

Terapia umením

Emócie. Jednoduché označenie, ktoré si môžete predstaviť ako vrecúško ukrývajúce tisícky rôznych slov a pocitov. Čo však pre vás konkrétne znamenajú? Dokážete ich správne rozpoznať? Viete, čo vám chcú povedať? Počúvate ich? Nie? Začnite. Teraz.

Emócie prejavujeme počas celého dňa nepretržite a bez ich zbytočnej analýzy. V každej chvíli sa nejako cítíme, pretože žijeme. Striedavo cítime radosť, hnev, lásku a nenávisť, sem-tam si poplačeme alebo sa naopak smežeme, až kým nás nezastaví bolesť brucha. Moc emócií spočíva v ich intenzite, odlišnosti, schopnosti ľahkého prenosu na ľudí okolo nás, a v pôsobení na naše fyzické telo. Nespracované či nahromadené negatívne emócie môžu svojou silou priamo zasiahnuť náš zdravotný stav. Preto je prospešné (a potrebné), aby sme si počas života často otvárali ten pomyselný poklop na hlave, a vypúšťali paru von. Podporíme tak proces sebaliečenia a predídeme vážnym ochoreniam.

Pustime sa do tvorenia

1 Prvý krok pred tvorením sa bude stále opakovať, pretože je pre celý proces veľmi dôležitý. Vytvorte si okolo seba harmo-

nickú atmosféru. Vonné tyčinky či olej, biele sviečky, minerály podľa aktuálneho výberu a pohodlné miesto na tvorenie.

A na dvere cedulka „Nerušit!“

2 Budete potrebovať tvrdý čistý papier A3 (v balíku po 10 ks), vodové farby a štetce – najlepšie s rôznym tvarom a šírkou. Farby a štetce počas maľovania využívajte podľa potreby.

3 Prezrite si priložený zoznam hudby, ktorý je pre vás pripravený. Nájdite si skladby na internete, a postupne si ich vypočujte v takom poradí, v akom sú uvedené (je to dôležité pre striedanie emócií). Keďže ku skladbám bývajú pripojené aj klipy, vypnite si obrazovku alebo si sadnite na iné miesto, odkiaľ budete iba počúvať, nie pozeráť. Aby vás nejaký sprievodný dej neovplyvnil.

4 Každý papier si z jednej strany označte číslom skladby, ktorú naň budete maľovať (č. 1–10).

5 Teraz začnite od prvej skladby. Opäť si ju pustite a započúvajte sa, tentokrát hlbšie.

Čo vo vás táto skladba vyvoláva? Aké pocity? Cítite

radosť, pokoj, strach, očakávanie, ste netrpezlivý, napätý, alebo vás rozčuľuje? Vyberte si štetec, ktorým chcete maľovať, použite farby, ktoré si zvolíte intuitívne a maľujte. Voľu používajte podľa potreby.

6 Nebojte sa. Nechajte sa viesť rukou, nie rozumom. Kreslite to, čo cítite. Môžu to byť konkrétne tvary, obrazy, alebo iba ťahy, čiary, bodky. Všetko je dovolené.

7 Je dobré, aby ste maľovali počas celej skladby, ale v prípade, že by pre vás bola niektorá neznesiteľnou, zastavte ju. Porozmýšľajte, prečo vo vás vyvoláva takéto pocity.

8 Postupne namaľujte všetkých osem skladieb, vždy na nový papier.

9 Na záver si vyberte svoje dve skladby, ako je uvedené v návode.

Odvahu! Najprv namaľujte tú hudbu, ktorá vo vás vyvoláva nepríjemné pocity.

Maľovanie ukončíte pre vás pozitívnu skladbou, aby ste sa cítili dobre.

10 Teraz si okolo seba rozložte namaľované diela a porovnajte si jednotlivé pocity, ktoré ste namaľovali. Aké farby ste použili napríklad na vyjadrenie hnevu či radosť? Farby by sa mali odlišovať. Určite nemaľujete rovnako všetky emócie.

11 Krátky význam farieb je uvádzaný v prehľadnom zozname a význam niektorých symbolov nájdete v predošlom čísle Balansu.

12 Nech vaše výtvyry vyzerajú akokoľvek, majte na pamäti, že je to v poriadku! Netvoríte umelecké dielo na vernisáž, ale nechávate za seba hovoriť svoju dušu.

Po tejto technike by ste sa mali cítiť uvoľnený, zrelaxovaný, zbavený napätia. Počas maľovania nie je zakázané tancovať :-). Skladby boli vybrané a zoradené tak, aby sa striedali rôzne druhy emócií.

Takto je možné zo seba dostať základné emócie bez toho, aby ste búchali susedovi do steny :-).

Podrobný výklad diel je možný s arteterapeutom. Ako „prvú pomoc“ definície poslania vášho diela môžete použiť krátku charakteristiku farieb. Popisy však nie sú platné všeobecne, u každého človeka rovnaké. Pre-

ferencia určitej farby môže signalizovať aj problém na fyzickej úrovni, keď sa viaže ku konkrétnemu oslabenému/ poškodenému orgánu, či zosilnenej/oslabenej čakre.

