ARTS & THERAPY
Institute Bulgaria

Добре дошли на всички!

Започва едно прекрасно пътуване към същността, вътрешните образи, детето и спомените, творчеството и разширяването на духа във всички посоки.
За мен е чест да ви водя в това пътуване. Благодаря за възможността!



Ето какво може да очаквате:

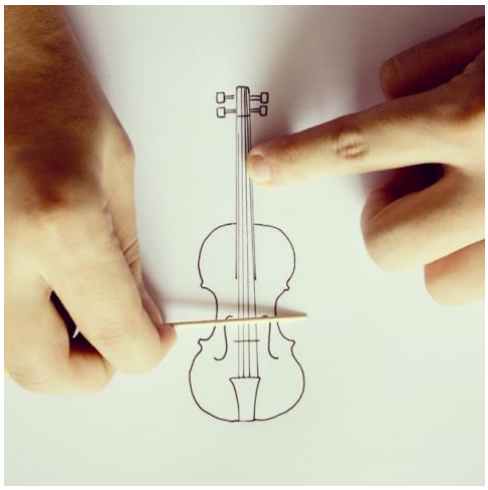
- Този процес е преживяване на фокусирано време, което отделяте, за да изследвате собствената си творческа мисъл и енергия. Докато се гмуркаме в своето въображение, чрез творческия процес се случва разширяване, прочистване на творческия канал, свързваме се с ресурси, използваме вдъхновението, което идва във всички сфери на живота си.
- Въпреки че използваме творчески техники, не е необходимо да бъдете художник или професионален творец. Единствено необходимо е желанието и ангажимента да останете със себе си във взаимодействие с художествените материали, да се оставите да бъдете изненадани, да бъдете откровени и отворени за изследване.
- Оставете проектите да се *случват*, вместо да търсите задължително краен естетически издържан продукт.

- Не контролирайте, пуснете се в неизвестното. Красотата на един творчески процес се случва, когато се оставим да бъдем изненадани
- Не се осъждайте, бъдете търпеливи със себе си и процеса, пуснете се в заешката дупка и си позволете за тези 11 дни да бъдете различни, да бъдете *себе си!*
- За някои от упражненията ще са ви необходими само няколко минути, за други може да решите да прекарате час. Времето го определяте вие, насърчавам ви единствено да бъдете *тотални* за времето, което отделяте. Нека вашия творчески процес е вашата медитация в деня.
- Впускаме се *качествено,* а не *количествено.* Дълбочината на вашето изследване ще определи дълбочината на вашата трансформация
- Всеки ден ще имате въпроси за изследване. Те се наричат inquiries, дълбочинни въпроси. Оставете съзнанието си да почива с тях, да изследва и преживява, а не просто да анализира. Водете си дневник. Най-добре е, ако пишете сутрин, преди началото на ангажиментите.

Ако имате въпроси, може да ги зададете тук:

info@artstherapyinstitute.bg

Попътен вятър на всички!



ARTS & THERAPY
Institute Bulgaria

Ден 1

Добре дошли на всички!

Аз съм Елица Великова и днес е първият ден от вашия свещен ритуал за душата за пречистване на творческата енергия.

Творческата енергия е жизнена енергия. Преминавайки през този процес, вие може да отключите нови пластове на виталност и вдъхновение в живота си. Най-добрият начин да се подготвите е като отворите съзнанието си, сърцето и ръцете си – и се потопите.

Всеки стига там, до където е готов. Наслада и лекота желая!



Днес е денят, в който ще активираме творческата енергия в себе си, в който ще задействаме нашата трансформация.

Необходимо ни е **НАМЕРЕНИЕ**. Намерението е нашата северена звезда. Тя свети толкова силно и високо, че независимо какво се случва на пътя ни, дори и да не виждаме къде стъпваме, дори и да ни се струва, че сме загубили посоката, тя ни води.

Намерението е желание. Копнеж, който ни тласка напред, който ни шепти, който ни привлича. Той е свързан с целия ни живот, с цялата ни вътрешна екосистема.

