

# 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

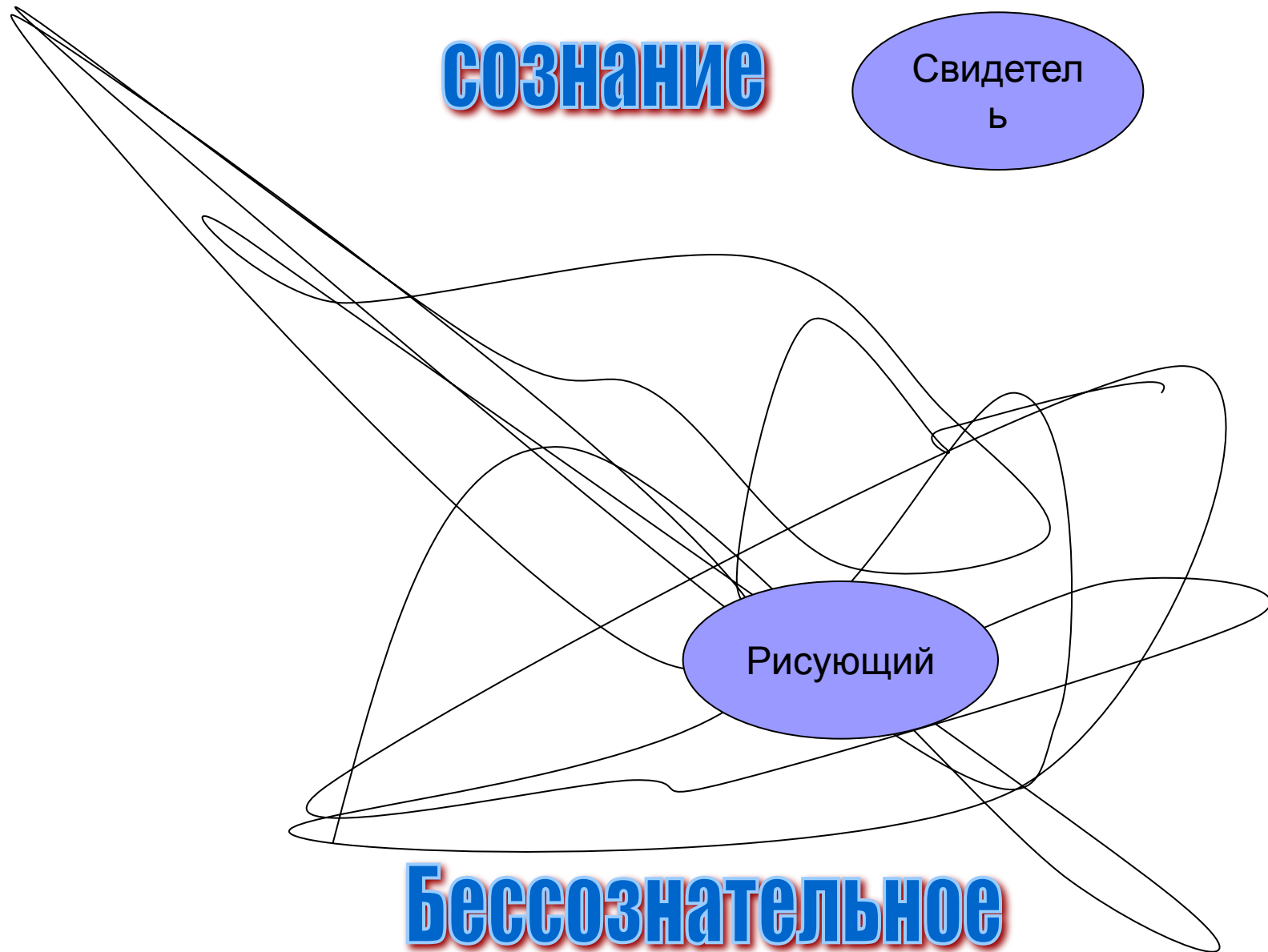
- **Аутентичное рисование**-это процесс нахождения контакта с самим собой через тело, движение, дыхание и рисование. А. Р. предполагает безопасное пространство, в котором есть рисующий и наблюдатель. Работа может проходить как в парах, так и индивидуально.