Svoje výtvyry môžete zasielať do redakcie na e-mail kolejarova@bauermedia.sk, názov správy Terapia umením. Rada sa k nim vyjadrim.

Významy farieb a tvarov v arteterapii a artefiletike

Biela - neurčitost', neistota, nevinnost', čistota, oslobodenie, nový začiatok, prázdnota, duša

Čierna - smrť, zmena, konečné rozhodnutie, agresia, vzdor, odmietanie niečoho, bojovné „nie“, túžba skryť sa, nebyť videný

Zlatá - žiariace šťastie, stred, univerzálna láska, podporuje ducha a spiritualitu, napojenie na Zdroj, veľkorysosť, šľachetnosť, poznanie, pochopenie, zvládnutie duševných neistôt

Žltá - symbolizuje radosť, otvorenosť, úprimnosť, povzbudzuje, oslobodzuje, uvoľňuje, navodzuje pocity súladu a harmónie, hrejivá, slnečná

Oranžová - prináša pocit radosť, predstavuje slnko, pocit tepla, očakávanie

Červená - vášeň, vzrušenie, rozruch, energická, zmena, dobývanie, a sebavedomie, nebojácnosť, extroverzia, prudká, silná, mocná, symbol ohňa, krvi, nebezpečenstva, ale aj lásky

Purpurová - vznešenosť, hrdosť, majestátnosť, povzbudzuje, spravodlivosť, pokoj a mier

Fialová - spiritualita, napojenie sa na vyššie dimenzie, ale aj skrývanie tajomstva, zakrývanie niečoho, melan-

chólia, znepokojenie, pokora, skromnosť, introverzia

Ružová - symbol dievčenskosti, nevinnosti, ale aj staroby (návrat do detských čias počas starnutia), voľnosť, neha, slávnostná nálada, energia, láska, náklonnosť a oddanosť (v srdečnej čakre, nie vašeň), jemnosť, jemný spôsob života, elegancia

Svetlozelená - túžba po pokoji, tichu, prírode, vitalita, sviežosť, symbolizuje ekológiu a rast

Tmavozelená - upokojuje, ochraňuje, pocity bezpečia, ochrany a nádeje

Zelenomodrá - hrdosť, uzatvorenosť, nedostupnosť

Tmavomodrá - pokoj, spokojnosť, túžba po dialke, rozjimanie, vážnosť až sklúčenosť, smútok, mier

Svetlomodrá - obloha, vzduch, priateľnosť, túžba, ticho, bezstarostnosť, veselosť

Modrá - dôvera, pokoj, stálosť pretrvávajúca celé veky, tradícia, nádej

Hnedá - istota, poriadok, domov, tradícia, ale aj zdržanlivosť, strach a zlosť, pokoj, uzemnenie

Sivá - smútok, nedotknuteľnosť, chudoba, pokora, choroba, neutralita, nechut' vyčnievať

Amarylka Art



Som kreatívna duša na ceste za poznaním. Popri tradičnom vzdelaní som vyštudovala arteterapiu, muzikoterapiu, hru na husle a klavír, teóriu hudby, spev, literárno-dramatický odbor, výtvarné techniky a tanec. Svoje životné poslanie som našla v tvorení - výtvarnom, hudobnom, tanečnom a písomnom, ktoré má veľkú moc liečiť našu dušu i telo, a pomáha nám udržiavať si vnútorný pokoj a duševnú rovnováhu. Umelecké terapie nám tak ponúkajú nádherné a zázrivné techniky ako kľúč k nášmu vlastnému Ja. Pracujem so zdravými aj chorými deťmi v oblasti arteterapie a muzikoterapie, organizujem kreatívne krúžky a denné tábory s využitím techník umeleckých terapií, umelecké arteterapeutické workshopy pre dospelých, a venujem sa literárnej tvorbe. Okrem iných spolupracujem aj s exkluzívnou zoznamovacou a sebarozvojomou agentúrou Find L'Amour. www.facebook.com/Amarylka, www.amarylka.eu

Nájdite si skladby u hudobných poskytovateľov ako je Spotify, Deezer alebo Youtube (v presnom znení, ako je písané, aby ste mali správnu skladbu), a počúvajte ich v nasledujúcom poradí:

1. African Uniques Traditional Dance & Music Group-Djembe Rhythms
 2. Johann Strauss Sr- Radetzky March
 3. Dario Marianelli- Attraversiamo
 4. Andrew Lloyd Webber- The Phantom of the Opera, Theme song (z filmu r. 2004)
 5. Chopin - Spring Waltz
 6. The Lord of the Dance - Warriors
 7. Gipsy Kings - Bamboleo
 8. Louis Armstrong- La vie en rose
- Váš výber- vhodnejšie sú skladby bez slova, ale môžu byť aj so spievaným textom

9. Skladba, ktorú nemáte radi, neznášate ju, naplňa vás strachom

10. Skladba, ktorú zbožňujete, vyvoláva vo vás pocity lásky, radosť, šťastia