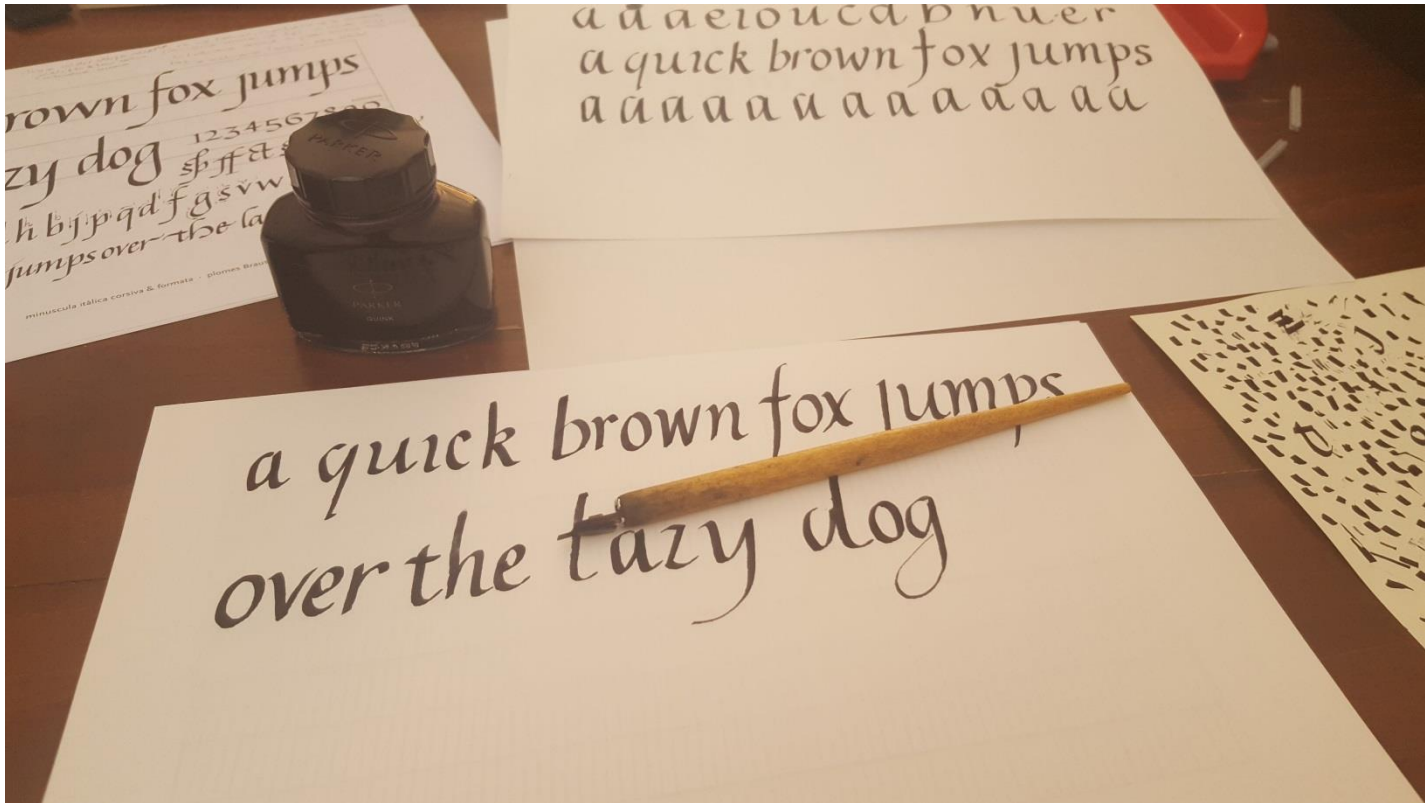


Taller de cal·ligrafia i lettering



Història

Des de les pintures rupestres a les primeres lletres, la humanitat ha tingut necessitat de plasmar la vida mitjançant representacions gràfiques més o menys elaborades. L'escriptura ha permès deixar empremta, mantenir i difondre cultures, coneixements, religions...

La paraula cal·ligrafia prové de la paraula grega *Kalli*, que significa bonic i *graphein*, que vol dir grafia.

Perquè cal·ligrafia? Beneficis



L'estrès és el gran mal de la nostra societat i té conseqüències importants en la nostra conducta, estat mental i físic. Hi ha moltes formes de prevenir-lo i tractar-lo: relaxació, meditació, teràpia, medicació... S'ha comprovat que la cal·ligrafia actua com a mètode per a reduir el nivell d'estrès ja que requereix atenció i concentració aportant estabilitat emocional, relaxació física, i equilibri cos i ment.

