



Аутентичное рисование

Слово **аутентичный** происходит от греч. слова «**authentikos-подлинный, исходящий из первоисточника.** (энциклопедия Брокгауза и Эфрона). **«Не фальшивый, не имитация» и «соответствующий характеру» (словарь Вебстера).**

В экзистенциализме и психологии **«аутентичность»** описывает **качество человеческих действий**, которые являются **истинными по отношению к самому себе.**

Аутентичное рисование

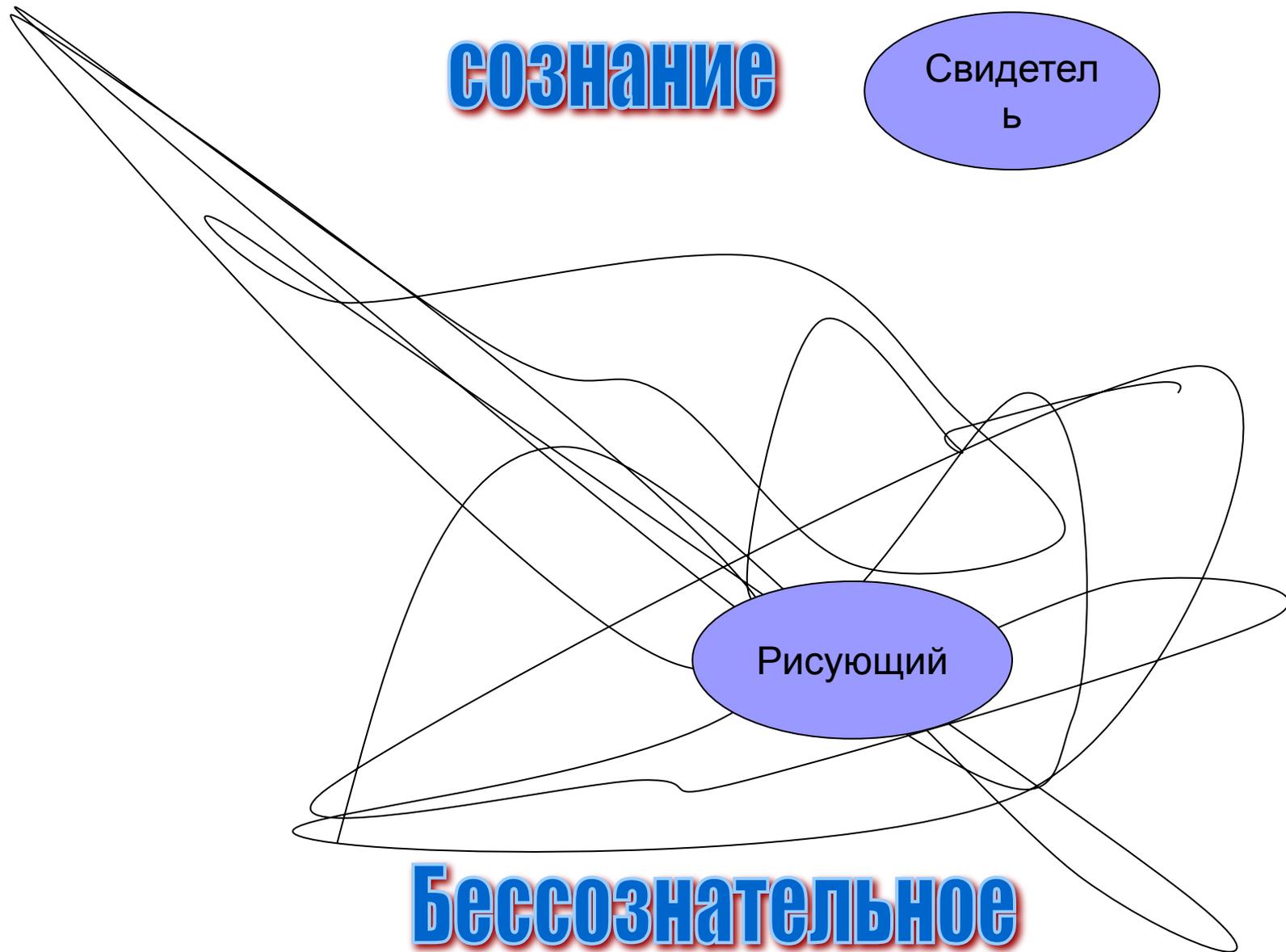
- **Аутентичное рисование**-это процесс нахождения контакта с самим собой через тело, движение, дыхание и рисование. А. Р. предполагает безопасное пространство, в котором есть рисующий и наблюдатель. Работа может проходить как в парах, так и индивидуально.

