

Az ellazulás
kreatív
művészete



Rajzmeditáció

A stresszes napok túléléséhez fontos egy olyan tevékenységet találni, ami segít levezetni a feszültséget és kikapcsol. Az pedig külön bónusz, ha még önbizalmat is ad. Edzőterem helyett ezúttal maradtunk az íróasztalnál, és kipróbáltuk a rajzmeditációt.

TÓTH LISY írása

Bár mindig is szerettem volna megtanulni rajzolni, a tudásom megrekedt a pálcikaemberek és a zsírpapíros másolás között. Ennek ellenére a kreatív alkotásban a mai napig örömet lelem, legyen szó fotókolázs vagy egyszerűbb lakásdekorációk elkészítéséről. Fel is kaptam a fejem, amikor először hallottam a rajzmeditációról, erről az új önismereti és alkotóterápiás módszerről, amihez nem szükséges különösebb tehetség. Megalkotója, Mucsi Tina saját tapasztalatait ötvözte a különböző rajzterápiás módszerekkel. Az online kurzus mellett döntök, ami kimondottan a zen rajzolásra koncentrál. Tina szerint az egyszerű minták elsajátítása és kreatív kombinálása hatalmas sikerélményt ad még azoknak is, akik egyáltalán nem tudnak rajzolni.



Mucsi
Tina

Kiszállni a mókuskerékből

„Az alkotóterápia, más néven művészetterápia a legkülönbözőbb művészeti ágak, így a zene, a tánc, a képzőművészet, utóbbin belül a rajzolás, a festés eszközeit használja fel a lélek tehermentesítésére, érzéseink kifejezésére – mondja Mucsi Tina. – Mivel ezeknek a tevékenységeknek a műveléséhez a kreatív jobb agyféltekére van szükség, amelyet a hétköznapiakban méltatlanul keveset használunk, így kitűnően alkalmazható olyan esetekben, amikor valaki tartósan vagy pillanatnyilag idegesnek, feszültnek, levertnek vagy depressziósnak érzi magát. A rajzolás képes kizökkenteni a hétköznapi mókuskerékből, kiegyensúlyozza a jobb agyféltekét, ez pedig minden esetben harmonizáló, felszabadító folyamat, amit ha rendszeresen (akár napi néhány perc erejéig) alkalmazunk, akkor tartós életminőség-javító hatásra számíthatunk.”

Zen és fantázia

A minták ismétlése, jó értelemben vett monotonitása ellazít, relaxált állapotba hoz, emiatt stresszoldó hatású.

Az online foglalkozás remekül beválik, hiszen meditáció lévén az elcsendesedés és befelé figyelés a cél, és ez ott-hon jól kivitelezhető.

Tina küldi az oktatóvideókat, nekem csupán jegyzetfüzetre, ceruzára, tollra és radírra van szükségem, valamint körülbelül hat-nyolc szabad órára, amikor átadhatom magam a kreatív energiáknak. Az öt videó különböző technikákat mutat be, amelyek egymásra épülnek.

Szellemileg felfrissülten

Első alkalommal a sorminták megtanulása és begyakorlása a cél. A motívumok ugyan egyszerűek – vonalak, körök, hullámok, pontok és háromszögek –, mégis időbe telik, mire a fejemben cikázó gondolatok helyett csak arra koncentrálok, hogyan vezetem a tollat a papíron. Pedig a titok éppen ez: maximálisan a jelen pillanatra és az adott mozdulatra figyelni. A második videó végére belejövök, sőt szinte észrevétlenül repül el a rajzolással töltött két óra, és a végén szellemileg is frissebbnek érzem magam. Meglepődve veszem észre, hogy az előírt minták mellett saját formák, szimbólumok, betűk is megjelennek a füzetemben.

Másnap, lazításképpen, nézem meg a harmadik videót. A feladat, hogy a korábban megtanult sorminták segítségével készítsünk egyedi virágmintát. A feladat teljesíthetőnek tűnik, valami mégis visszatart. Eszembe jut az elmélet, hogy gyerekként kreatívabbak vagyunk, és hajlamosabbak a sablonmentes gondolkodásra, az iskolapadban ülve viszont egyre inkább keretek közé szorulnak eme képességeink. A felületmintha készítése közben igyekszem az oktatóvideókban elmondottakat maradéktalanul betartani. Aztán hirtelen rájövök, hogy ez a technika talán éppen abban segít, hogy bizonyos gátakat, előre elképzelt formákat elengedjünk, és átengedjük magunkat saját képzelőerőnknek. A negyedik videó témája zárt kompozíciók készítése. Téglalapokat rajzolok, ezeket töltöm meg már

ismert és új mintákkal, a fantáziám szerint. Minél gyakorlotabb leszek az alakzatok használatában, annál több kreatív ötletem támad.

Örvénylő flow-élmény

Talán a szuggesztív hálós és csigaminta az oka, de a rajzolás valóságos flow-élménybe csap át. Az örvényforma kicsit azért kifog rajtam, de a pókhálóm-mal elégedett vagyok. Aztán jöhet a nagy mű, amikor egy 10x10 centiméteres négyzetet díszítek ki. A nap fénypontja grafikus férjem elismerő pillantása, amikor megtudja, hogy a rajzot én készítettem.

Az utolsó videó segítségével nyitott kompozíciót alkotok. Az első lépés néhány új minta megtanulása, amiket aztán egy A4-es méretű lapon rendezek el. Számomra ezek a legnehezebbek, de némi gyakorlással

A technika abban segít, hogy bizonyos gátakat elengedjünk, és átengedjük magunkat saját képzelőerőnknek.

A minták ismétlése ellazít, meditatív, relaxált állapotba hoz.

sikerül felvennem a ritmust, és teljesen belemerülök az alkotásba. Ez a fajta koncentráció segít kizárni a külvilágot.

Az online rajzmeditáció élménye azonban összességében egy ennél sokkal fontosabb dologra is emlékeztet: arra, hogy merjek hinni az intuíciómban és bízjak magamban.

Emellett pedig segít felismerni, hogy időnként „kimehetünk a vonalból”, és nem kell mindig az elvárásoknak megfelelnünk – sem a jegyzetfüzet lapjain, sem az életben. ■

Ahol kipróbálhatod:

<http://kreativonismeret.hu/rajzmeditacio-felnotteknek>



INTEGRÁL
AKADÉMIA

**PSZICHOLÓGIA • SPIRITUALITÁS • ÖNISMERT
KELET ÉS NYUGAT SZINTÉZISE • KÖZÖSSÉG
TRANSZFORMÁCIÓ • GLOBÁLIS NÉZŐPONT
TANÁCSADÁSI GYAKORLAT • ELVONULÁS
KEN WILBER • VILÁGSZINTEN IS ÚJ ELMÉLET**

Az Integrál Akadémia felhívást hirdeti:
INTEGRÁL PSZICHOLÓGIA SZAK
3 éves képzés 2014 szeptemberétől

Jelenlétű 2014. augusztus 29-ig 5% kedvezményre!

Gyere, nézd meg a nyílt napunkat szeptember 12-én!

Bővebb információk: info@integralakademia.hu

www.integralakademia.hu