Разгледайте вашия живот. За каква трансформация копнеете? Какво ви тревожи? Какво ви фрустрира? Какво ви потиска? И какво ви дава удовлетворение? Какво ви радва?

Предизвикателствата, които имаме в живота си, ни показват възможност за израстване. Задайте си въпроса: КАКВО НАИСТИНА ИСКАМ В ЖИВОТА СИ? За какво копнея?

Намерението е утвърждение на истинския копнеж. Има специфичен начин, по който се формулира едно намерение: Използвайте изречение, което да започва с “Аз”, за да може да застанете в енергията на това, което желаете, дори и все още да не го преживявате. Например: “Аз съм здрав и вдъхновен”, или “Аз живея в изобилие и любов”, “Аз използвам творческата си енергия свободно във всички аспекти на живота си”.

СЪЗДАЙТЕ ВАШЕТО НАМЕРЕНИЕ, започващо с “Аз”, в сегашно време.

Помислете, почувствайте, усетете своето свещено намерение за този процес.

Използвайте художествените материали, за да го изпишете по начин, който изглежда привлекателно за вас. Направете си колаж, или създайте постер, или напишете картичка, или нарисувайте тениска – добавете символ, цветове и форми. Важното е да изпишете вашето намерение **ПОНЕ 11 ПЪТИ** на различни места и по различен начин.

Измислете нестандартни места, където да виждате намерението си! Под възглавницата, в кутията за зеленчуци, в жабката на колата, в калъфчето за очила.

Ще се радвам да споделите вашето намерение и всички необичайни места, на които сте го поставили. Моля, споделете!



Ден 1: Усетете вашето ясно намерение за трансформация, вашия копнеж. Формулирайте го в едно изречение, започващо с “Аз” в сегашно време. Напишете го по креативен начин на поне 11отделни места и поставете всяко от тях във вашата околна среда. Споделете, ако желаете!

Някои въпроси, които да ви помогнат, за да усетите вашето ясно намерение:

1. Как би описал живота си в момента?

2. В какви области на живота си би искал да бъдеш повече творчески?

3. Какво си представяш, че ще се промени в живота ти, ако твоята творческа енергия започне да протича свободно?

4. Какво те задържа в момента?

5. Ако можеш да промениш по магичен начин три неща в живота си, кои биха били те?

6. Каква е истинската трансформация, която търсиш в живота си в момента?

7. По какво ще познаеш, че тази трансформация се е случила?

8. Какъв си, когато си вдъхновен?

9. Как се чувстваш, когато напишеш/ изкажеш своето намерение?

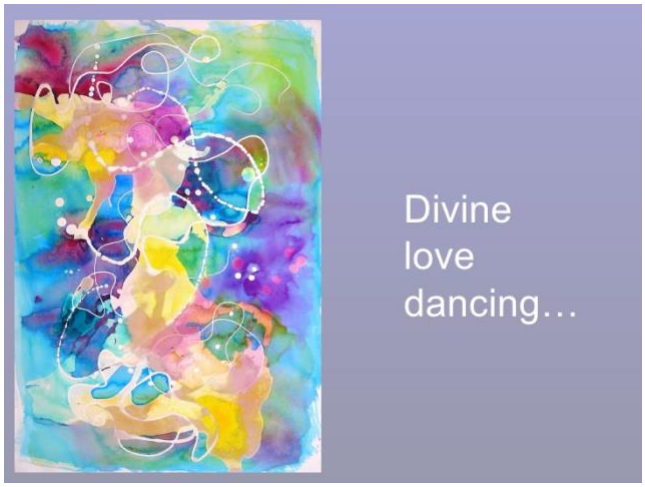
10. Има ли нещо, което ти е необходимо, за да може да присъстваш с цялата си енергия в този момент?

Ден 2.

Днес е вторият ден от нашето 11-дневно пътуване.

В първата част на този процес вие ще изследвате различни *инструменти* за творческо изразяване, след което ще се вгледате в *качествата,* които е необходимо да развиете в себе си, за да можете напълно да позволите и разширим своята творческа енергия.