**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 ([Findhorn http://www.findhorn.org/](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

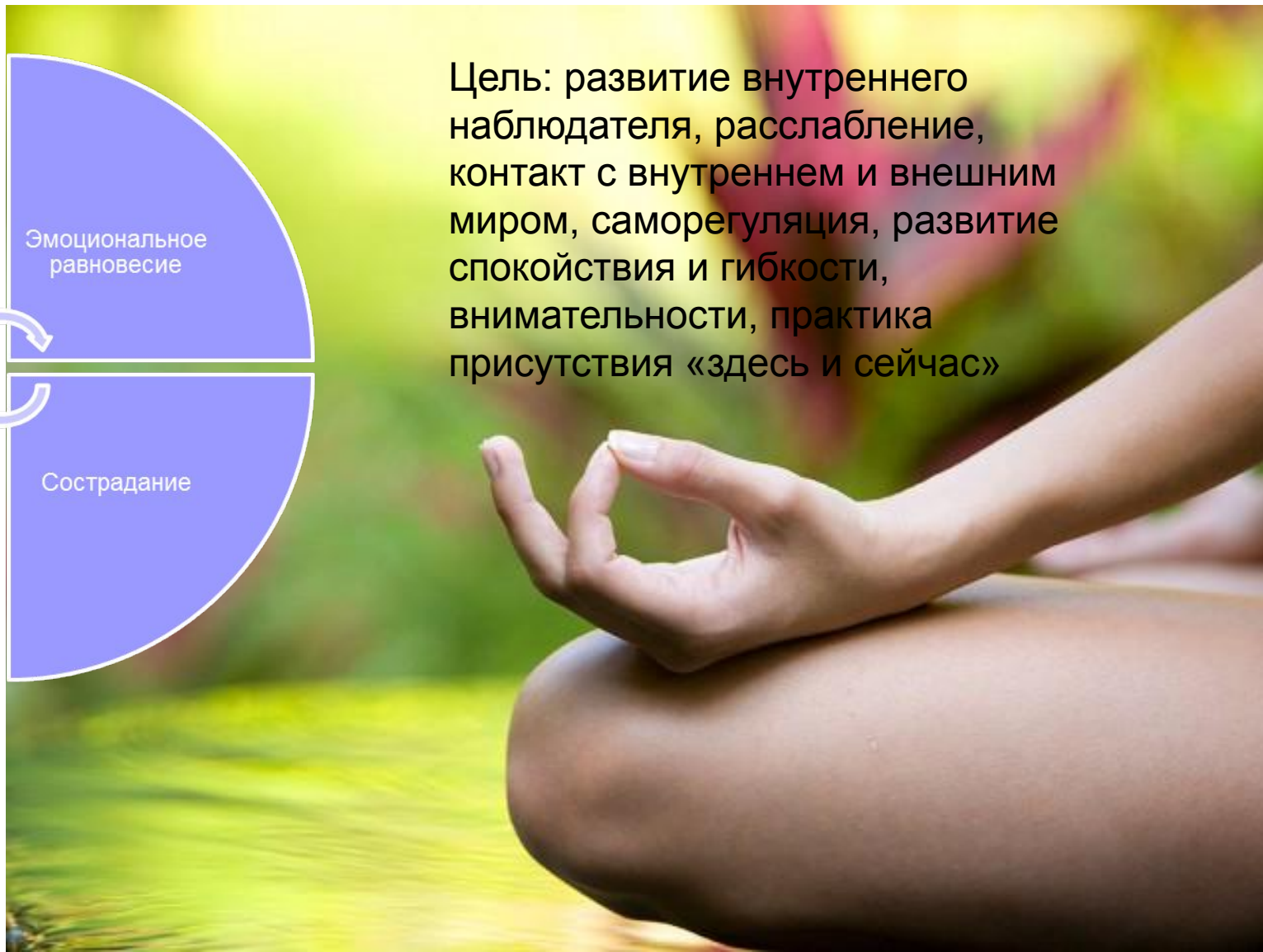
## **Джанет Адлер**

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»