СОЗНАНИЕ

Свидетел
ь

Рисующий

Бессознательное



Можно применять:

- Как медитативную, духовную практику, которая приводит к интеграции ума и духа и развитию сознания.
- Как терапевтический инструмент для исцеления частей души и обретение новых возможностей и жизненных сил.
- Как творческий процесс, который разблокирует творческую энергию

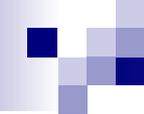
Целевая аудитория

- подростки,
- мужчины, женщины,
- семейные пары



Выбор формата листа:

- Наличие опыта клиента в арт-терапии или других практиках (способность осознавать дыхание, тело, чувства, мысли и образы). Лучше начинать с небольших форматов.
- Пространства студии арт-терапевта для работы с большими форматами. Теплый чистый пол с твердым покрытием (линолеум, ламинат, деревянный), окрашенные стены.
- Запрос клиента. Например, если чувства находятся в грудном отделе, то лучше рисовать на стене стоя, для того чтобы была возможность раскрытия и расслабления.
- От продолжительности времени терапевтической сессии. Чем больше формат, тем больше времени необходимо.
- От количества жизненной энергии у клиента. Чем ее меньше, тем меньше формат



Запросы:

Свобода творческого самовыражения,
агрессия, обида, утрата, травма,
сексуальность, границы, отношения,
психосоматика и др.

Материалы



- Бумажные обои, бумага для рисования различных
- Скотч бумажный
- Восковые или масляные мелки (цветовое разнообразие, относительная прочность, не так сильно мажутся)
- Уголь (преимущество натуральный, приятный телесный контакт, недостаток ломается, мажется)
- Сепия (преимущество натуральный, приятный телесный контакт, цвет, недостаток ломается, мажется)
- Соус (преимущество натуральный, цвет, приятный телесный контакт, недостаток ломается, мажется)

О'КОРТ Беверли

Сертифицированный арт-терапевт, член Британской ассоциации арт-терапевтов и национального арт-терапевтического регистра Великобритании, стаж арт-терапевтической практики в образовательных и медицинских учреждениях более 25 лет, ведущая тренингов и семинаров, проводимых на базе всемирно известного центра духовного развития Финдхорн-фонд (<http://www.findhorn.org/>).



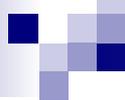
Творчество



ХИЗЕР ХАНСЕН – художница из Нового Орлеана

ТОННИ ОРРИКО - СИММЕТРИЧЕСКИЙ
ТРАНС ТЕЛА





Пионеры Аутентичного движения

Мэри Старкс Уайтхаус

Мэри Старкс Уайтхаус писала, что «аутентичность является одним термином, который отражает истину, которой невозможно научиться.



Пионеры Аутентичного движения

Джоон Чодороу

Аутентичное движение-двигательная форма «активного воображения».

