

Siła kultury dla Ciebie



ARTHE

EUROPEJSKA FUNDACJA TERAPII PRZESZ SZTUKĘ

Siła kultury dla Ciebie



Witaj w świecie arteterapii - wyjątkowej drogi, która pozwala odkrywać siebie poprzez twórczość. Niezależnie od tego, czy jesteś artystą, który szuka nowej inspiracji czy osobą, która nigdy wcześniej nie miała do czynienia z rysowaniem, malowaniem czy inną formą ekspresji artystycznej – ten e-book jest dla Ciebie. Arteterapia to narzędzie do głębszego zrozumienia siebie, pracy z emocjami, a także szansa na rozwój osobisty.

Udostępniamy zestaw 5 prostych ale skutecznych ćwiczeń, które pozwolą ci rozpocząć przygodę z twórczością. Każde ćwiczenie jest zaprojektowane w taki sposób, by stopniowo wprowadzać cię w proces arteterapii, budując zaufanie do siebie i swojej kreatywności.

Nie musisz być profesjonalnym artystą aby poczuć moc płynącą z twórczego wyrażania siebie. To, co naprawdę się liczy, to odwaga, by rozpocząć, ciekawość, by spróbować czegoś nowego oraz chęć, by na moment zatrzymać się i spojrzeć na siebie z innej perspektywy.

Przygotuj się na to, że twórczość stanie się dla Ciebie nie tylko przyjemnością, ale także drogą do głębszego zrozumienia siebie. A może właśnie to, czego szukasz, znajduje się już w twojej wyobraźni i czeka na ożywienie za pomocą gliny, pasteli albo innej formy artystycznej.

Zaczynamy!

ORGANIZATOR



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa
Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY

PATRON HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego

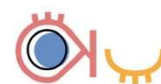
PATRONAT MEDIALNY



POLSKA AGENCJA PRASOWA

rynekzdrowia.pl

mZdrowie.pl



OKULTURZE

PARTNERZY



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
Prof. Jolanta Hosińska-Wojcik



POLSKIE TOWARZYSTWO
medycyny stylu życia





SŁÓWKO O NAS

Arthe - Europejska Fundacja Terapii Przez Sztukę, to organizacja non-profit, której misją jest wspieranie zdrowia psychicznego oraz rozwoju osobistego poprzez sztukę i arteterapię. Wierzymy w głęboki, transformacyjny potencjał wyrazu artystycznego, który pomaga lepiej zrozumieć siebie, poradzić sobie z trudnymi emocjami oraz nawiązać głębsze relacje z innymi. Nasze programy oraz inicjatywy oferują dostęp do arteterapii wszystkim, kładąc szczególny nacisk na inkluzywność i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.

Cel programu edukacyjnego "Siła Kultury dla Ciebie"

"Siła Kultury dla Ciebie" to unikalny, trzyletni program edukacyjno-terapeutyczny, którego celem jest wsparcie zdrowia psychicznego i rozwój poprzez sztukę. Realizowany od 2024 do 2026 roku cykl wydarzeń festiwalowych jest skierowany do wszystkich, którzy pragną lepiej poznać siebie, odkryć moc kreatywności i zyskać narzędzia do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata. To odpowiedź na społeczne potrzeby związane z szybkim tempem zmian społecznych i technologicznych. Siła kultury jest niezbędna w powrocie do korzeni, miejscu gdzie priorytetem człowiek.

Po co to robimy?

Działamy z misją, by poprzez sztukę wspierać zdrowie psychiczne i emocjonalne młodzieży i dorosłych. W dobie cyfrowej transformacji i narastającej samotności, sztuka może być orężem humanistycznym, który łączy, zamiast dzielić. Nasz program odpowiada na poczucie zagubienia i lęku, ucząc lepszej komunikacji, wzmacniania więzi z innymi oraz pomaga radzić sobie uczestnikom z własnymi emocjami. Każdy warsztat, prowadzony przez doświadczonych specjalistów, daje uczestnikom unikalną okazję do odkrywania siebie i odnajdywania spokoju w procesie twórczym.