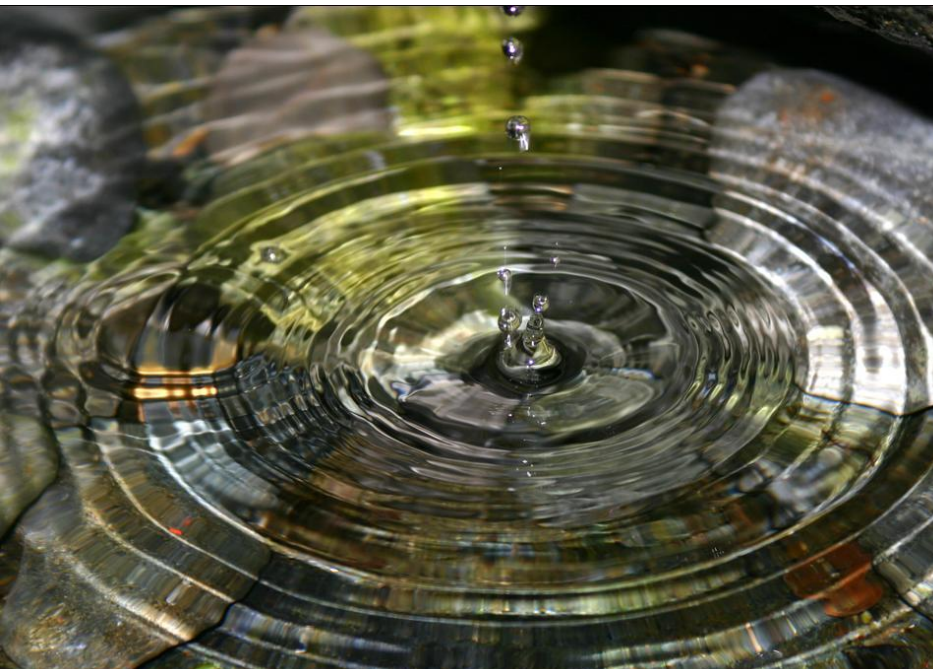
# Практика любящей доброты

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».

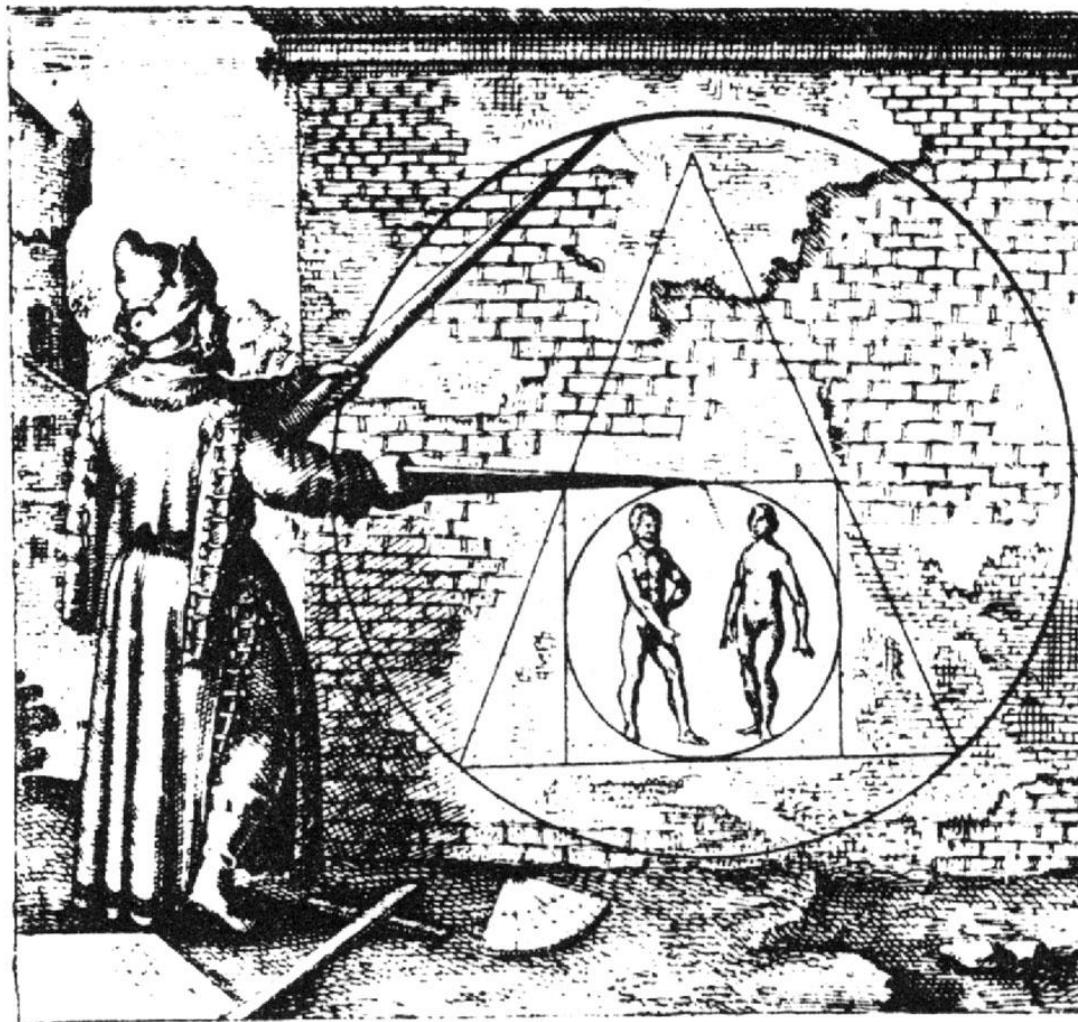


# Круг

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.





