

Творчество помогает избавляться от стресса, негативных эмоций – такой метод называется арт-терапия. Существует множество направлений в арт-терапии. Создавая свой шедевр, вы расслабляетесь, отдыхаете, снимаете напряжение. Вы устали, хотите успокоиться и расслабиться? Арт-терапия – замечательный метод релаксации.



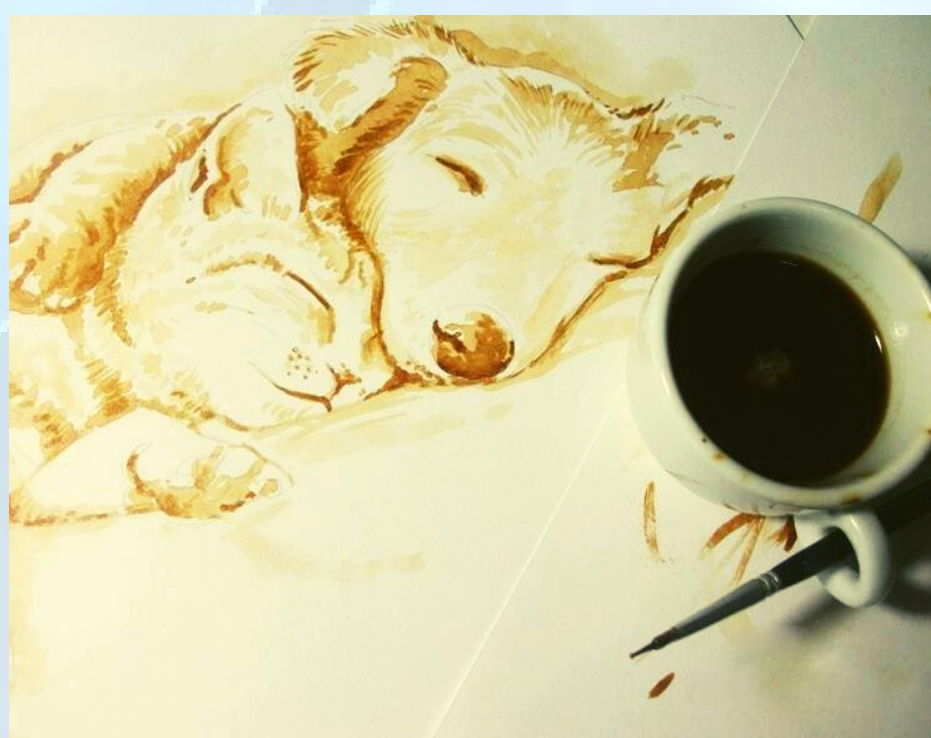
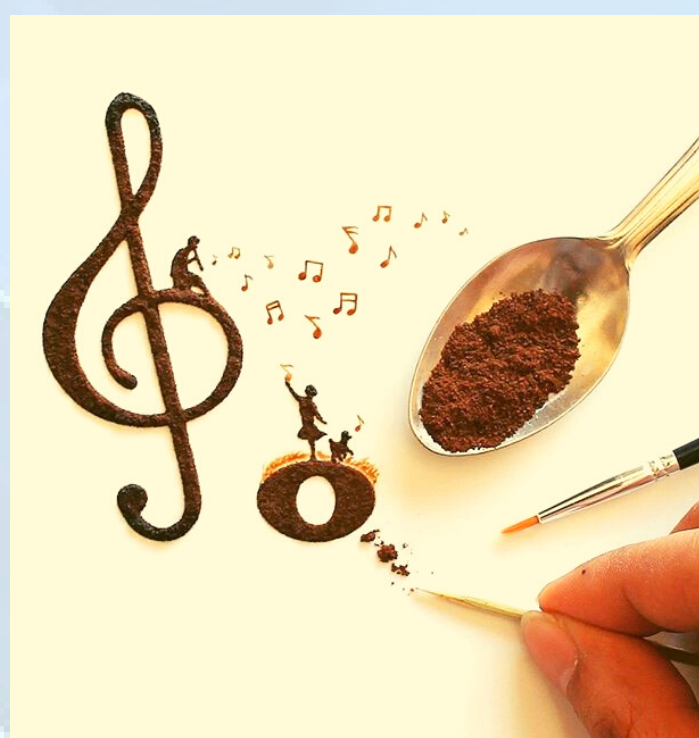
Техника создания коллажа

Коллажирование даст возможность раскрыть свой творческий потенциал в планировании образа собственного будущего. Позвольте себе мечтать и заявлять о своих желаниях. Главное в коллаже – это возможность выразить свои мысли, идеи, интересы!



Рисование кофе на бумаге

Кофейные рисунки – новая, нетрадиционная техника. Океан эмоций, море впечатлений и в результате картина, которая излучает тонкий аромат, радует своей красотой и необычным цветом! Ароматный запах кофе активизирует и вдохновляет!



Дудлинг

Дудлинг доступен каждому, нет никаких строгих правил. Создавайте красивые узоры, рисуйте сюрреалистические картинки, или же вкладывайте в них смысл. Эта техника помогает снять напряжение, развивает мелкую моторику и воображение.



Рисование на ладошках

Эта арт-техника отлично развивает координацию, мелкую моторику, логическое мышление стимулирует речевое развитие, снимает напряжение, корректирует неуверенность в себе, активизирует множество участков коры головного мозга.



Рисование по мокрому листу.

Во время рисования по мокрому листу происходит соединение краски с влажным листом, в результате чего контуры рисунка расплываются, и это ведет к расширению в сознании, стиранию условных границ, которые часто мешают самовыражаться. За один рисунок (который меняется ежесекундно) всплывает множество образов, которые сопровождаются различными эмоциями, чувствами, ощущениями. И в итоге на листе появляется ТО, ЧТО вы ЖЕЛАЕТЕ!!! А самое главное - есть возможность мгновенно изменить рисунок на ваше усмотрение, что не мало важно для осознания, что все в ваших руках.



Глиноterapia

С помощью глинотерапии можно проработать свои негативные состояния, чувства, эмоции. Когда вы начинаете работать с глиной происходит эмоциональная разрядка, снятие напряжения, агрессии, злости. В процессе занятий можно расслабиться, снять собственное напряжение и зарядиться положительной энергией.