Tegoroczna edycja dobiegła już końca, dlatego dla tych, którzy nie zdążyli się zapisać na warsztaty albo dotrzeć na zajęcia, przygotowaliśmy kilka prostych ćwiczeń, które mogą przydać się w drodze samodoskonalenia.

Zachęcamy do podjęcia próby kreatywnych działań i wykonania kilku zadań arteterapeutycznych.

Pamiętaj, cokolwiek stworzysz - nie liczy się efekt wizualny, technika ale uczucia jakie towarzyszą całemu procesowi.

Czym jest arteterapia?

Arteterapia to forma terapii, która wykorzystuje proces twórczy jako narzędzie do wyrażania emocji i radzenia sobie z trudnościami psychicznymi. Bez konieczności wieloletniego zaangażowania czy żmudnych procesów. Wspiera rozwój osobisty i emocjonalny, pozwalając uczestnikom na kontakt z ich wewnętrznymi uczuciami i refleksjami. Przez tworzenie sztuki – czy to malując, rzeźbiąc czy tańcząc – możemy lepiej zrozumieć siebie, odreagować stres i lepiej komunikować się z innymi.

Arteterapia nie wymaga umiejętności artystycznych – kluczowy jest proces twórczy i to, jak oddziałuje na nasze emocje. To forma pracy nad sobą, która swobodna, spontaniczna oraz inspirująca, dająca niesamowitą satysfakcję.

Arteterapia¹ to metoda terapeutyczna, która wykorzystuje proces twórczy (np.: malowanie, rysowanie, rzeźbienie, muzykę, taniec, teatr) jako narzędzie wspierające zdrowie psychiczne i emocjonalne pacjentów. Celem arteterapii jest umożliwienie wyrażenia uczuć, myśli oraz przeżyć w sposób symboliczny i twórczy, co może prowadzić do poprawy samopoczucia, redukcji stresu, rozwiązywania problemów emocjonalnych, a także poprawy zdolności do komunikacji oraz introspekcji. Arteterapia nie wymaga wcześniejszego doświadczenia artystycznego uczestników – istotne jest wyłącznie zaangażowanie w proces twórczy.

Arteterapia działa na wielu poziomach: emocjonalnym, poznawczym i fizycznym, i jest stosowana w pracy z osobami z różnymi problemami zdrowotnymi, w tym z zaburzeniami psychicznymi, traumą, problemami emocjonalnymi, uzależnieniami, a także w rehabilitacji.

Czy ja potrzebuję arteterapii?

Arteterapia może być skuteczną metodą dla osób, które zmagają się z różnymi trudnościami emocjonalnymi, psychicznymi lub żywotnymi. Istnieje kilka sygnałów, które mogą wskazywać, że warto rozważyć tę formę terapii. Poniżej kilka przykładów, które ułatwią identyfikację, że ktoś może potrzebować arteterapii:

- Trudności w wyrażaniu emocji słowami.

Jeśli masz trudność w wyrażeniu swoich uczuć, myśli czy przeżyć za pomocą słów, a Twoje emocje wydają się trudne do zrozumienia lub zorganizowania, arteterapia może pomóc. Twórczość daje możliwość wyrażenia siebie w sposób wizualny, dźwiękowy czy kinestetyczny, co pozwala na komunikację w sposób mniej bezpośredni, ale równie skuteczny. Często czujesz się "zamknięty" w swoich uczuciach i masz trudności w rozmowie o tym, co czujesz. Tworzenie może ci pomóc, wydobyć to, co nie wyraża się w słowach.

