorici da cui partire per lo sviluppo del proprio prodotto e le istruzioni pratiche sui punti di cucito necessari alla creazione delle texture.



* Il grounding

* Le textures

* **IL NODO FRANCESE**

* **IL PUNTO CORALLO**

* **IL PUNTO INGLESE**

Il grounding

Il grounding è una pratica che aiuta a ritrovare la calma e aumentare la consapevolezza di ciò che accade nel corpo e nello spazio intorno a noi.

È utilizzata per la **regolazione emotiva** tramite il riportare l'attenzione al proprio corpo e al momento presente.

Attraverso una maggiore attenzione all'ambiente fisico, aiuta a distogliere l'attenzione da **emozioni intense** che altrimenti prevaricherebbero.

È utile quando ci si sente sopraffatti, agitati o persi nei propri pensieri, per esempio durante momenti di forte stress o ansia.

Infatti, durante i momenti di forte attivazione emotiva si possono manifestare dei sintomi come la vista che si offusca, un battito cardiaco accelerato, sensazioni di svenimento, una scarsa concentrazione o la sensazione di perdita di contatto con il proprio corpo. Proprio in questi momenti il grounding riporta il sistema nervoso a uno **stato di quiete**, permettendoci di "ritornare coi piedi per terra" in maniera immediata.



La consapevolezza del **momento presente** può essere raggiunta in diversi modi e praticamente **ovunque** e in **qualsiasi momento**: a casa, a lezione, sul tram, o semplicemente quando si sente la necessità di ritrovare un po' di stabilità.

La **sensorialità** è il principale mezzo che il grounding utilizza.

Osservare quello che si ha intorno, **percepire** in maniera consapevole gli odori e i suoni, **concentrarsi** sulle sensazioni fisiche, crea un ponte tra ciò che accade dentro e ciò che esiste fuori.

Ma è **il tatto** a rendere il grounding particolarmente efficace. Toccare una superficie, percepire una texture, sentire una certa pressione ci permette di prendere all'istante **consapevolezza del proprio corpo** senza richiedere concentrazione.

Questo senso smette quindi di essere un senso marginale e diventa uno **strumento** per l'autoregolazione: un modo **concreto** e **accessibile** per calmare il sistema nervoso nella vita di tutti i giorni.

Le textures

La texture dei materiali rappresenta un elemento chiave nella modulazione delle emozioni e del benessere psicofisico.

Alcune caratteristiche tattili possono avere effetti molto forti sul proprio benessere. Per esempio la morbidezza e il calore aiutano a ridurre lo stress, mentre altri stimoli, come superfici ruvide e irregolari possono, al contrario, aumentare la tensione e l'attivazione fisiologica.

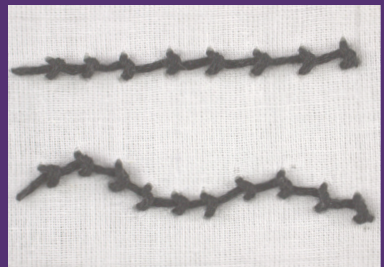
Queste potrebbero sembrare semplici percezioni soggettive, invece, vari studi mostrano che le proprietà della texture modulano risposte fisiologiche misurabili, confermando il legame tra il tatto e le emozioni.

Qui affianco trovi i **punti** che in questo workshop **imparerai a replicare** per creare le tue **textures!**



PUNTO CORALLO

NODO FRANCESE



PUNTO INGLESE

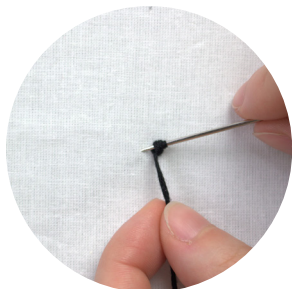
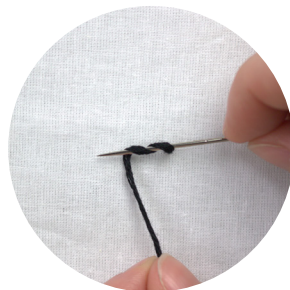


IL NODO FRANCESE



Fai uscire l'ago attraverso il tessuto e nella parte posteriore fai un nodino al filo per evitare che fuoriesca dal foro.

Ora posiziona l'ago vicino al tessuto e avvolgi il filo intorno ad esso due volte passando da sopra l'ago



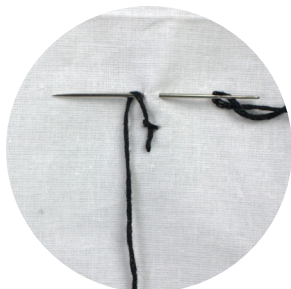
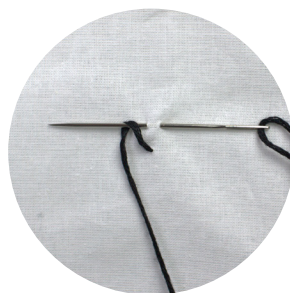
Tieni l'estremità più lunga del filo mentre infili l'ago in un punto appena vicino a quello iniziale e fai scorrere l'ago attraverso il tessuto

IL PUNTO CORALLO



Fai uscire l'ago attraverso il tessuto.
Inserisci l'ago attraverso il tessuto
“pinzandolo” e facendo riuscire la punta

Avvolgi il filo attorno all'ago e fai passare
l'ago attraverso il tessuto, si formerà il
primo nodo



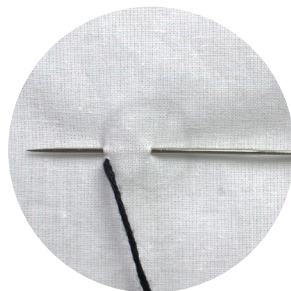
Continua ripetendo i passaggi per creare
una fila di nodi intorno al filo

IL PUNTO INGLESE



Disegna una linea intorno al centro dove vuoi cucire il punto. L'area tra la linea tracciata e il centro verrà riempita con punti.

Estrai l'ago da un'estremità della linea di cucitura. Fai passare l'ago attraverso il centro e tiralo fuori di nuovo lungo la linea, vicino al punto precedente.



Lavora tutto intorno al centro. Oltre a una linea di punto circolare attorno al foro, puoi anche sperimentare qualsiasi altra forma

Adesso hai tutte le competenze
per metterti alla prova e replicare i
punti. Qui trovi ago e filo, non ti
resta che cominciare!



Ora tocca
a te!

ISTRUZIONI

PARTE 1

Punto e Virgola è

un posto dove capire un po' di più sé stessi e scoprire come funziona il nostro corpo

Punto e Virgola è

un modo per mettersi in gioco senza esporsi troppo

Punto e Virgola è

un'esperienza senza conclusione, da portarsi dietro nella quotidianità