Днес инструментът, с който ще работим, са ЦВЕТОВЕТЕ.



Цветовете са вибрация и ще изследвате как те резонират във вашия живот. Какви послания ни дават цветовете, как си общуват с теб и ти с тях?

Цветовете променят нашето настроение, вътрешно усещане, понякога дори нашето самочувствие и мисли.

Напишете своите асоциации за цветовете: червено, жълто, оранжево, зелено, синьо, виолетово, бяло, черно.

Какво означава всеки един от тях за теб? Напишете всички думи, които ви идват наум, срещу всеки от тези цветове в тетрадката си.

Това не е упражнение, в което да търсите символиката на всеки цвят или езотеричното им обяснение. Свържете се със своето собствено чувство и начина, по който всеки цвят резонира във вас. Това е *медитация* с цветовете, не анализ.

Например розовия цвят се дефинира като безусловна любов, но за вас той може да е свързан с неприятно чувство от изкуствен розов пудинг крем. Няма универсални формули. Поседете с цветовете един по един в съзнанието си и усетете тяхното въздействие върху вас. Намерете своите асоциации, свързани с цветовете.

Изберете своята палитра, която ви харесва най-много! Изследвайте комбинациите, които ви привличат.



Поиграйте си с цветовете върху бял лист, вижте как се смесват. Използвайте кадастрон голям формат, 100/70, най-напред на пода.

Използвайте водни бои или течни (разредени акрилни бои). Наблюдавайте как се смесват. Използвайте повече вода. Оставете цветовете да направят своя собствена абстрактна картина.

Може да направите повече от един проект. Ако някоя комбинация не ви харесва, преминете на следващата! Не рисувайте, а по-скоро играйте с цветовете.

Прикачвам видео, което да ви вдъхнови.

https://www.youtube.com/watch?v=pVMyNDhaBBU&fbclid=IwAR0I8McfjM22lXipSjj0MC8jc9mjFxQ_rARb4rwp2UmeHv91EsECriZTpqo

Ето каква обобщавам темата за днес:

Ден 2: Открийте своето взаимодействие с цветовете. Напишете своите асоциации за всеки цвят. Направете своя палитра с цветовете, които ви доставят най-голямо удоволствие. Създайте абстрактна картина с тях, като използвате много вода, течни бои и оставите процеса да се случва сам.

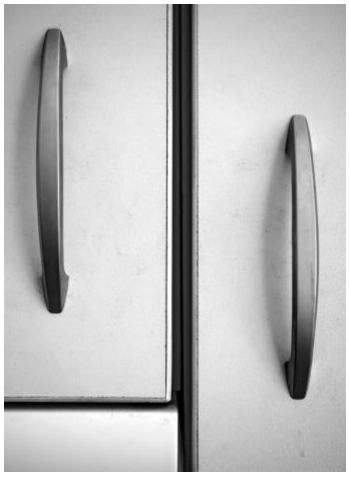


Как се чувствате, ако се оставите да творите свободно?

Ден 3.

Днес е третият ден от нашето 11-дневно пътуване.

Днес ще изследваме *формите*. Те са навсякъде около нас. Ако се огледаме наоколо, можем да видим свещена геометрия, подредба, обекти, граници, линии, черти, вълни.





Опитайте се да намерите интересна форма на предмет, фигура или отрязък от пейзажа около вас и направете снимка. Нека очите ви се настроят да разпознават модели, форми, линии. Открийте симетрията около себе си и ако нещо ви направи впечатление, направете му снимка. Можем да бъдем творчески само ако сме чувствителни и наблюдателни, отворени на *виждаме* навън и навътре!

Вземете голям лист хартия и маслени пастели. Започнете да експериментирате с форми, линии и драскулки. Опитайте какви форми резонират най-добре с вашата личност – геометрични, овални, начупени или вълнообразни линии? Кръг, спирала? Пуснете се в изследване на онова, което ви доставя удоволствие, кинетично удоволствие в тялото. Може да опитате да рисувате със затворени очи.