- Przeżywanie silnych emocji lub stresu

Jeśli przeżywasz silne emocje, takie jak smutek, złość, lęk, frustracja, poczucie bezradności lub przygnębienie, a tradycyjne metody radzenia sobie (np. rozmowa z bliskimi, medytacja) nie przynoszą ulgi, arteterapia może stać się alternatywnym narzędziem wyładowania i przetwarzania emocji. Doświadczasz przewlekłego stresu w pracy lub w życiu osobistym i nie wiesz, jak poradzić sobie z narastającymi emocjami. Arteterapia może pomóc wyrazić te emocje poprzez twórczość, co może prowadzić do ich rozładowania.



¹ Gernand, W., & Linde, B. (2007). *Arteterapia. Terapia przez sztukę*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. Kossakowska, E. (2006). *Arteterapia. Praca twórcza w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. McNiff, S. (1992). *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Boston: Shambhala.

- Zmagasz się z traumą lub przeżyciami z przeszłości

Jeśli masz trudności w radzeniu sobie z przeszłymi traumami, stratami czy bolesnymi wspomnieniami, arteterapia może stanowić bezpieczną przestrzeń do przepracowania tych trudnych doświadczeń. Poprzez twórczość możesz stopniowo odśłaniać swoje emocje i zbliżyć się do procesu uzdrawiania. Arteterapia może pomóc w przepracowywaniu tych emocji w sposób bezpośredni i mniej obciążający.

- Brak ci poczucia sensu i spadek motywacji

Arteterapia może być pomocna, gdy czujesz brak celu lub sensu w życiu. Praca twórcza pozwala na znalezienie nowych perspektyw, przywrócenie pasji i energii do działania oraz odkrywanie nowych dróg realizacji siebie. Masz poczucie stagnacji, nie wiesz, co dalej robić z życiem, czujesz się wypalony i pozbawiony motywacji. Twórczość może pomóc znaleźć w sobie nowe źródła inspiracji.

- Poczucie odcięcia od siebie i świata

Kiedy czujesz się oddzielony od siebie, swoich emocji, ciała lub świata zewnętrznego, arteterapia może być sposobem na odzyskanie poczucia więzi i kontaktu z tymi aspektami siebie. Działania twórcze pozwalają przywrócić pełniejsze poczucie istnienia i przynależności. Czujesz się, jakbyś był "na uboczu" swojego życia, odcięty od siebie i innych? Twórczość daje Ci szansę na głębszy kontakt z własnym "ja" i ze światem.

- Wewnętrzne blokady twórcze lub poczucie nieadekwatności

Jeśli borykasz się z poczuciem, że nie jesteś wystarczająco kreatywny, masz blokady twórcze lub lęk przed porażką, arteterapia może pomóc przełamać te ograniczenia. Celem jest odzyskanie poczucia sprawczości i wartości, niezależnie od perfekcji dzieła. Masz poczucie, że nie masz prawa być twórczy, boisz się, że twoje dzieła będą oceniane. Arteterapia pomoże ci zaakceptować proces twórczy bez presji na efekt.

- Problemy z tożsamością i poczuciem własnej wartości

Jeśli masz wrażenie, że nie wiesz, kim jesteś, masz wątpliwości co do własnej wartości lub borykasz się z problemem akceptacji siebie - arteterapia może stać się sposobem na wyrażenie i budowanie pozytywnego własnego obrazu. Jeśli masz wątpliwości, co do swojej wartości oraz tożsamości, tworzenie da ci przestrzeń na odkrywanie siebie, talentów i mocnych stron.

- Chęć rozwoju osobistego

Arteterapia może być również drogą do osobistego rozwoju i eksploracji nowych możliwości. Może być pomocna dla osób, które chcą głębiej poznać własne emocje, pragnienia, przekonania czy blokady oraz lepiej zrozumieć, w jaki sposób mogą je przełamać. Szukasz sposobów na rozwój osobisty i chcesz lepiej poznać siebie? Arteterapia daje ci przestrzeń do eksperymentowania i wyrażania siebie na różnych poziomach.

