

Арт –терапевтична техніка «Наснага у долоні».

У цей непростий для кожного із нас час, нам необхідні витримка і сили. Я вам пропоную арт-терапевтичну техніку «Наснага у долоні» від Тетяни Забзалюк-Брус психолога, гіпнотерапевта, Президента Міжнародної Асоціації «Гільдія Інтегративної Психології» для підвищення сил. Її можуть виконувати і дорослі, і діти, і дорослі разом з дітьми.

Наші долоні допомагають нам:

- Відчувати світ (дотики та рухи дарують неймовірний спектр пізнання).
- Будувати життя (будь що від посадженої рослини до хати, від догляду за собою до надання допомоги іншим).
- Демонструвати свій стан (з агресією стискати кулаки, на радіощах махати привіт друзям, з теплом стискати руки рідних)

Долоні, з психологічного погляду, - це міст для з'єднання зі світом, це портал для самовираження, це інструмент для досягнень.

І сьогодні ми приділимо увагу саме їм для отримання додаткових сил, ресурсів.

Алгоритм виконання:

- Потріть долоні одна об одну до появи тепла.
- Покладіть одну долоньку з розставленими пальцями на аркуш паперу (А3 або А4, або навіть на відрізок шпалер, дошку для малювання).
- Обведіть долоньку по всьому периметру. Вийде «напівсонце», «сонце на світанку», де пальці – це промені.
- Розфарбуйте пальці-промені у такі кольори, щоб з'явилося відчуття емоційної легкості, полегшення.
- Уявіть, що ця легкість допомагає сонечку піднятися вище у небо та почати сяяти яскравіше. Домалюйте другу половинку сонечка за допомогою обведення другої долоні. Також розфарбуйте.
- Тепер, коли сонечко сяє теплом, зігріває, що воно могло б побажати вам? Які корисні поради дало б?
- Під сонечком намалюйте дорогу, яка веде вперед. Що, окрім сонця, зможе радувати мандрівника на цьому шляху? Домалюйте це (н.: квіти, струмок, дерева, птахи тощо).
- Якими словами та діями ви б подякували сонечку за тепло, за світло, підтримку у житті? Що відчуваєте тілом при цьому? Яка фраза стала б девізом на шляху під сонцем? Де у житті вам можуть допомагати ці відчуття та дари сонця?

Сонячних днів та мирного тепла!