Направете драсканица, като използвате всякакви форми. Опитайте да рисувате с двете ръце едновременно, със затворени очи и без да се интересувате от крайния резултат.

Позволете на детето във вас да драска и ако определено движение ви доставя удоволствие, повторете го толкова пъти, колкото ви е приятно!

Когато усетите, че повече няма какво да добавите, погледнете картината от различни ъгли. Опитайте се да видите форма или образ – нещо, което вашите очи да разпознаят като образ/обект/предмет. “Извадете” образа, като го очертаете така, че да изпъкне. Може да използвате темперни бои, с които да довършите картината така, както ви харесва.

Как свързвате това, което се получи/ което видяхте накрая/ с вашето намерение?





Ден 3: Намерете интересни форми в средата около вас и направете снимка. Бъдете чувствителни за формите около вас и как те си взаимодействат в пространството.

Вземете голям лист хартия и с маслени пастели се опитайте да драскате, като експериментирате с различни линии, форми, с лява и дясна ръка, с отворени и затворени очи. След като приключи драсканицата, опитайте се да видите образ, предмет, форма, обект. Оцветете го с темперни бои.

Какво “излезе”? Как то се свързва с вашето намерение?



Ден 4

Днес е четвъртия ден от нашето 11-дневно пътуване.

Днес ще изследваме *символите*, вашият собствен език на несъзнаваното и как символизмът работи във вашия живот.

Символите са езикът на нашия дух. Когато се научим да разпознаваме тези символи и да разбираме тяхното значение в живота си, те могат да се превърнат във водачи, в указателни табели, знаци. Например, ако вървите по улицата и видите птиче перо, за вас това може да е знак, че се намирате на правилното място, че това, което вършите в момента или там, на където сте се запътили, е правилната посока за вас.

Какви са символите, които действат или се появяват в ежедневието ви? Числа, предмети, цвят, човек, талисман и т.н.



Затворете за момент очи и си представете, че вървите по улицата. Представете си атмосферата наоколо, сградите, пътя, тротоара, асфалта или пясъка, по които вървите. Дърветата, колите или морето. Има ли други хора? Сами ли сте и дори може да видите как сте облечени. Какво е настроението ви? Навън е горещо, вие засенчвате с ръка лицето си. Поглеждате надолу и виждате предмет, който е изгубен или изоставен. Стои пред вас, на пътя.

Нарисувайте предмета, който сте намерили и напишете каква е неговата история. От къде идва, как се е озовал тук и защо попада точно при вас. Не филтрирайте в ума си сценария. Опитайте се да се фокусирате върху първото, което излиза в съзнанието ви. Оставете се да бъдете изненадани.

Какво е значението на този предмет/ символ за вас и вашия живот?

Символите са начин, по който да се свържем повече с нашата интуиция. Дайте възможност вашето подсъзнание да ви даде информация, която ви е нужна в момента. Този символ (на предмета, който намирате на улицата и неговата история) крие послание за вас.

По какъв начин това послание се свързва с вашето намерение?



И така, заданието за днес е:

Представете си, че докато вървите по улицата, намирате предмет. Нарисувайте предмета и напишете неговата история. Как тя може да бъде тълкувана в контекста на вашия живот и на вашата творческа енергия?

Поставете символа някъде, където да го виждате, заедно с вашето намерение. Как са свързани двете неща?

Ден 5

Днес е петият ден от нашето 11-дневно пътуване.

Ще разгледаме какво ни спира, за да бъдем истински творчески в които и да е аспекти на живота си.



Допълнете изреченията: “Аз никога няма да бъда…”

“Ако не се страхувах, щях…”

“Ако можех, щях…”

Ако можех да си позволя да бъда толкова голям, колкото всъщност съм, щях…

**** Спомнете си ситуация, която ви описва добре като дете, или опишете какво дете сте били.

Напишете в дневника си какво сте обичали като дете – какви игри, какви ястия, аромати; какви места, кои хора/ герои/филми/приказки.