- Poszukiwanie sensu w codziennym życiu

Dla osób, które czują się zagubione w codzienności i poszukują głębszego sensu życia, arteterapia może pomóc odnaleźć pasję i sens poprzez twórczość. Może to być także sposób na znalezienie wewnętrznej harmonii, również gdy czujesz, że twoje życie stało się rutynowe i pozbawione pasji. Arteterapia może pomóc znaleźć coś, co doda twojemu życiu głębi i sensu.

Poniżej znajdziesz 5 ćwiczeń. Każde z nich angażuje różne zmysły i aspekty twórcze, co może pomóc w zrozumieniu emocji, poprawie samopoczucia, a także w rozwoju osobistym.



ĆWICZENIA

1. Medytacja w ruchu - twórczość w postoju

Wyjdź z domu. Możesz spacerować solo, ale jeśli lubisz być w duecie - zaproponuj medytację w ruchu komuś bliskiemu. Sam kontakt z naturą podziała na ciebie kojąco. Wybierz miejsce, w gdzie nie słychać codziennego zgiełku. Może być to park, las albo plaża. Najważniejsze są: oddech i uważność.

Zabierz ze sobą kartkę, długopis lub ołówek. Oprócz ćwiczenia oddechowego, rozejrzyj się dookoła. Zapisz na kartce 5 wyrazów, opisujących to, co zauważyłaś/eś podczas spaceru.

Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z medytacją, pomocne może być wybranie krótkiego czasu, na przykład pięć lub dziesięć minut. Podążaj za swoim oddechem, skup uwagę na tym, jak nabierasz powietrze i jak je wypuszczasz. Postaraj się robić to spokojnie, ale nie zaburzaj naturalnego tempa oddychania. Spróbuj dostosować do oddechu tempo spacerowania. Zamknij usta i nabierz powietrza i w myślach licz do trzech lub odmierzaj tempo krokami. Jeden, dwa, trzy... wstrzymaj oddech - ale nie zatrzymuj się - zgodnie z ćwiczeniem jesteś już 3 kroki dalej. Czas na wydech - i znów na trzy i zrób kolejne trzy kroki.

Po skończonym spacerze, zerknij na kartkę i wyrazy - momenty, obrazy, które przyciągnęły twoją uwagę. Teraz spróbuj napisać z nich wiersz albo haiku. Ta druga forma jest krótka ale jednocześnie ma głęboki przekaz emocjonalny. Jest to poezja, która stara się uchwycić chwilę, emocję lub obraz w prostych ale sugestywnych słowach. Składa się z 3 wersów. Liczba sylab w poszczególnych wersach to: 5 sylab w pierwszym wersie, 7 sylab w drugim, 5 sylab w trzecim. Ta struktura jest stała. Haiku nie rymuje się, choć w niektórych przypadkach, szczególnie w nowoczesnym haiku, rymy mogą być używane.

Oto przykłady:



Stary staw –
skacząca żaba wchodzi
do zimnej wody.

Matsuo Bashō (1644-1694)



Czyżby mnie zbudził
lód, co tej nocy cichej
rozsadził dzban

Matsuo Bashō (1644-1694)



Wiersz został ułożony przez jedną z uczestniczek warsztatów z 5 zapisanych słów (spacer, słońce, oddech, 4 wiewiórki, młoda para) - skojarzeń podczas spaceru w Łazienkach Królewskich 12 października 2024 r.

*Małżeństwo - spacer życia
Słońce osusza łzy miłości
To nasza ostatnia godzina
Oddycham i liczę
Raz do czterech,
Raz na siebie.*

2. Dziennik emocji - rysuj i pisz

Nie musisz planować pisanie dziennika przez kolejny rok. Wystarczy, że zaczniesz zapisywać codzienne emocje, będziesz je wyrażać w formie wizualnej i słownej. Może być to kilka słów, zdań, albo kolaż, szkic - i wyjaśnienie, co przedstawia. Postaraj się na koniec napisać coś pozytywnego, to może być mały gest, chwila radości. Regularne koncentrowanie się na tym, co pozytywne, pomaga zmienić sposób myślenia i skupić się na rozwiązaniach, a nie na problemach.

