



שבעה תרגילי אמנות לעיבוד והתמודדות

שם התרגיל: קולאז'

איך: גוזרים, מתוך בחירה חופשית, דימויים שונים – מהעיתון – אותיות, משפטים, מילים, תמונות, סמלים, כל מה שאנו מוצאים לנכון. לאחר הגזירה מדביקים על הדף באופן חופשי. ניתן גם לגזור ולהדביק במקביל.
למה: תהליך הבחירה מאפשר לנפש שלנו לברור את מה שמדבר אליה ובכך לעבד רגשות.
ציוד: מגזינים, דבק, מספרים ודפים.

שם התרגיל: מנדלה (ציור מובנה בצורת מעגל)

איך: מדפיסים מנדלות, שאפשר למצוא בחיפוש קצר באינטרנט. מפזרים מגוון צבעים על השולחן ומתחילים בצביעה לפי הרצון והתחושה.
למה: ציור בתוך תבנית עוזר ביצירת רוגע.
ציוד: מנדלות מודפסות, צבעים (מומלץ צבעי עיפרון).

שם התרגיל: משטח לשחרור

איך: לוקחים חתיכת קרטון וטושים ומקשקשים באופן חופשי על הקרטון. אפשר ללחוץ בחוזקה עם הטוש על הקרטון ובכל פעם להחליף צבע.
למה: עוזר לשחרר אגרסיות ורגשות עצורים.
ציוד: חתיכת קרטון, טושים.

שם התרגיל: ציורי ספירלה

איך: בוחרים צבע ומתחילים ממרכז הדף לצייר ספירלה. מומלץ לצייר את הספירלה ברצף ללא הפסקות. לאחר שציירנו ספירלה אחת ניתן לצייר ספירלה נוספת על אותו דף או לצייר בתוך זו הקיימת.
למה: כל דבר שהוא חזרתי, ובמיוחד ספירלה, שמתחילה מהמרכז ומתרחבת, מייצר פעולה עם מימד מדיטטיבי ומרגיע.
ציוד: דפים, טושים.

שם התרגיל: מציירים מוזיקה

איך: שמים מוזיקה מרגיעה ומצירים את המוסיקה עצמה, המוזיקה מנחה את היצירה. אפשר אחרי שיר רגוע לעבור לשיר קצת יותר קצבי, לתת למונחה לבחור את השיר או לבחור בעצמכם.
למה: המוזיקה היא דרך להתחבר לדבר שחיצוני אליי ולהתנתק מהמחשבות. היצירה עם המוזיקה מפעילה את חוש השמיעה, הראיה והמגע ותורמת לוויסות והרגעה.
ציוד: מכשיר להשמעת מוזיקה, דפים, צבעים.

שם התרגיל: שרבוט רגש

איך: בוחרים רגש שיש בי וצבע שמתאר אותו בעיניי בצורה הטובה ביותר. חושבים על תנועה שאפשר לעשות עם היד שמייצגת את הרגש ועושים אותה באוויר. לאחר מכן משרבטים את הצורה על הנייר. בכל פעם שהתנועה מסתיימת מחליפים לדף חדש ועושים אותה שוב. מבצעים את החזרה חמש פעמים, על חמישה דפים שונים.
למה: תנועה חזרתית מווסתת את הרגש ומאפשרת לנו להתבונן על התהליך שהרגש עבר.
ציוד: צבעי פנדה, דפים.

שם התרגיל: שרבוט בשתי ידיים

איך: מניחים דף גדול, או שני דפים קטנים, ולוקחים שני צבעים. מתחילים לצייר במקביל עם שתי הידיים כאשר העיניים עוקבת אחר תנועת הידיים, בכל פעם אחת יד אחרת.
למה: שרבוט בשתי ידיים עוזר לייצב ולהרגיע.
ציוד: דפים גדולים, צבעים.

