

METODY NA STRES
odcinek 7

ARTETERAPIA

opracowanie dr Edyta Bonk

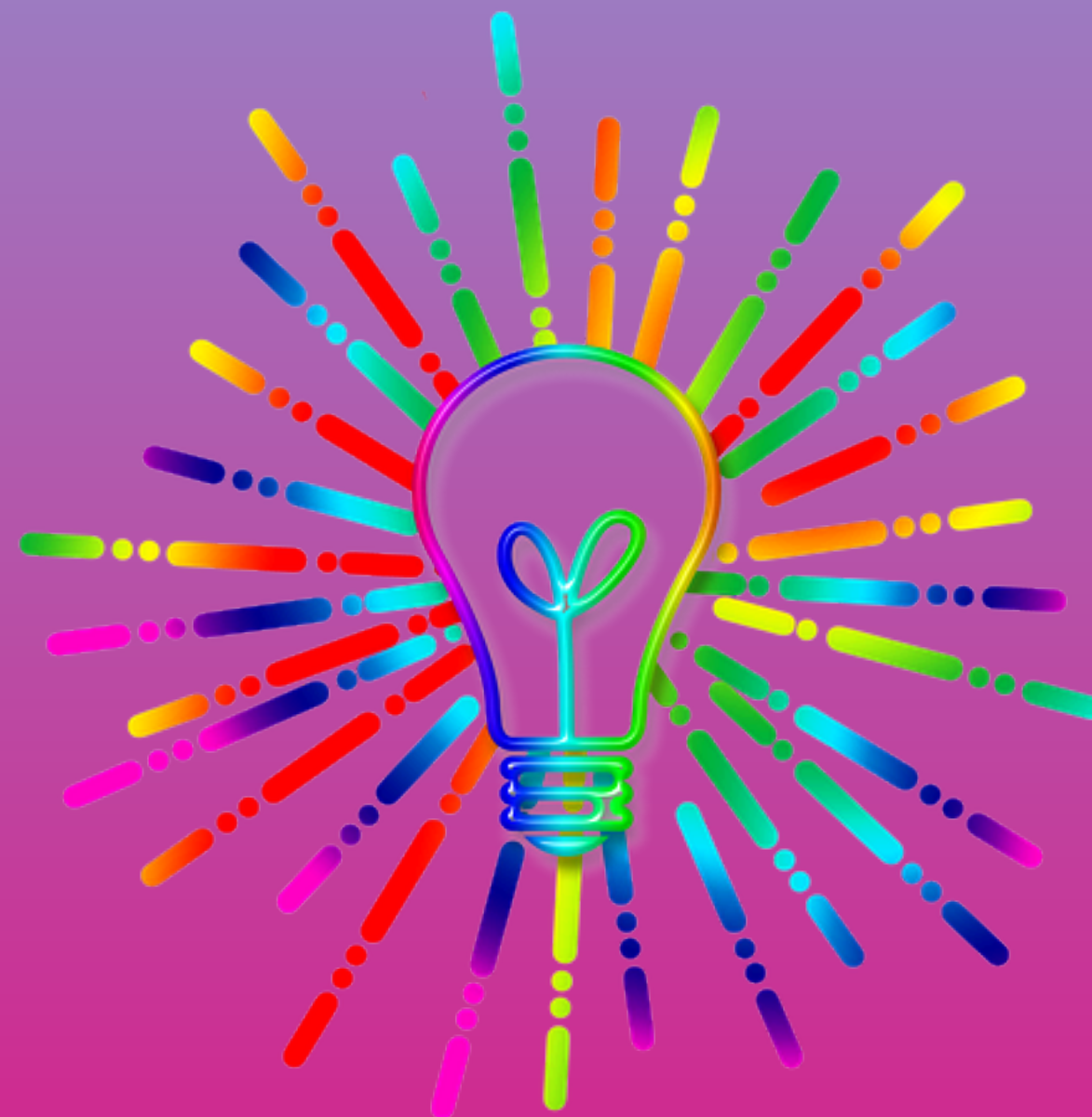
ARTETERAPIA

to wykorzystanie artystycznych środków i form wyrazu
– plastycznych, muzycznych, choreograficznych i teatralnych
– w procesie terapeutycznym.



- W terapii przez sztukę szczególnie stawia się na odkrywanie potencjału twórczego w sobie
- Mniej istotny jest w niej efekt a kluczowy staje się akt tworzenia - ten moment kiedy jesteśmy cali pochłonięci działaniem, nasze ciało i umysł jest zajęty tylko kreacją
- W arteterapii nie chodzi o zdolności, talent - to egalitarne podejście do sztuki:

Każdy ma w sobie mistrza!



W dzieciństwie śpiewamy, malujemy, tańczymy bez oglądania się na to:

Co ludzie powiedzą!

**Potem często pod wpływem ocen, krytyki
zaprzestajemy działań twórczych - choć dawały nam wiele przyjemności
i pozwalały radzić sobie z emocjami**



RODZAJE ARTETERAPII

czyli terapia przez sztukę:

- 1) bierna - słuchanie muzyki, obcowanie z dziełami literackimi, malarstwem, rzeźbą itd.
- 2) czynna - gdy sami stajemy się twórcami (malujemy, piszemy opowiadania, śpiewamy a nawet gotowanie czy wystrój wnętrz itd.)



ZALETY ARTETERAPII:

- Uwolnienie, odreagowanie emocji np. stresu, frustracji czy gniewu ale też radości i miłości
- Zmniejszenie napięć



ZALETY ARTETERAPII:

- Świat staje się bardziej kolorowy, szczególnie gdy wokół sporo szarości, stresu...



ZALETY ARTETERAPII:

- Ekspresja siebie, indywidualizm i spontaniczność



OD CZEGO ZACZAĆ

- Od tego co lubimy, lubiliśmy w przeszłości
- Od tego co nam sprawia przyjemność
- Od próbowania nowych rzeczy



INSPIRACJE NA YOUTUBE:

- Wykład „Czym jest arteterapia?” <https://www.youtube.com/watch?v=wwj49ZZC9sQ>
- Wiosenna mandala <https://www.youtube.com/watch?v=FwbN1PBLCI0>
- Origami https://www.youtube.com/watch?v=_V2jN2_R3GI
- Terapia antystresowa przez sztukę <https://www.youtube.com/watch?v=IdIYIgLXH6U>
- Wiosenny bukiet <https://www.youtube.com/watch?v=EkVRk9MhWKo>
- 30 sposobów na ułożenie jedzenia na talerzu <https://www.youtube.com/watch?v=CCPdpVz6wos>

ŻYCZE PRZYJEMNOŚCI I RADOŚCI Z PROCESU TWORZENIA

— Edyta Bonk