Dzięki zapisywaniu wydarzeń dnia, tego jak się czujesz, uzmysłowisz sobie własne emocje oraz jaka jest ich intensywność, zmienność i co je wzmacnia. Prowadzenie dziennika jest bardzo dobrą metodą na obniżenie napięcia czy stresu. Często już samo spisanie swoich lęków sprawia, że przestają one być tak przytłaczające, a na ich miejscu pojawia się przestrzeń na spokojniejsze podejście do problemu. Regularne zapiski w dzienniku twórczym wspierają motywację i wzmacniają poczucie sprawczości czy odpowiedzialności za własny rozwój.

Oto zapis z dziennika udostępniony przez uczestniczkę jednego z warsztatów w ramach Siły Kultury w br.

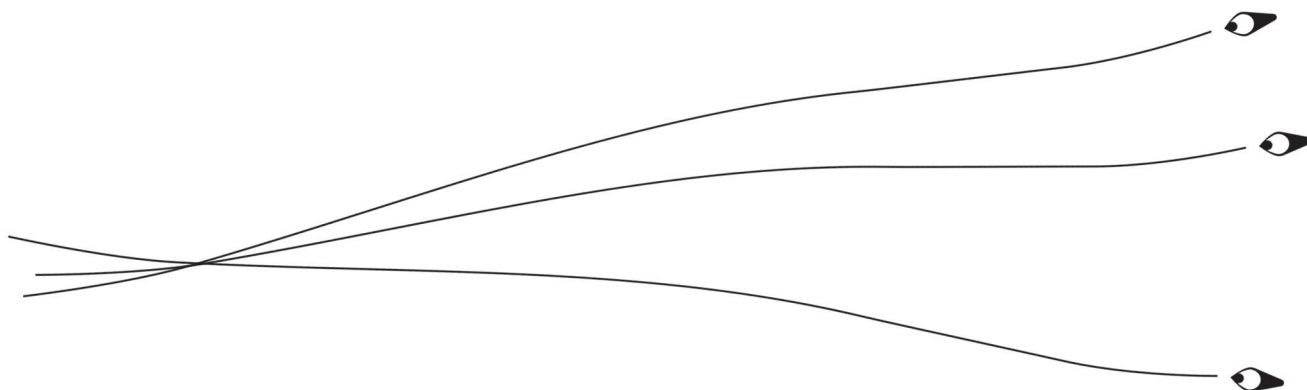
"Teoretycznie dziecięce aktywności nie tracą na wartości. Nie są tylko dziecięcymi aktywnościami. Po zajęciach śniłam, że robimy film poklatkowy, wyraźnie widziałam kolory. To nie był koszmar, było miło i zaskakująco. Odcisnęło się na mnie to tak mocno."

Może zacznij od:

Co to był za dzień! A teraz opisz, co się wydarzyło i jakie emocje temu towarzyszyło. Nie zapomnij o przyjemnościach!

„Pisanie to sposób na odzyskanie siebie. Kiedy przestajesz milczeć, zaczynasz rozumieć, kim naprawdę jesteś.”

– **Natalie Goldberg**, "Pisanie jako droga"





3. Mapa wewnętrznego świata - ćwiczenie z rysowaniem

To ćwiczenie pozwala na uzewnętrznienie i zrozumienie swoich myśli oraz uczuć w sposób wizualny, co sprzyja lepszemu rozpoznaniu tego, co dzieje się wewnątrz ciebie.