Какви са символите на вашето детство?

Намерете снимки на себе си като дете и се опитайте да ги принтирате. Ако нямате такива, може да рисувате, така че не се притеснявайте, ако не може да се снабдите със снимки.

Направете картина с лявата ръка (С НЕДОМИНАНТНАТА РЪКА), като включите снимките от детството, или, ако нямате такива, изобразете себе си като дете – може и в абстрактен вид като цветове и форми.

Накрая, задайте мислено въпрос на детето, което сте били:

Какво е необходимо да направя, за да развия най-добре това, което е заложено в мен като творчески потенциал?



Ето задачата: отговорете на въпросите по-горе. Направете рисунка или колаж, използвайки недоминантната ръка, като изобразите в нея себе си като дете. Направете диалог с рисунката/детето, като го попитате: “Какво е необходимо да направя, за да развия най-добре своя творчески потенциал?”.

Ден 6

Днес е шестият ден от нашето 11-дневно пътуване!

На този етап може да усетите повече интензивност, за някои да излязат повече негативни емоции или пречки. Това е нормално, ние сме на половината и процесът продължава. Вие отваряте пътя за повече игривост, въображение, изследване и експериментиране. Продължаваме!



Днес ще обърнем внимание на качеството *доверие. То е най-важното, за да можем да изпитаме чувството на свобода в живота.*

Доверието ни дава път към неизвестното. Дава ни възможност да бъдем проводници на нещо, което е много по-голямо от нас. Доверието - в нас самите, в процеса и в Живота – е важно качество, за да бъдем творчески!

Доверието ни кара да се откажем от онова, което ни е познато.

Доверието ни свързва с интуицията, която е нашата навигация в неизвестното.

Доверието означава да си заземен, да правиш всичко стъпка по стъпка. Доверието изисква прощаване, пускане и свързване със сърцето.

Днес е ден, в който да изследвате и упражните своето доверие.

Отговорете в дневника си на въпросите:

1. Кога в живота си съм имал дълбоки преживявания на доверие?

2. Какво ми пречи да се доверя?

3. Какво за мен означава “сигурност” или “безопасност”?

4. Какви граници са ми нужни, за да се усетя достатъчно сигурно, че да мога да се доверя?

5. Каква е връзката ми с интуицията ми?

6. Какво подкрепя интуицията ми? Мога ли да се вслушвам в себе си?

7. Какво можеш да направиш днес, за да подкрепиш усещането си за доверие? Направи свой “стреч” – нещо, което се *ОСМЕЛЯВАШ!*

8. Направи нещо, за което после ще си кажеш: “Обичам се за това, че го направих!”

След като отговорите на въпросите, отделете време, за да рисувате. Може да използвате каквито художествени материали са ви приятни – темперни или водни бои, пастели.



Темата на вашата рисунка е “Свобода”.

Оставете се да бъдете изненадани. Няма нужда да имате план за рисунката. Доверете се на това, което се разкрива пред вас, стъпка по стъпка. Темата “Свобода” ще ви отведе точно там, където е необходимо.

Напишете всички асоциации, които имате когато гледате рисунката, след като е готова.

