

Арт-терапия — примеры упражнений



Арт-терапия — это упражнения для души и тела. Она поможет привести душевное состояние в норму, расслабиться и получить удовольствие. Предлагаем несколько эффективных упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях.

СОДЕРЖАНИЕ СТАТЬИ

- 1 Для чего нужны упражнения по арт-терапии?
- 2 Виды арт-терапевтических упражнений
- 3 Упражнение по арт-терапии «Карта счастья»
- 4 Упражнение «Раскрась свое физическое состояние»
- 5 Упражнение — медитация квадрат 9х9 «Зентангл»
- 6 10 простых упражнений по арт-терапии для релаксации
- 7 Упражнение «Мандала счастья» — путь к себе
- 8 Полезное видео

Для чего нужны упражнения по арт-терапии?

Выполнение упражнений по арт-терапии создает позитивный настрой и снимает эмоциональное негативное напряжение.

Они способствуют развитию образного мышления на основе осознанности своих чувств и эмоций.

Главная цель арт-терапевтических заданий — это знакомство со своим внутренним миром, познание своего «Я». Формируется представление о себе как об индивидуальной, полноценной личности с новыми ресурсами и возможностями.

Упражнения по арт-терапии — это снятие зажимов сознания, избавление от страхов и внутренних комплексов.

Виды арт-терапевтических упражнений

Изотерапия — рисование красками, цветным песком, пластилином на бумаге;

Цветотерапия — воздействие цветовой гаммы на эмоциональное состояние с целью улучшения самочувствия;

Сказкотерапия — составление рассказа и отождествление себя с героем, который преодолевает все препятствия и трудности, чтобы прийти к счастливому финалу;

Песочная терапия — составление картины счастливого собственного мира из песка.

Упражнение по арт-терапии «Карта счастья»

Цель упражнения — осознанность своих чувств, приходит понимание, куда двигаться для улучшения качества своей жизни.

Продолжительность — 15-20 минут.

Материалы — бумага (формат А3), краски, кисточка.

Как выполнять:

1. Положите перед собой бумагу;
2. Представьте свою счастливую жизнь, какой Вы ее видите;
3. Прочитайте список привычек для счастья и выберите 3, которые откликнулись в Вашей душе;
4. Нарисуйте эти 3 привычки, а в центре изобразите свое счастье (это может быть любой яркий образ, который описывает Ваши счастливые чувства).

Список привычек для счастья:

1. Смех. Слушать, смотреть юмористические передачи; читать смешные рассказы или рассматривать веселые изображения;
2. Утренняя зарядка;
3. Фитнес;
4. Прогулка в парке;
5. Чтение книги;
6. Любимая музыка;
7. Массаж;
8. Общение с друзьями;
9. Общение с семьей;
10. Отдых на море;
11. Поездки за город;
12. Посещение театра, концерта, музея;
13. Занятие благотворительными делами;
14. Дарение себе приятных подарков;
15. Высыпаться.

После завершения своей работы, посмотрите на нее внимательно и ответьте себе на вопрос:

- Что Вы чувствуете в настоящий момент?
- Какую полезную привычку Вы начнете внедрять с сегодняшнего дня?

Упражнение «Раскрась свое физическое состояние»

Подготовьте лист бумаги, на котором нарисуйте контур человека (себя) в полный рост.

Постарайтесь разным цветом красок изобразить физическое состояние каждой части вашего тела. Выбирайте цвета, которые Вам кажутся наиболее подходящими. Где Вам хочется сгустить краски? А где Вы чувствуете легкость?

После окончания работы Вы получите свой релаксирующий автопортрет.

Упражнение — медитация квадрат 9х9 «Зентангл»

Хорошим ежедневным упражнением по арт-терапии является метод рисования в квадрате со стороной 9 см. Этой доступной технике легко обучиться.

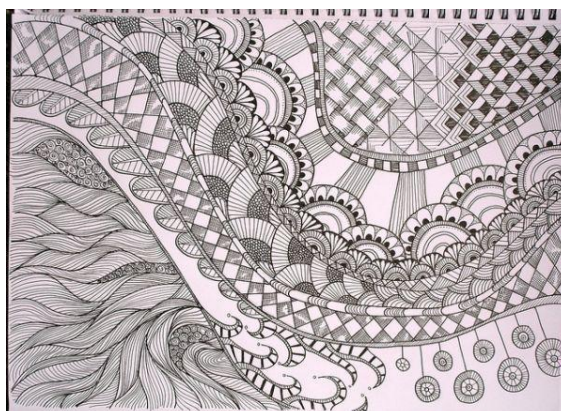
Внутри квадрат рисуются линии — строки. Далее в каждой строке рисуется повторяющийся абстрактный узор.

Это упражнение является медитацией. То есть Вы отключаете свое сознание и рисуете на подсознательном уровне.

Рисунок можно усложнить, например нарисовать веточку с листочками, в каждом из которых будет свой повторяющийся узор.



Или изобразить волнистые линии.



Чтобы расслабиться, снять стресс и усталость можно воспользоваться легкими упражнениями по рисованию.

1. Нарисуйте свои хорошие черты характера;
2. Изобразите себя в виде животного;
3. Сделайте контур своей руки (ладони с пальцами) и создайте внутри уникальные рисунки;
4. Нарисуйте свое детское воспоминание;
5. Изобразите свой собственный герб;
6. Сделайте рисунок-абстракцию своих положительных моментов в жизни;
7. Разукрасьте камень или кирпич;
8. Соберите коллаж из листьев, палочек (приклейте их к бумаге) и дорисуйте фон, изображения вокруг них;
9. Создайте собственную интерпретацию известной картины;
10. Рисуйте свои мечты.

Упражнение «Мандала счастья» — путь к себе

Манадала-терапия — один из увлекательных методов арт-терапии. Внешне все очень просто. Нужно заполнить рисунок в форме круга.

Цель терапии — создать визуализацию счастья с помощью цветных графических образов, вернуться в состояние эмоционального равновесия, снять стресс.

Как нарисовать мандалу

Вам понадобится циркуль, транспортир, линейка.

Вначале рисуется круг и через центр проводятся диагональные линии. Рисовать начинают от центра. От центральной фигуры идет дополнение в виде повторяющихся узоров.



Полезное видео

Документальный познавательный фильм «Арт-терапия. Познание себя».
Как научиться чувствовать себя? Что делать, когда все надоело? Как избавиться от жизненных тягот, избавиться от многолетних комплексов без психологов?