Usiądź nad pustą kartką, zastanów się nad swoim obecnym stanem. Zanim zaczniesz rysować, zatrzymaj się na chwilę i zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Jakie emocje dominują w twoim życiu w tej chwili? Czy odczuwasz spokój, radość, lęk, a może chaos? Co czujesz w swoim ciele? Czy jest to napięcie, relaks, energia? Zwróć uwagę na swoje myśli – są uporządkowane czy raczej rozproszone? Daj sobie wolność w wyrażeniu tego, co czujesz i myślisz. Może to być dosłowna mapa – na przykład przedstawiająca miasto, drogę, góry lub abstrakcyjna ilustracja, która lepiej odzwierciedli twój wewnętrzny świat. Możesz narysować ścieżki symbolizujące twoje życiowe drogi, ciemniejsze obszary jako trudne emocje, a jaśniejsze – pozytywne stany. Pamiętaj, że nie chodzi o to, by mapa była estetyczna ale jak najbardziej autentyczna i odzwierciedlała twoje obecne przeżycia.

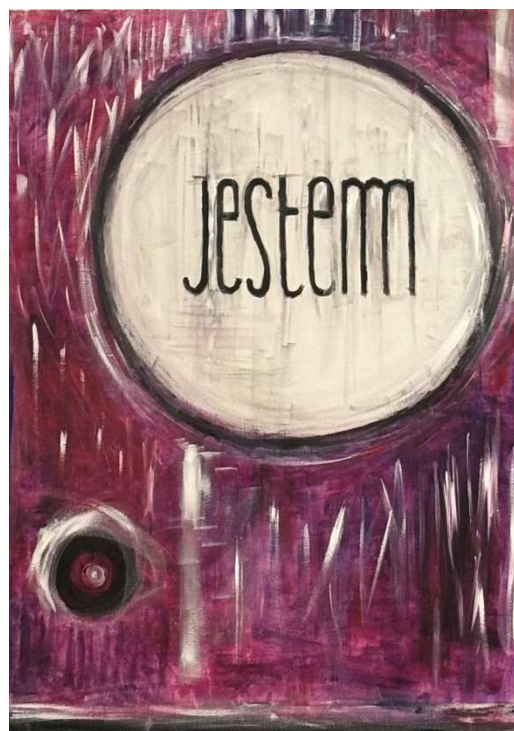
Linie mogą symbolizować drogi, które idziesz, lub przeciwności, które napotykasz.

Kolory mogą odzwierciedlać twoje emocje – ciemne kolory dla trudnych chwil, jasne dla radości czy nadziei.

Kształty mogą ukazywać struktury w twoim życiu: okręgi mogą symbolizować harmonię, a ostre kąty – konflikty czy napięcia.

Kiedy skończysz rysować, usiądź z chwilę w ciszy i przyjrzyj się swojej mapie. Co ona przedstawia? Jakie miejsca w twojej "mapie" wydają się szczególnie ważne? Co symbolizują ciemne obszary, a co jasne? Zastanów się nad tym, co te elementy mogą mówić o twoim obecnym stanie emocjonalnym i mentalnym. Czy widzisz w swojej mapie elementy, które chciałbyś zmienić, poprawić lub rozwinąć? Dzięki wizualizacji łatwiej dostrzeżesz, co w twoim życiu wymaga uwagi, a co daje ci poczucie stabilności i radości. Rysowanie mapy to świetny sposób na zobrazowanie własnego rozwoju albo zmiany. To znakomita chwila na zatrzymanie się, przemyślenie i sprawdzenie gdzie jesteś "tu i teraz". Może zauważysz, jakie obszary w twoim życiu potrzebują pracy?

Obrazy namalowane przez uczestników zajęć.



4. Tańcz jakby nikt cię nie widział

Znajdź dla siebie chwilę i pozwól ciału na spontaniczny ruch. Możesz włączyć piosenkę, która oddaje twoje emocje. Jeśli czujesz się wystarczająco komfortowo, zamknij oczy i poczuj jak, to co w sobie nosisz, wpływa jak się poruszasz. Czy chcesz przyspieszyć ruch, czy raczej zwolnić? Reakcją na emocje może być tempo, płynność lub sztywność ruchów. Pamiętaj, że to nie jest turniej tańca, ważne żeby czuć się swobodnie i słuchać, co podpowiada ciało.

