

EGÉSZSÉG



MEGELŐZÉS



PSZICHOLÓGIA



ÖNISMERET

# test&lélek

magazin

Szlovákia: 2,00 EUR • Románia: 7,5 lej • Szerbia: 190 din

Minden részletében harmónia

375FT

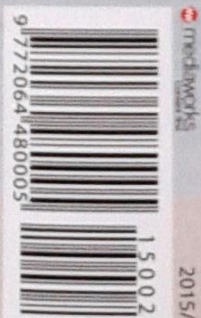
**3** TERMÉSZETES  
MÓDSZER  
BABÁRA  
VÁRÓKNAK

**JORDÁN  
ADÉL**

„Anyaként  
csendesebb  
lettem”

*Milyen szerető  
vagyok?*

- + érzelmes
- + szenvedélyes
- + érzéki



mediaservis

2015/2

A GONDOLAT  
**gyógyító**  
EREJE

**ÉTKEZÉS:**  
Egészséges  
gabonák

*A betegségek lelki okai*  
**MIT ÜZEN A TESTÜNK?**

# Felszaba

Egy rajzmeditációs hétvége után saját magam is megdöbbentem, mennyire élvezem a terápiát, hiszen utoljára iskolás koromban ragadtam ceruzát.

Farkas Tatjana  
írása

KIPRÓBÁLTUK

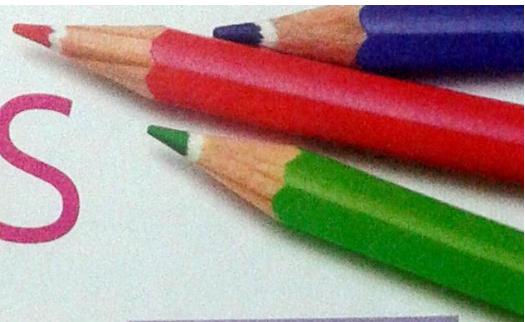


## KINEK AJÁNLOTT?

Mindenkinek, aki szívesen fejleszti a kreativitását. Felnötteknek, akik racionális gondolkodást igénylő munkát végeznek, vagy a magánéletüket érzik túl monotonnak. Gyerekeknek, akikben még nem alakul ki a tudatos stresszoldás, ezzel a tevékenységgel ugyanis lehetőségük nyílik az ellazulásra.

**H**osszú évek után azon kaptam magam, hogy egy papírboltban állok, és a ceruzák, filctollak közt válogatok: felkészültem akartam érkezni a Rajzmeditációra. Bevallom, némileg aggódtam, hogyan fogok kétszer öt órát rajzolással tölteni. Aztán eszembe jutott, hogy gyerekkoromban mennyire szerettem minden olyan tevékenységet, ami lehetőséget adott az alkotásra. Ám az évek során valahogy kikopott az életemből a ceruza, a rajzolás helyére más fontos dolgok kerültek. Persze a firkaíratás megmaradt, az unalmas értekezletek vagy telefonálás közben akaratalanul is járt a kezem, de ez sosem volt tudatos. Egyszóval bizonytalan voltam, csak abban bíztam, hogy a kreativitásom majd segít korrigálni a technikai hiányosságokat.

# Ítő alkotás



A teremben aztán hamar elszállt minden félelem, látván, hogy társaim hozzám hasonló, laikus érdeklődők, nem pedig zseniális Picassók. Mucsi Tina oktató pedig a lelkese-  
désével, figyelmével és dicséréteivel minden-  
kiből előcsalogatta a „művészt”.

Köztudott, hogy rajzunk árulkodik az aktuális lelkiállapotunkról, ám a rajzmeditáció során nem a képek elemzésére fektettük a hangsúlyt. Az egyik feladat ugyan az érzelmeink formába öntését célozta, és megtudhattuk, mire utal az erős vagy szaggatott vonalvezetés, a különböző színek gyakori használata, mit fejeznek ki a lágy, kacskaringós vonalak, ám ez csak egy kis útmutatóul szolgált önmagunk megértéséhez, és felhívta a figyelmünket arra, hogy érdemes néha a rajzainkon keresztül tekinteni magunkra.

