

detkityumen.ru

Арт-медитация. Как поднять себе настроение пасмурной осенью?

Осень уже вступает в свои права. На улице холодает, листья падают, а солнце показывается все реже. При такой погоде унылое настроение – не редкость. Как же создать себе позитивный настрой, когда за окном идут дожди? Именно этим вопросом задалась корреспондент "Ключ-Медиа" **Катерина Чушикина**.

Существует масса разных способов. Один из них – это арт-медитация. Необычный творческий процесс со стороны кажется интересным. Действительно ли такая практика способна помочь справиться с осенней хандрой? Разберемся в этом вместе с ведущей арт-медитаций **Мариной Хромовой**.

"Арт-медитация - это медитация с помощью рисования. Здесь, как и в любой медитации, важна концентрация: мы стараемся сосредоточиться на цвете и линиях. Такая практика проводится для того, чтобы помочь людям испытать давно забытые детские ощущения, отключиться от мыслей и сбросить усталость.

Арт-медитация очень хорошо помогает людям со сложной работой, тем, кто несет на себе большую ответственность. Особенно хорошо такая практика действует на мужчин. Процесс арт-медитации помогает расслабиться и просто побыть собой, окунуться в детский восторг.

Благодаря такой практике можно поднять настроение. Яркие краски и сам процесс творчества всегда положительно влияет на человека. А поскольку цель арт-медитации - радость, то и настроение она создает отличное.

Самое главное рисовать именно тем цветом, за которым тянется рука. В процессе медитации не нужно задумываться. Поскольку здесь нет правил, то и результат не может быть "неправильным".

Арт-медитация настолько универсальная вещь, что доступна любому, кто способен держать в руках карандаш. Для нее нужно лишь тихое место, где никто не будет отвлекать, и хотя бы 30 минут (а лучше 1 час) времени. Все остальное может варьироваться: бумага, картон, фломастеры, карандаши... Возможны и групповые практики. Они дают более глубокое погружение в атмосферу творчества. Такой процесс безумно заразителен!"

Во время нашей арт-медитации в комнате звучат приятные негромкие мантры. Для начала Марина просит расслабиться и сосредоточиться. А после – нарисовать на листе любые карандашные линии (можно даже не смотреть на лист). Как только я решила, что линий достаточно, Марина сказала брать любые средства для рисования и делать то, что хочется. У нас в ход шли карандаши, пастельные мелки и фломастеры.

По началу практика кажется странной. Но уже через 10 минут процесс настолько захватывает, что остановиться довольно трудно. По окончании медитации на душе действительно становится радостнее и спокойнее.

<https://kluch.media/>