



Di cosa parliamo?

Questa seconda parte di istruzioni contiene le informazioni necessarie per applicare le nuove conoscenze acquisite sui propri capi di abbigliamento e accessori.

Sono presenti gli spunti necessari per scegliere consapevolmente dove realizzare le proprie textures.



- * L'auto-tocco
- * Quindi tutti usiamo il corpo per calmarci?
- * I capi di abbigliamento e gli accessori
- * **I POSSIBILI OUTPUT**

L'auto-tocco

Nella vita di tutti i giorni capita spesso che le nostre mani cerchino il contatto con il nostro corpo senza che ce ne rendiamo conto. Per esempio quando incrociamo le braccia, ci accarezziamo il braccio o le gambe, tocchiamo il viso o appoggiamo il mento sulla mano. Questi gesti, che facciamo di solito inconsapevolmente, prendono il nome di auto-tocco.

Sono movimenti spontanei, che spesso facciamo per provare una sensazione tattile che ci conforta, soprattutto quando stiamo attraversando momenti difficili o quando ci sentiamo agitati.

Infatti, l'auto-tocco tende ad aumentare quando proviamo emozioni come ansia, tensione, confusione. In questi casi il gesto sembra aiutarci a calmarci, a rassicurarci e a regolare quello che sentiamo dentro, diventando anche un modo per essere gentili con noi stessi.

L'auto-tocco può avere forme diverse. Può essere un singolo movimento, come sistemarsi i capelli o toccarsi il naso. Può



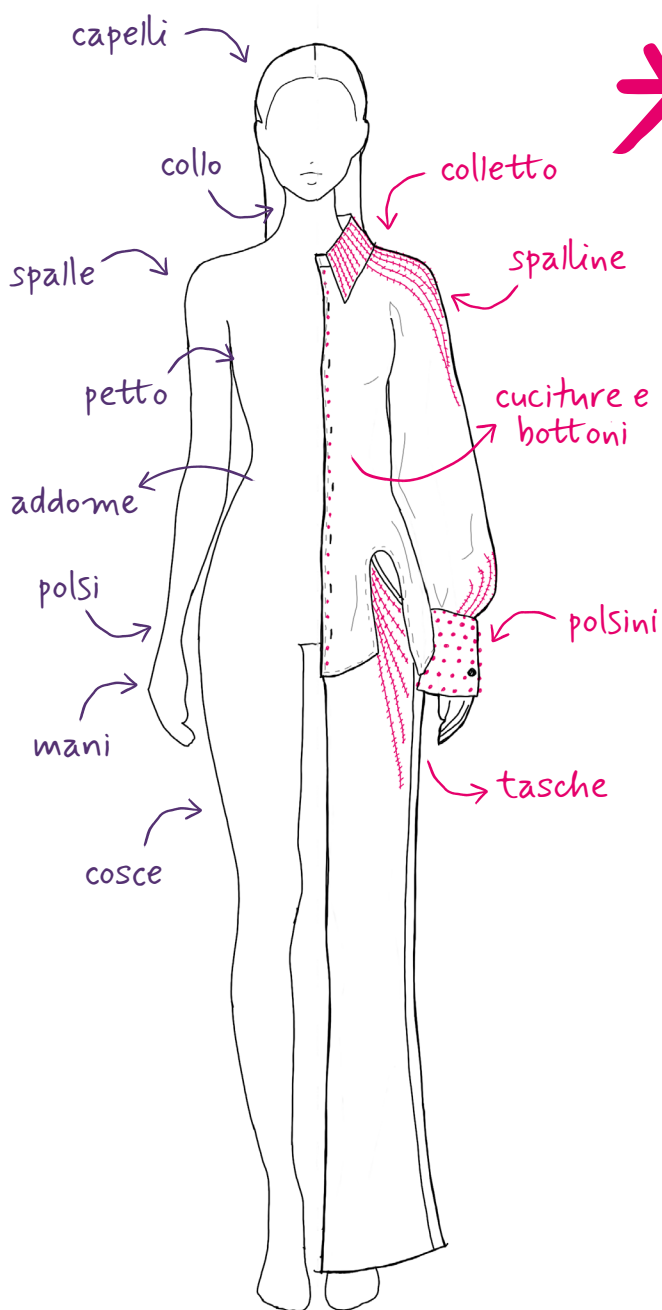
essere ripetitivo, come strofinarsi le mani o tamburellare su una parte del corpo. Oppure può essere irregolare, con piccoli movimenti veloci e non programmati.