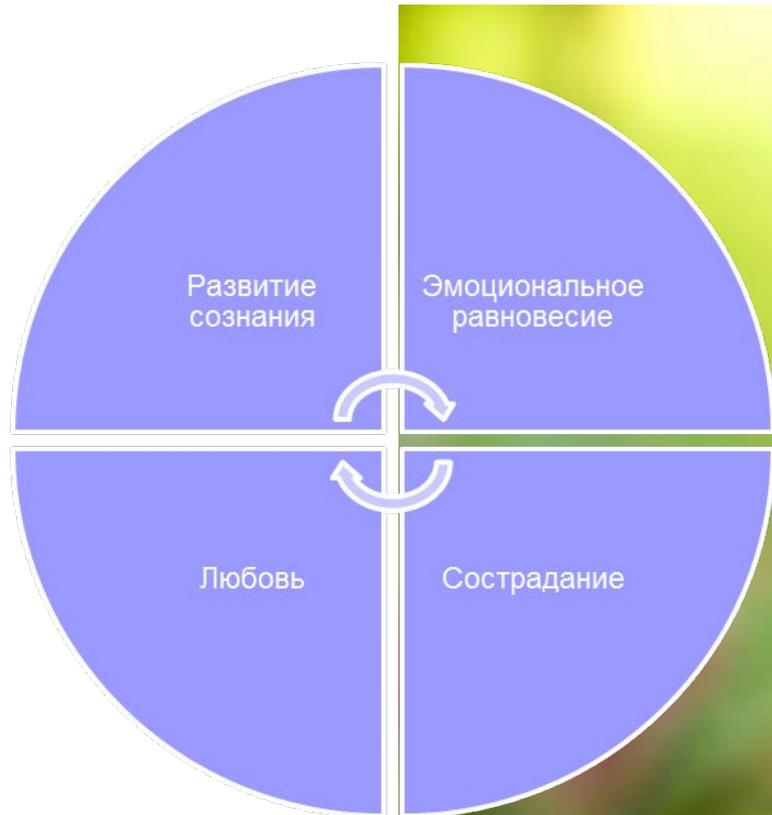
Задача терапевта психологическая поддержка движущегося и эмпатическое отзеркаливание.