Malgrat l'augment de l'ús dels teclats i pantalles, cal tenir en compte els grans beneficis que aporta l'escriptura manual en l'aprenentatge, en la memòria, la psicomotricitat fina, la fluïdesa, la creativitat...

Beneficis a nivell psicològic

- Implica moviments precisos i repetitius afavorint el desenvolupament del *mindfulness* (estat de consciència plena que afavoreix la concentració i redueix el nivell d'estrès)
- Té molt a veure amb els estats meditatis, exigeix un estat mental que fa fora l'estrès, les preocupacions, les tensions musculars i els pensaments intrusius. La meditació és una tècnica tradicional i efectiva d'intervenció en aspectes físics i psicològics. Hi ha estudis que demostren els seus beneficis respecte a la salut física, la millora de l'activació i l'alerta cerebral, la concentració, el sistema immunològic i la gestió emocional.
- Segons la teoria psicogeomètrica dels caràcters xinesos la seva pràctica té efectes positius i, si s'entrena com una teràpia de rehabilitació, té beneficis:
 - En infants amb trastorns per dèficit d'atenció.
 - Ajuda a la recuperació cognitiva en malalts d'Alzheimer i altres demències.
 - Millora els problemes de conducta i estabilitat emocional amb persones amb depressió.

Beneficis a nivell d'aprenentatge

- Millora la fluïdesa d'idees i creativitat.
- Potencia la memòria. Està demostrat que prenent els apunts a mà s'aprenen més profundament els conceptes, s'integra i es selecciona el més important i s'elabora el contingut de forma simultània.
- S'activen més àrees del cervell que teclejant. Quan s'escriu a mà s'utilitzen àrees del cervell: visual, verbal i gràfica (teclejant s'exerciten les àrees visual i verbal).
- Millora la comprensió lectora.
- Agilitza la psicomotricitat fina. Millora habilitats motrius, els moviments de la mà activen regions del cervell que involucren el pensament, el llenguatge i la memòria a curt termini.
- Consolida la percepció visual .
- Millora l'expressió escrita, el nivell lector i l'ortografia.
- Afavoreix la precisió, l'ordre, la pulcritud.
- Facilita la concentració, harmonia cos i ment.

Com ho farem?

- Experimentarem amb diferents materials:

- Plumilla i tinta xina.

- Aquarel·les.

- Pinzells.

- Pinzells a l'aigua.

- Retoladors amb punta de pinzell.

- Papers de diferents tipus.

- Escripura en altres superfícies, tela, vidre, fang...



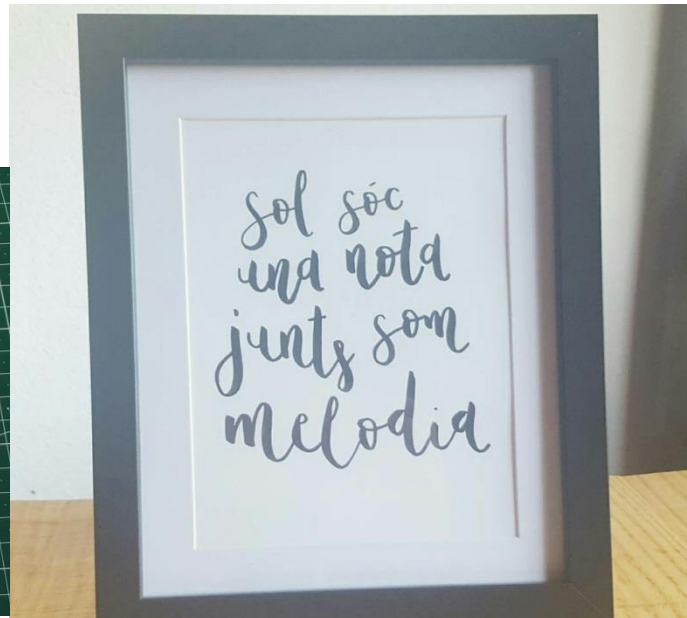
- Començarem amb la pràctica dels traços i seguirem lligant les lletres.
- Al principi farem servir pautes i, amb la pràctica, l'escriptura es tornarà més lliure i creativa.
- Combinarem diferents tècniques i tipografies.
- Passarem de la cal·ligrafia al *lettering* (quan les lletres cobren vida per expressar molt més que la pròpia paraula)



hivern



7' animes?



Aina & Carla Vania Alex
Xevi Joel Magali Bernat Pol
helena jana & Marc Clàudia
viria lena pau berta Xèria
marta jana & marti julia
Ainaat Guin pol h
nerea pol m
2008 Salesians 2017