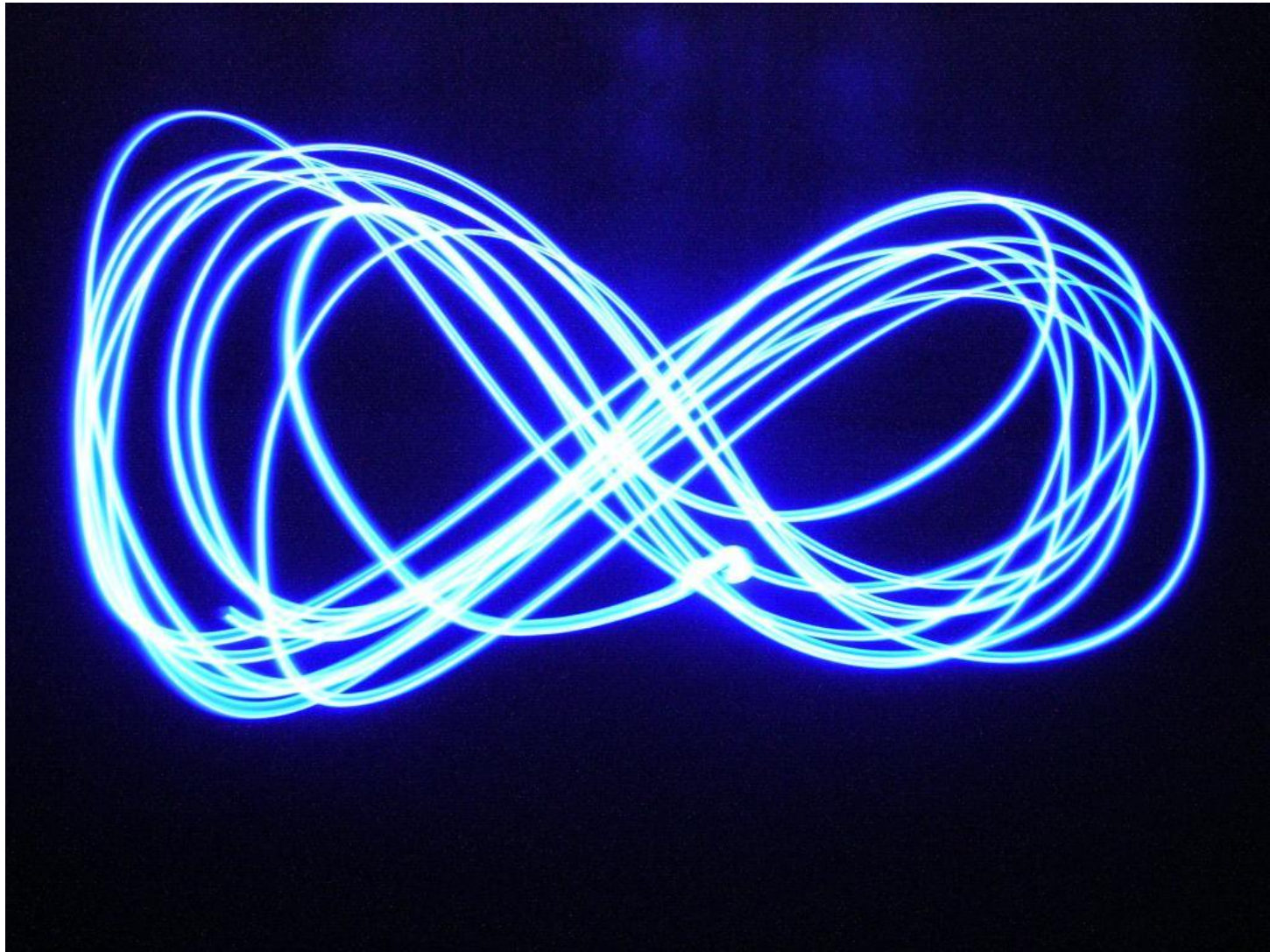
# Спираль

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..»