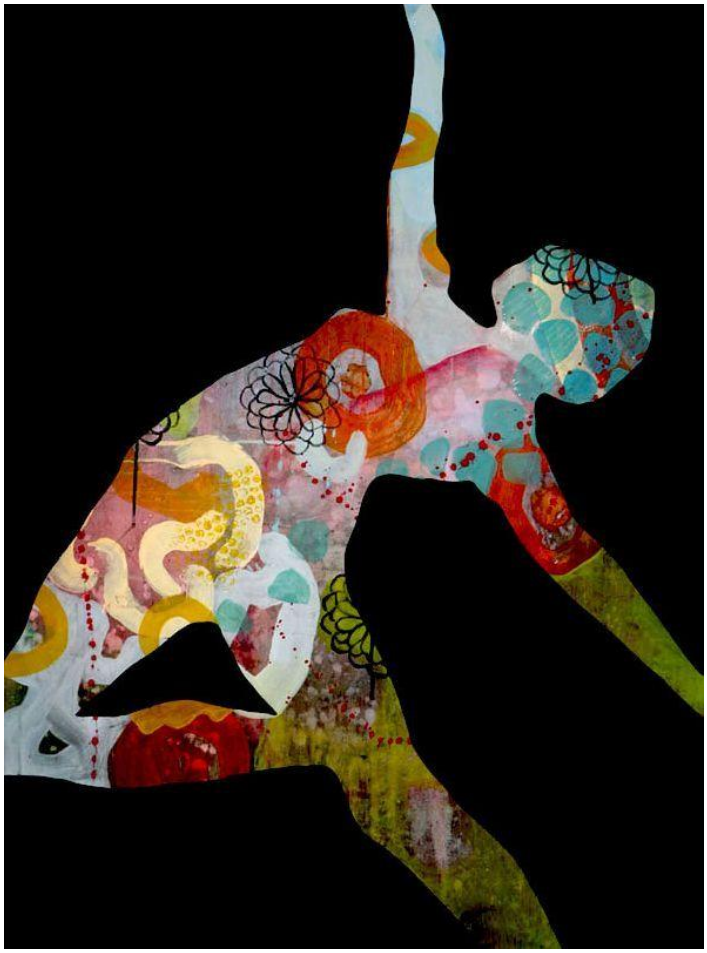
Споделете вашите рисунки на свободата!

Ден 7

Днес е седмият ден от нашето 11-дневно пътуване!

Разгледахме много от инструментите, които са ни необходими, за да развием творческата си енергия, а сега ще обърнем внимание на качествата на същността ни, които ни правят Твореца, който сме. Важно е да можем да изпозлваме всички тези инструменти по начин, който да отразява КОИ СМЕ в действителност.

Качествата на същността ни позволяват пълното разкриване на нашия потенциал. Те са универсални, всеки ги има по рождение, но в зависимост от нашите преживявания в детството, някои от тях не се развиват или остават скрити.



Какви са качествата на същността ни? Ето 11 от тях: *Игривост; радост; сила; смелост; любов, състрадание; невинност; мъдрост; красота, доброта; тишина*.

Изобразете всяко едно от тях, използвайки цветове, линии, форми, колажни снимки. С кои от тях се чувствате най-свързани? Кои са по-трудно достъпни за вас? Как ги усещате в тялото?

Ден 7: Очертайте тялото си с маслен пастел върху два големи кадастрона, свързани с тиксо, като легнете на пода. Ако нямате възможност за голямо пространство, направете очертание на тяло като макет върху обикновен лист хартия. Попълнете празната фигура с цветовете и формите, които кореспондират на всяко едно от качествата на същността, които изобразихте, както описах по-горе.

Кое същностно качество искате да преживявате повече в живота си? Добавете го специално върху рисунката.

Когато завършите рисунката, може да танцувате, усещайки и извиквайки в себе си всяко едно от тези качества. Разширете се!

Ден 8

Днес е осмият ден от нашето 11-дневно пътуване!

Днес ще разгледаме въпроса: Кой съм аз без моите страхове?

Това, което ни пречи да сме големи и разгърнати, са всички ограничения на страховете ни. В Дзен-Будизма се работи с коани – това са въпроси, които нямат за цел да получат интелектуален отговор, а ни служат да "преживеем" отговора.



Един такъв коан е: Какво е било истинското ми лице преди да се родя?

Какво е било истинското ми лице преди да се родят моите родители?

Днес направете автопортрет!

Предлагам ви да използвате глина, но ако нямате глина, може да рисувате.

Направете автопортрет, без да използвате огледало. Автопортретът няма за цел да изобрази по сходство вашето лице, не е необходимо дори да изглежда подобно! Опитайте се да изобразите лицето, което отговаря най-много на вашата същност.

Важно е преживяването по време на самото творене, а не крайния резултат. Моделирайте/ рисувайте с въпроса: Кой съм аз без моите страхове?