Złość: Może objawiać się w szybkich, gwałtownych ruchach, kręceniach ciałem, mocnych gestach.

Radość: Możesz wprowadzić lekkość w ruchy, skakać, tańczyć w rytm ulubionej muzyki, kręcić się.

Smutek: Możesz wyrazić tę emocję przez powolne, płynne ruchy, osunięcia ciała, schodzenie w dół.

Lęk: Może przejawiać się w zamkniętych, powściągliwych ruchach lub ruchach ciała, które stają się napięte.

Po zakończeniu tańca, zatrzymaj się na chwilę, aby poczuć swoje ciało. Czy emocje, które zostały wytańczone, zmieniły się w trakcie tańca? Co teraz czujesz w ciele – rozluźnienie, lekkość, zmęczenie? Jakie myśli przychodzą Ci do głowy?

Jeśli chcesz, możesz usiąść i zapisać refleksje na temat ćwiczenia:

- Jakie emocje wyraziłam/em w tańcu?
- Czy był moment, w którym poczułam/em się szczególnie, np. wolna lub uwolniony?
- Jakie ruchy ciała były najważniejsze i jak je interpretujesz?
- Jakie myśli towarzyszyły tobie w trakcie ćwiczenia?

Dzięki spontanicznemu wyrażeniu emocji przez ruch, możesz uwolnić skumulowane emocje, dostajesz więcej energii, poprawisz swoje samopoczucie.

Martha Graham uważała, że ciało wyraża to, co trudno ubrać w słowa. Taniec, jako część arteterapii, pomaga odkrywać i uwalniać emocje, wspierając proces uzdrawiania. *"Taniec jest najstarszym sposobem wyrażania emocji. Kiedy słowa zawodzą, ciało wciąż potrafi mówić."*

Co mówi twoje ciało?



5. Uformuj się - praca z gliną

Przygotuj kawałek gliny najlepiej samoutwardzalnej - modelarskiej, którą można łatwo formować. Zapewnij sobie przestronny, czysty stół lub powierzchnię roboczą, na której będziesz pracować. Zadbaj o odpowiednie oświetlenie, które pozwoli Ci skupić się na pracy. Będziesz potrzebować wody do nawilżania gliny oraz narzędzi do jej formowania (np. nożyka, patyczka, łyżki).

Zanim rozpoczniesz formowanie, poświęć chwilę na zastanowienie się nad tym, jakie emocje dominują w twoim życiu w tej chwili. Zadaż sobie kilka pytań i zapisz hasła na kartce:

1. Co czuję teraz? Jakie emocje w tej chwili we mnie dominują? (Hasła: strach, rozproszenie, ból, radość, harmonia)
2. Czy w moim życiu jest coś, co chcę wyrazić, zrozumieć lub uwolnić? (Hasła: niezadowolenie, porażka, poczucie winy, miłość, wdzięczność, pewność siebie)
3. Jakie obrazy lub kształty przychodzą mi do głowy, gdy myślę o moim stanie emocjonalnym? (Hasła: ciemna chmura, płaska tafla jeziora, rozłożyste drzewo, zgnieciona kartka papieru, pięść).

Teraz wytnij poszczególne hasła, podziel odpowiednio na trzy grupy i odwróć tak, by nie było ich widać. Wymieszaj je, wciąż pozostawiając 3 grupy. Wylosuj 3 hasła. Pierwsze i drugie - to emocje, a trzecie - kształt czy przedmiot - temat, za pomocą którego będziesz je wyrażać.

Zacznij formować z gliną, niech ten proces będzie naturalny i spontaniczny. Pozwól, by kształt rozwijał się w miarę pracy, nie martwiąc się o to, jak finalnie będzie wyglądał. Skup się na odczuciach, które pojawiają się w ciele i umyśle podczas pracy.