L'effetto che produce nel nostro corpo e nella nostra mente è simile a quello che percepiamo quando veniamo toccati da un'altra persona con affetto, come quando qualcuno ci abbraccia o ci prende per mano. Quel tipo di contatto ci fa sentire al sicuro e meno soli, e l'auto-tocco riesce a evocare una sensazione paragonabile, anche se proviene da noi stessi.

In momenti di forte stress o di emozioni difficili, l'auto-tocco può aiutare il corpo a tornare a uno stato più tranquillo, e per questo motivo può essere utilizzato anche in modo consapevole, come una piccola strategia personale da utilizzare quando ci sentiamo sopraffatti, ansiosi o agitati. È un gesto semplice, che abbiamo sempre a disposizione, che può aiutarci a ritrovare un equilibrio in maniera naturale.


Quindi tutti
usiamo il corpo
per calmarci?

In un **questionario** da noi somministrato, a cui hanno risposto **231 persone**, il **62%** ha detto di utilizzare la **gestualità** per calmarsi quando si trova in momenti in cui prova ansia. Le **parti del corpo** maggiormente coinvolte in questi gesti per favorire l'**autoregolazione** sono:





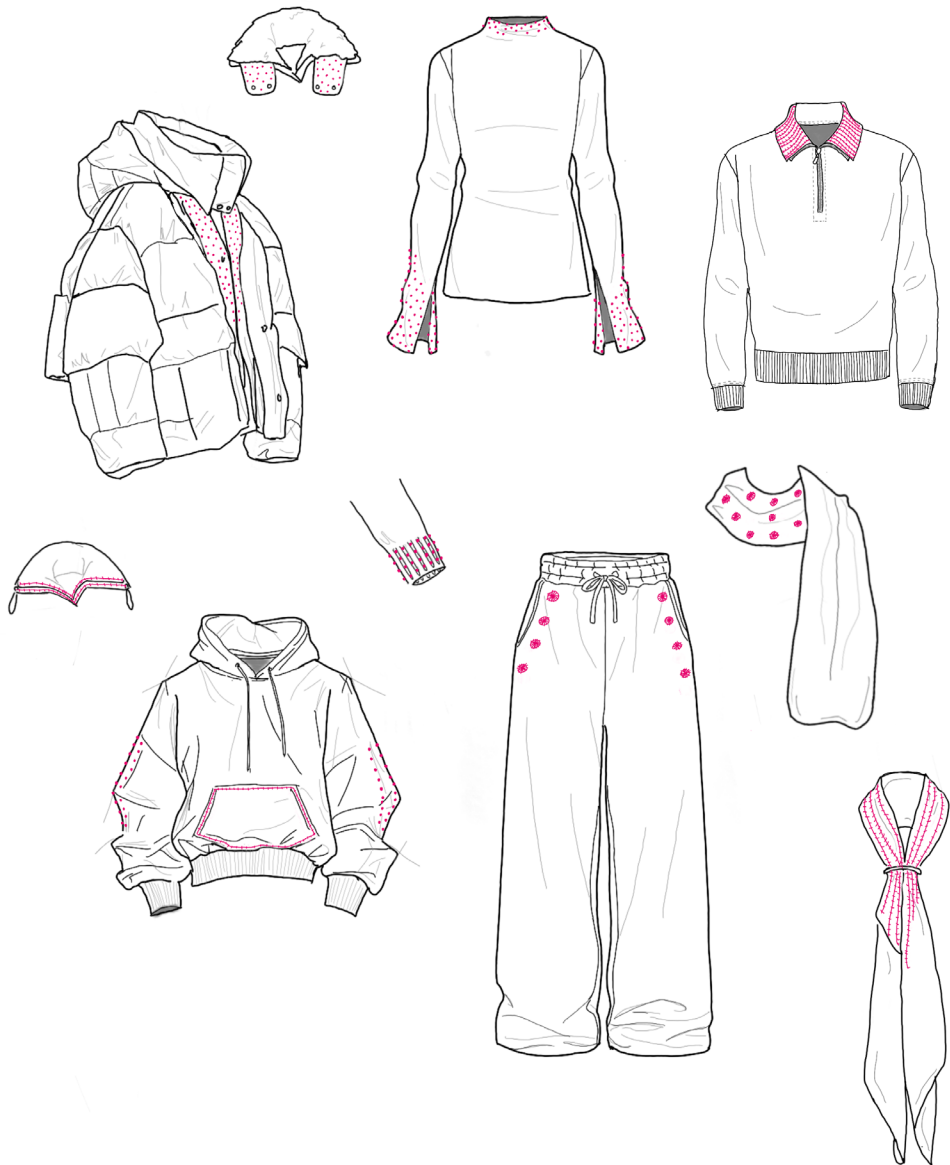
I capi di
abbigliamento
e gli accessori

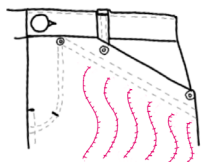
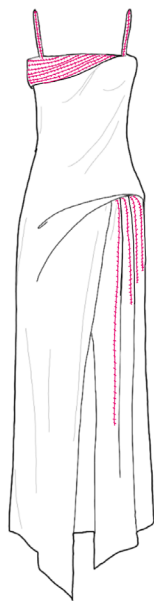
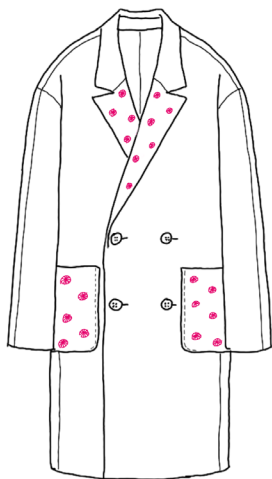
