АРТ ТЕХНІКИ при роботі зі стресом

1.Малюйте у повній темряві

Ми відчуваємо великий стрес від негативних суджень та критики, які завжди супроводжують створення творів мистецтва. Спробуйте створювати художні твори у повній темряві для того, щоб звільнити мистецтво від цього «внутрішнього мистецтвознавця», який сидить у вас у голові. Думайте про це як про різновид «сліпого малюнку» за контурами. Ви раптом звільнилися для того, щоб створювати лінії, форми та зразки просто тому, що відчуваєте, що маєте це зробити. А коли увімкнете світло, ви, мабуть, будете дуже здивовані тим, що побачите.

2. Акварель вашого фізичного стану

Ляжте і заплющте очі. Уявіть ваше тіло. Уявіть, як ви вдихаєте та видихаєте. Спробуйте уявити дихання як певний колір, нехай цей колір входить у ваше тіло при вдиху, і нехай при видиху з тіла виходить інший колір.

Що ви бачите? Намалюйте контур вашого тіла на великому аркуші паперу, а всередині нього створіть акварель, що базується на ваших колірних уявленнях про власне тіло. Подумайте про те, що означають для вас ці кольори, про те, де вони більш насичені, а майже прозорі. Думайте про це, як про самий розслаблюючий автопортрет, який ви коли-небудь створювали.

3. Методика "Клубок ліній"

Для цієї методики Вам знадобиться чистий лист і ручка або простий олівець.

Завдання: згадуючи неприємну, стресову ситуацію, що викликає у Вас негативні емоції, почніть водити ручкою/олівцем по аркушу паперу, створюючи хаотичні лінії. Продовжуйте малювати лінії до тих пір, поки не відчуєте емоційне полегшення (це може зайняти у Вас від кількох хвилин до півгодини). В результаті у Вас на аркуші утворюється клубок з ліній, які у Вас перейде енергія Ваших негативних емоцій.

Таким чином, Ваші емоції та переживання буквально перемістяться з Вашого внутрішнього світу (Вашої підсвідомості та свідомості) – у зовнішній світ, а саме на аркуш паперу. Ви побачите, наскільки ця легка методика дозволить Вам своєчасно опрацювати свої негативні емоції та не дати їм можливість укоренитись у Вашій душі. Після виконання завдання з листом, на якому зображений Ваш клубок ліній, Ви можете зробити те, що забажаєте (можете його залишити як є, можете викинути, спалити, зім'яти або трансформувати). Тут немає межі Вашої фантазії.