Jeśli w trakcie ćwiczenia poczujesz, że chcesz zmienić kierunek pracy, kształt lub strukturę, aby lepiej odzwierciedlały twoje aktualne emocje - zrób to! Kiedy skończysz, zatrzymaj się na chwilę, przyjrzyj się własnemu dziełu. Co czujesz? Jakie myśli pojawiają się w związku z tym, co stworzyłeś? Jakie emocje odczuwasz teraz – ulga, spokój, złość, smutek?

Czy wiesz, że formując kształty, angażujesz się w proces, który sprzyja rozładowaniu napięcia i daje możliwość wyrażenia trudnych uczuć? Rzeźbienie angażuje zarówno umysł, jak i ciało. Gliniane formy są plastyczne, co symbolizuje zdolność do przekształcania siebie i swoich doświadczeń, dając szansę na wewnętrzną transformację. Tworzenie formy z gliny daje poczucie kontroli nad tworzeniem czegoś z niczego, co może być szczególnie pomocne w sytuacjach, w których czujemy się przytłoczeni lub bezradni. Każdy akt tworzenia daje poczucie mocy i sprawczości.



Jeśli jesteś zainteresowany zgłębianiem tajemnic arteterapii i odkrywaniem mocy, jaką twórczość może mieć na nasze życie, poniższe książki stanowią doskonałą lekturę, która poprowadzi cię przez fascynujący świat sztuki i emocji. *"Ilustrownik"* Grażyny Bastek to wciągająca podróż do wnętrza siebie, w której obraz staje się językiem wyrażającym najgłębsze przeżycia. *"Droga artysty. Jak wyzwolić w sobie twórcę"* Julii Cameron to klasyka, która zachęca do odzyskania twórczej wolności i zaufania do własnego potencjału. Z kolei *"Mózg pod wpływem sztuki"* autorstwa Susan Magsamen i Ivy Ross bada, jak sztuka wpływa na nasze mózgi, poprawiając zdrowie psychiczne i fizyczne. Na koniec, *"Sekrety kolorów"* Kassii St. Clair przenosi nas w świat barw, odkrywając ich niezwykle historie powstawania, wpływ na nasze emocje i życie codzienne. Te książki to nie tylko zaproszenie do intelektualnej podróży, ale także do głębokiej, osobistej transformacji. Każda z nich oferuje unikalny klucz do zrozumienia, jak sztuka potrafi przenikać nasze wnętrza, uwalniając nie tylko twórczy potencjał, ale i głęboko skrywane emocje. Dzięki nim otworzysz drzwi do nowych wymiarów twórczości, które pomogą ci lepiej zrozumieć siebie, zbudować głębszą więź z własnym ciałem i umysłem, a także odnaleźć równowagę między tym, co widzialne, a tym, co niewidzialne. Niezależnie od tego, czy jesteś dopiero na początku swojej drogi z arteterapią, czy już od dawna pozwalasz sztuce na przemiany w swoim życiu, te lektury staną się cennymi przewodnikami. Zainspirują do twórczej refleksji, rozwoju osobistego oraz odkrywania nieznanych dotąd przestrzeni w twojej psychice. A jeśli już teraz poczujesz, że pragniesz więcej – zapraszamy do odkrywania kolejnych książek, ćwiczeń i inspiracji. Śledź nas w stronie www.silakultury.pl i w social mediach, spotkajmy się ponownie w październiku 2025 roku, gdy projekt "Siła kultury" ruszy z drugą edycją. Znowu zabierzemy cię w podróż po świecie emocji, sztuki i samopoznania.



Materiał zebrała i opracowała: Magdalena Łyczko



EUROPEJSKA FUNDACJA TERAPII PRZEZ SZTUKĘ

**Siła
kultury
dla
Ciebie**