A kurzus során sokkal inkább azt tapasztalhattuk meg, hogyan kerülünk relaxált, meditatív állapotba egyszerű rajzok előzetes tervek nélküli készítése során. Sosem gondoltam volna, hányféle variációs lehetőséget rejt magában egy egyszerű farkasfogminta vagy hullámvonal kombináció, ám amikor már félórája arra koncentráltam, hogy ezeket még tovább osszam-színezzem-finomítsam, egyszer csak azt vettem észre, hogy teljesen a jelenben vagyok. Ellazultam, és egy kis időre magam mögött hagytam a stresszt, de önmagamról is sokat megtudhattam. Kiderült, mire vagyok képes, mitől ijedek meg, miben lelem örömet. A tanfolyamnak ráadásul önbizalom-növelő hatása van, azáltal ugyanis, hogy nagyon egyszerű vonalakkal dolgoztunk, előzetes rajztudás nélkül is látványos eredményt ért el mindegyikünk. És valóban, nemcsak ne-

kem tetszett a saját művem – persze a többieké szintúgy –, de a lányom sem győzte dicsérni az alkotásaimat.

A rajzmeditáció titka abban keresendő, hogy épp az ellenkezőjét nyújtja mindannak, amit a mindennapokban megélünk. A mókuskerékkel, rohanással ellentétben lelassulást és nyugalmat hoz, örömet ad. A hétköznapiakban hajlamosak vagyunk csak arra fordítani időt, ami „hasznos”, épp ezért elsősorban a sorminták, mandalák vagy egyszerű nonfiguratív motívumok rajzolása teljesen feleslegesnek tűnik. Pedig varázslatos érzés a papír fölé hajolni, és végül látni a művünket, egy szép és egyedi alkotást, amely sikerélménnyel és elégedettséggel tölt el. Aki ezt megéli, nem lesz kétsége afelől, hogy nem létezik fontosabb dolog. Igaz, ez másféle „haszon”, mint amit megszoktuk a hétköznapiakban, de annál inkább érdemes megtapasztalni.

A rajzolás során dolgozni kezd a jobb agyféltekénk, kreatív tevékenységet végzünk – ezért nem tudunk közben beszélni, ezért fordulhat elő, hogy elveszítjük az időérzékünket, megfeledkezünk az éhségről.

A hagyományostól eltérő látásmódnak és érzékelésnek köszönhetően mintegy kiléphetünk a megszokott világunkból. És valóban, nemhogy megterhelőnek nem éreztem az öt órát, de önként meg is hosszabbítottam, nem akartam ugyanis abbahagyni a munkát. És ezzel nem csak én voltam így.

Azóta újból felkerestem a papírboltot. Grafitokat, tûhegyű tollakat és fûzeteket vásároltam. Már nemcsak magamnak, de a lányomnak is. Ugyanis miután elmeséltem neki az élményeimet, ő szintén kedvet kapott a rajzoláshoz.



Szerzőnk Mucsi Tinával

## SZÍNEK ÉS FORMÁK

A minták használata és azok kombinálása, dekorálása sok mindent elárul a rajzoló személyiségéről és az aktuális lelkiállapotáról, de ugyanígy sokatmondó a vonalvezetés is.

- ✦ A halványabb, finomabb rajzok vagy az erős, magabiztos vonalak az alaptermesztünkre utalnak.
  - ✦ A cikázó, gyors vonalak dühöt, haragot, a kacskaringós minták derűt, játékoságot fejeznek ki.
  - ✦ A sok virágminta, pillangók, növények ábrázolása jelzi az illető szeretetét a természet iránt, átvitt értelemben pedig a harmónia és a szeretet utáni vágyat.
- A színek használatában és azok értelmezésében is hagyatkozhatunk a megérzéseinkre.
- ✦ A világosabb, derűs színek jókedvet sejtetnek, míg a hűvös, sötétebb tónusok használata egy nehezebb életszakaszra utal.
  - ✦ A harag színe lehet a vörös és fekete, a nyugalomé a kék vagy zöld, míg a narancs és a sárga az örömhöz kapcsolódik. A szerelmet a lila és a rózsaszín jelképezi.