Пионеры Аутентичного Движения

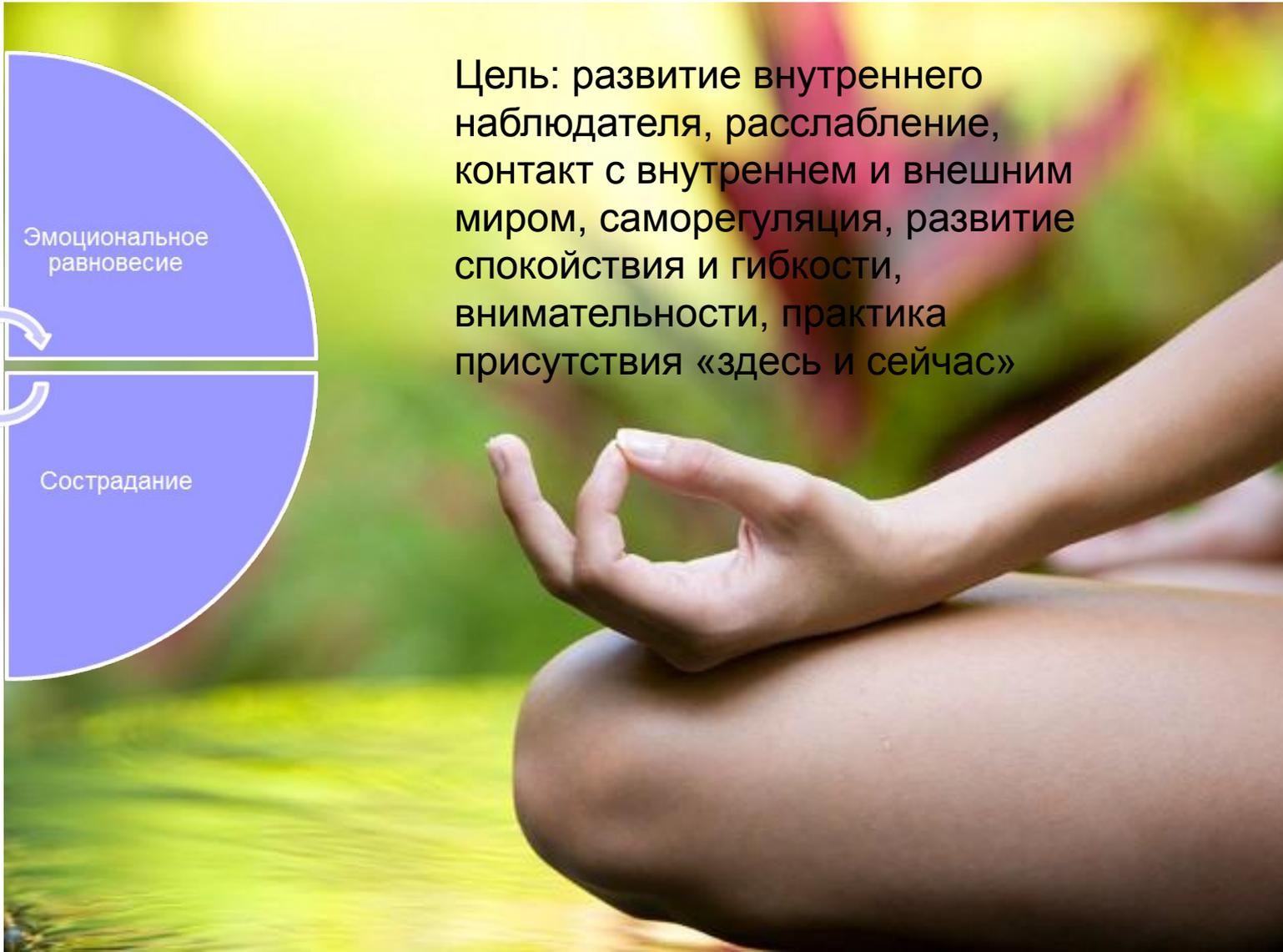
Джанет Адлер

Процесс взаимопонимания между свидетелем и двигающимся. Когда нас слышат, то мы начинаем слышать других. У нас есть смелость познавать себя. Мы можем позволить следовать его собственному движению. Клиент учится распознавать свои собственные движение отличные от шаблонов и того, что мы умеем. Цель: развитие внутреннего свидетеля.

Медитация



Цель: развитие внутреннего наблюдателя, расслабление, контакт с внутренним и внешним миром, саморегуляция, развитие спокойствия и гибкости, внимательности, практика присутствия «здесь и сейчас»





