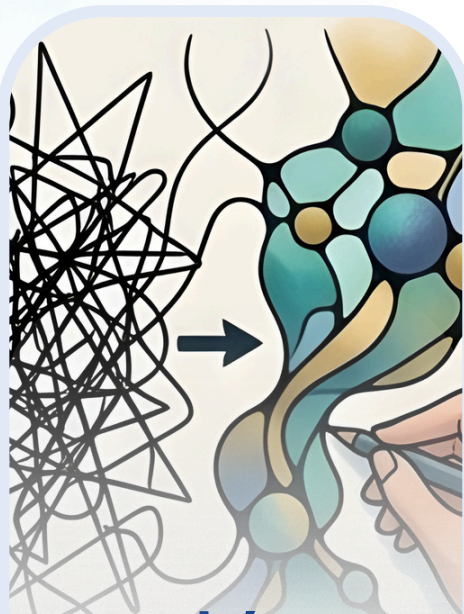


Arteterapeutické techniky: cesta k duševnej pohode

Kreatívna tvorba je účinným nástrojom na uvoľnenie napätia a psychohygienu. Vyskúšajte tieto tri jednoduché techniky a venujte chvíľu iba sebe a svojim emóciám.



Intuitívna kresba

So zavretými očami pomaly ved'ťe akúkoľvek čiaru, až kým pocitovo nezaplňte celý priestor papiera.

Nájdite všetky miesta, kde sa čiary navzájom prekrývajú a križujú.

Vezmite si farbičku, všetky ostré rohy postupne zaoblíte a môžete vyfarbiť aj vzniknuté drobné políčka.

Dôkladne si prezrite svoju čmáranicu, pokúste sa v nej identifikovať konkrétny tvar (zvíra, vec) a obrysy tohto tvaru zvýraznite. Tvar pomenujte.

Pozorujte, ako sa váš chaotická kresba mení na harmonický obraz, čo pomáha upokojiť myseľ.



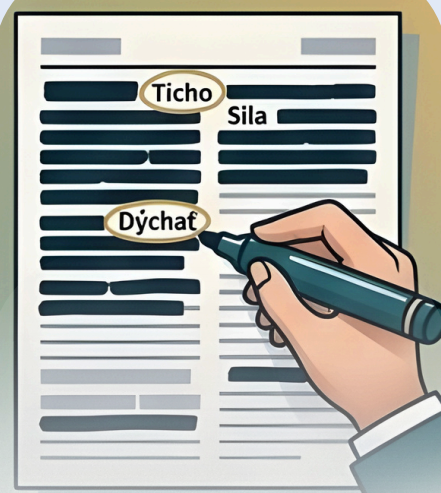
Farby emócií

Pripravte si čistý papier formátu A4 a rozdeľte ho na štyri rovnaké časti.

Každý časti prirad'ťe jednu konkrétnu emóciu: radosť, smútok, hnev a ľútosť.

Pomocou farieb abstraktne vyjadrite a nakreslite každú z týchto emócií.

Na záver sa zamyslite: Aké farby ste pre jednotlivé pocity zvolili a prečo?



Hľadanie slov

Otvorte si ľubovoľný časopis alebo staré noviny a nájdite v nich dlhší článok.

Text nečítajte celý, len ho zbežne prebehnite očami a hľadajte slová, ktoré vás oslovia.

Farbene zvýraznite alebo zakružkujte tie slová, ktoré vystihujú, ako sa dnes cítite.

Prípadne zamerajte pozornosť na slová, ktoré vás vystihujú, keď ste šťastní a spokojní.

www.vudpap.sk