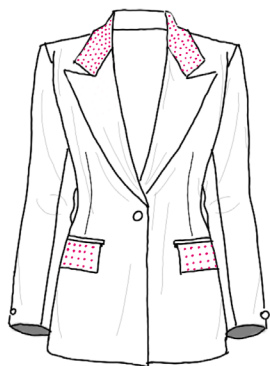


I **capi di abbigliamento** e gli **accessori** sono oggetti che permettono un alto livello di **personalizzazione**, partendo dal gusto personale nella scelta di base, fino alla possibilità di scegliere come personalizzarlo in base al **contesto di utilizzo**. Si possono aggiungere **texture diverse** per forma, dimensione, posizione e colore, con la possibilità, potenzialmente fare infinite combinazioni. Questo permette di modificare capi che già si possiedono, senza comprarne di nuovi, con la libertà di **cambiare, implementare o togliere** gli elementi che si sono aggiunti anche in un secondo momento.

Intervenire sui capi di abbigliamento e gli accessori significa quindi modificarli in base ai propri gusti, sia **estetici** che **percettivi**, e in base alla **situazione sociale** in cui si utilizzeranno, creando uno o più oggetti **funionali** e **personali, unici nel loro genere**.

I POSSIBILI OUTPUT





ISTRUZIONI PARTE 2

Ora che hai sperimentato tecniche, materiali e imparato a conoscere come funzioniamo, hai tutte le competenze per compiere delle scelte consapevoli e creare le texture più adatte a te. Con ciò che hai imparato, puoi trasformare il tuo capo di abbigliamento o accessorio in un vero e proprio

**STRUMENTO DI
AUTOREGOLAZIONE!**