Медитативное рисование

Опубликовано 31.10.2013 - 21:31 - Алексееа Ирина Юрьевна

"Встреча с самим собой

Снова провела медитативное рисование в гр.№1,т.к. детям очень нравится .В каждом из нас живёт сильный,добрый,смелый,мудрый ...как лев.Почуствуйте энергию радости,...силы..Вы -хозяин жизни.

Детям очень нравится путешествие в себя...

Я включаю музыку релакс, дети закрывают глаза и расслабляются. И я рассказываю волшебную историю, где каждый ребёнок главный герой. После завершения истории, они открывают глаза и рассказывают свои впечатления. Приступают к рисованию своей истории. У каждого свой собственный неповторимый рисунок

Медитативное состояние – это тотальное нахождение в любом процессе, нахождение в «здесь и сейчас». Такое состояние бывает когда мы сильно увлечены каким-то делом, тогда посторонние мысли и эмоции просто не возникают.Преимущество медитативного подхода в том, что медитация – это состояние «не ума», состояние когда ум отдыхает, или по крайней мере не является ведущим, а только обслуживающим звеном в связке «тело-ум». Все оценки «правильно-неправильно» или «хорошо или плохо я рисую» - это работа ума, а когда ум отключен, т.е. когда мы достаточно увлечены процессом, оценивать то что мы делаем некому. Тогда можно рисовать то что хочется, а не то что диктуют наши представления или «опыт». Можно насладиться самим процессом рисования.