Експериментирайте!

****

Давам и нещо за домашна, което може да се свърши само точно днес:

Направи нещо, което винаги си отлагал

Довърши нещо, което е останало незавършено от дълго време

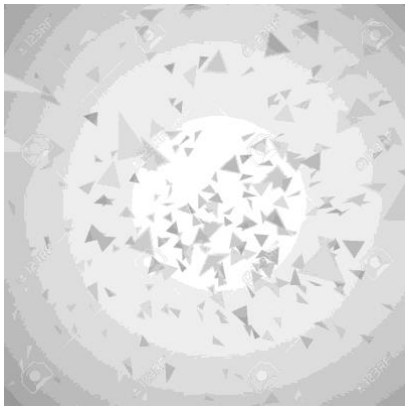
Ден 9

Днес е деветият ден от нашето 11-дневно пътуване!

Каква енергия би искал да създадеш за деня си?

Какви промени забелязваш в живота си след като започна този процес?

Какво е уникалното за твоята творческа енергия?



Днес бих искала да ви поканя да прекарате няколко минути в тишина. За някои от вас, които може да практикуват йога или медитация, тази практика е позната. За други – може да ви се стори ненужна или непривична. Творческият процес, обаче, е винаги свързан с комбинация от ПРАВЕНЕ и НЕПРАВЕНЕ!

Отделете си поне 10 минути, в които да седнете, да затворите очи и да се опитате да не правите нищо. Останете сами със себе си. Слушайте сърцето си. Следете импулсите на ума и тялото, наблюдавайте ги, без да участвате. С практиката времето може да се увеличава и "нищоправенето" може да се превърне в най-плодотворния период от деня ви!

След като поседите в тишина, направете рисунка с каквито материали ви е приятно, която да описва етапите във вашия живот. Помислете си за важните моменти в живота си от самото начало, израстването ви, напускането на рожденото семейство, крайъгълните камъни в зрелия ви живот. Опитайте се да изобразите всички етапи със символи, цветове и форми на белия лист, в каквато подредба вие прецените – като линия, като колело, като колаж, разбъркано. Това е изображението на вашия жизнен цикъл до тук, с радостите и скърбите, с всичко, което е било и което е!

Задайте си въпросите: КАКВО МИ Е ПОМАГАЛО/ КАКВИ СА МОИТЕ РЕСУРСИ – хора, ситуации, качества.

Какво ЗАГЛАВИЕ бих поставил/а?

Ако има какво да се научи, както във всяка история, КАКВА Е ПОУКАТА?

Споделете вашата житейска мъдрост, тя е универсална!

За домашна:

Обадете се на някого, на когото не сте се обаждали дълго време, а ви е близък в сърцето.



Ден 10

Днес е десетият ден от нашето 11-дневно пътуване!

Как се чувства тялото ти?

Каква храна избираш – и за душата също?

Какви качества на същността допускаш да живееш?

Какво обличаш? Отразява ли облеклото ти твоята същност?

Има ли все още страхове и ограничаващи вярвания, които се появяват в мислите ти? Ако си представиш, че живееш от пространството на твоята реализирана същност, как би гледала тя на тези страхове?



Днес ще дадем пространство на СЪРЦЕТО. Ще разпознаем и подкрепим нашия съкровен копнеж и неговата конкретна проява като нещо веществено в живота ни. Копнежът ни свързва с вдъхновението, вдъхновението ни свързва директно с Източника, отваря нови светове и пластове на енергия, които не подозираме, че имаме в себе си – така се чувстваме, например, когато сме влюбени!

Задайте си въпроса: Кога в живота си съм се чувствал вдъхновен?

Как усещам вдъхновението в тялото си?

Какво живее в мен дълго време? Какво ми говори? Какво иска да се прояви чрез мен? Как мога да го подкрепя?

Това може да е желанието да пиша книга, да се запиша на театрален курс, да се науча да готвя, да придобия умения за правене на домашна козметика или масаж, да пътувам…

Попитайте се: Какво търся като преживяване чрез това желание? Например: желание да се покажа, да се разширя, да споделя себе си, да преживея обич и т.н.