Практика любящей доброты

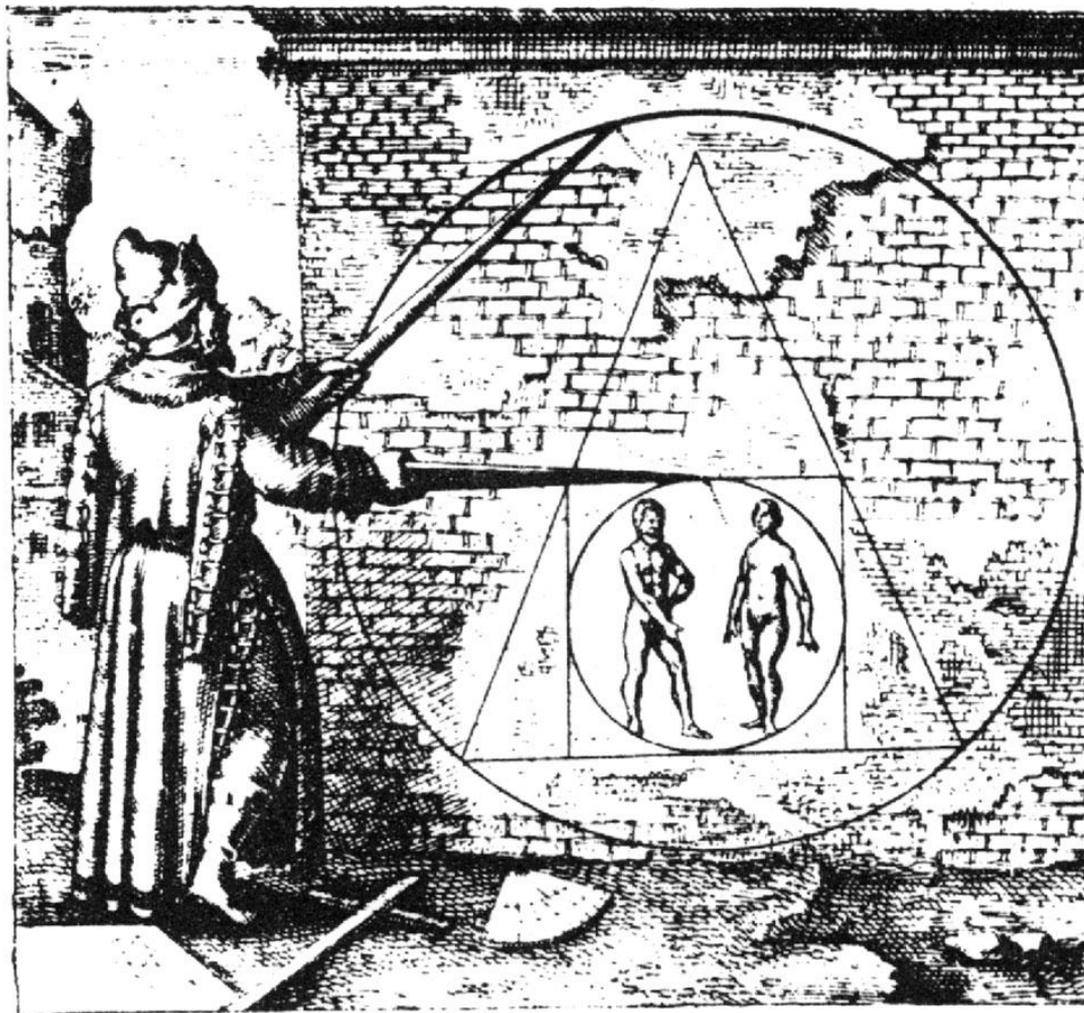
Медитирующий настраивается на источник любви в совсем теле и представляет, как он наполняется весь ее. И начинается движение изнутри наружу. Можно повторять про себя или в слух слова. «Пусть все живые существа будут счастливы и свободны от причины страданий. Я желаю любви своим родителям, учителям, своим детям, друзьям, знакомым, врагам и всем живым организмам земли».

Круг

Идеальная форма, божественное начало, вечность, женское, космическое яйцо, солнце, целостность, структурирование пространства «на свое и чужое, защитное и магическое пространство»



Алхимическая эмблема соединения двух начал «мужчина/женщина» — ради создания более высокого единства. М. Майер «Аталанта бегущая», 1618 г.