Направете рисунка на вашия копнеж.

Днес направете 1 ПРАКТИЧЕСКА СТЪПКА в реализирането на вашия копнеж.

Какво мога да направя днес, за да подкрепя онова, което ме вдъхновява? Какво мога да направя, за да започна да осъществявам своя копнеж?

Осмелете се!



Ден 11

Днес, технически, е последният ден от нашето 11-дневно пътуване!

Поздравете се! Успяхте да завършите един творчески маратон и сега вече може да използвате енергията, която се е събудила във вас във всички аспекти на живота си!
Днес е ден за празнуване и интегриране.
Какво е вашето намерение?
Какво научихте за себе си по време на този процес?
Какви промени се случват във вас? Какво забелязвате? И какви други стъпки ви се иска да предприемете?
Какво за вас означава празнуване?
За какво сте благодарни в живота си?



Направете рисунка/ колаж или скулптура, отразяващи вашата трансформация, новата енергия, с която искате да продължите в живота си. Създайте образ на себе си в новата си енергия. Какъв си, когато си в пълния си потенциал?

Стъпете в новото!



Ден 12. Интегриране на процеса на творческо пробуждане

Поздравления! Вие завършихте 11-дневния процес.

Как се чувствате по отношение на Края? Умеете ли да завършвате неща/ взаимоотношения/ проекти/ в живота си?

Какво провокира във вас един край?

Можете ли да получите, благодарите и пуснете?

Как бихте искали да използвате придобитото за следващия етап от вашия живот?

Подредете пред себе си всички проекти, които направихте през последните дни. Позволете си да нарисувате нещо, което да отразява вашата емоционална реакция спрямо всичко, което създадохте.

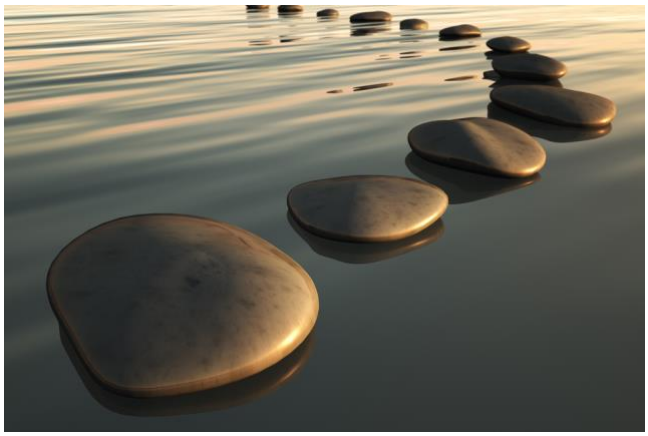
Напишете кратка бележка към вашия процес за благодарност.



Ден 13. Интегриране на процеса на творческо пробуждане

Често, когато минаваме през период на преход, на пренаместване или на предизвикателства в живота можем да се окажем “извън центъра си”, хаотични, да имаме чувството, че вървим назад, а не напред.

За днес: Идентифицирайте едно постоянно, положително качество, което имате в себе си и което ви дава сила. Нещо, което прави вас – вас. Онова, на което знаете, че може да разчитате в себе си. Намерете камък от природата около вас. (Извинение да се свържете се с природата, да се заземите – непременно!) Изпишете това качество върху камъка. Нека то бъде ваша котва, ваш ресурс.



Ден 14. Това е…! Началото, заложено в края. Пътешествието продължава.

Сега можете да оставите естествения поток на живота да ви отведе до правилните ситуации, хора и места за вас. Творческият процес никога не спира!

Огледайте се в природата днес…. Какво ви говори тя?
Нарисувайте себе си като част от природата. Като част от дърветата, птиците, небето, вятъра и всичко...
Вие сте част от всичко живо, случващо се всеки един момент, сега.
Вие сте творчеството на вселената.



Благодаря ви!