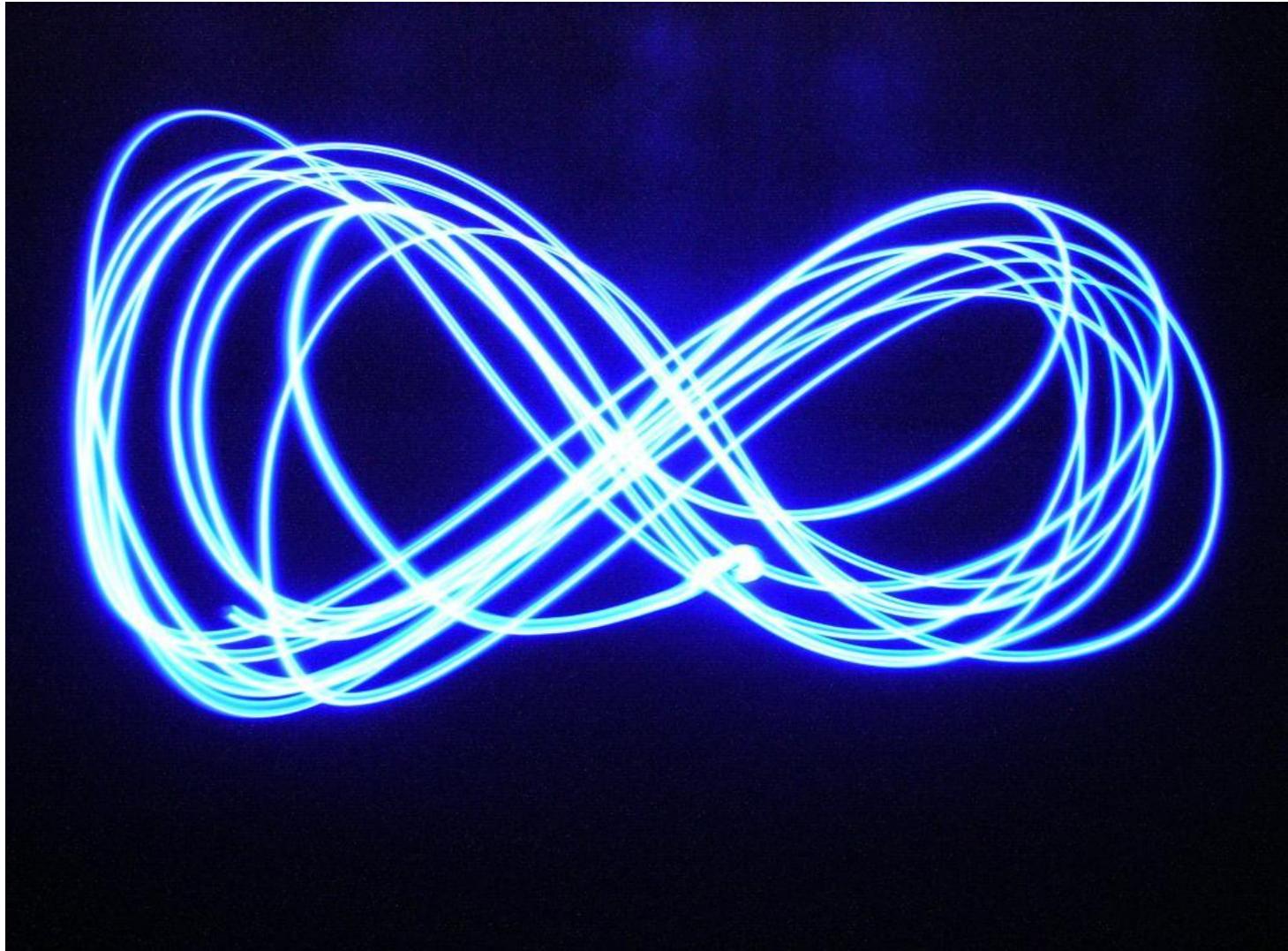
Спираль

Луна, вода, женское начало, галактики, папиллярные линии пальцев, рождение, двойная спираль линий ДНК, циклические ритмы, раковина, кошка, ухо, символ огня, прибывание и убывание луны и солнца (направление движения спирали), смерть, жизнь, двойные спирали борьба противоположностей или баланс, как инь и янь.



Бесконечность

«Уроборое», змея или дракон пожирающие себя за хвост. Единство, самодостаточность, баланс мужского и женского.. Цикл утраты и восстановления целостности, бессмертие, цикл времени, вечность, мудрость, жизнь и смерть, вечное движение и возвращение к себе.





О. 46 лет ж.

«Пока было время, нарисовала второе лицо))) свой профиль. Рисовала, не отрывая руки от бумаги...мне всегда хочется, чтобы было всегда по двое!

Да, скорее всего - это мужчина и женщина.

Все ощущения на уровне губ - чистота, нежность, тепло...

В самом портрете есть что-то восточное..»





