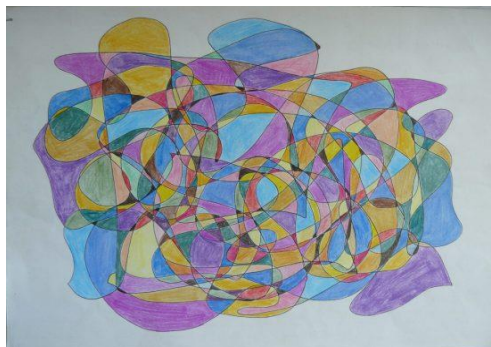


SMAGUS IR NAUDINGAS DAILĖS TERAPIJOS UŽSIĖMIMAS VISAI ŠEIMAI ☺

Fraktalų piešimas – kelias į save per spalvas ir formas



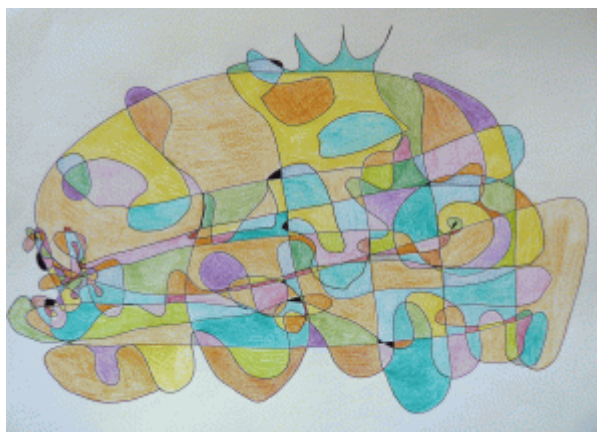
- **Kaip piešti fraktalą**

Norėtumėte nusipiešti savo ar bendrą visos šeimos fraktalą? Tuomet galite pradėti nieko nelaukdami.

Piešiniui reikės A4 formato balto lapo, juodo tušinuko ir kuo daugiau spalvotų pieštukų. Piešiame ramioje aplinkoje (galima su ramia muzika) ir tam turime skirti bent 1-1,5 val.

Kontūro brėžimas:

- Lapą prieš save pasidedame horizontaliai.
- Rašiklį atremiame bet kurioje lapo vietoje (nebūtinai per vidurį)- tai bus piešinio atskaitos taškas.
- Užsimerkę 45-60 sekundžių piešiame nepertraukiamą, ištisinę liniją, stengdamiesi užpildyti kuo didesnę lapo plotą, bet neišlipant iš už lapo ribų. Jei išėjote iš lapo, neišsigąskite, nesustokite, neatsimerkite – sugrįžkite ir pieškite toliau.
- Linija turi būti aiški ir gerai nubrėžta.
- Ranka, laikanti rašiklį, turi judėti vidutiniu greičiu – nei per greitai, nei per lėtai.
- Piešiame ramiai, stengdamiesi, kad linijos būtų kuo įvairesnių krypčių – tiesios, kreivos, apvalios, banguotos ir visokios kitokios.
- Stengiamės išvengti dažnai pasikartojančių, vienodų linijų: tik apskritimų, spiralių, kilpų ar vien tik geometrinių formų.
- Nepiešiame žinomų formų (namelis, gėlytė, širdelė, parašas ir t.t.).
- Jau nupiešus kontūrą, linijos pradžia ir pabaigą bei visas atitrūkusias linijas prijungiame prie artimiausio susikirtimo taško, kad atrodytų, jog taip ir buvo.
- Pažiūrime, kiek iš susikirtusių linijų gavosi langelių. Didelių, vidutinių ir mažų langelių (tuščių plotelių) piešinyje turėtų būti maždaug po 1/3, t.y., trečdalis didelių, trečdalis vidutinių, trečdalis mažų.
- Jei atsimerkę pamatėte, kad piešinyje yra per daug didelių langelių (taip dažnai atsitinka, spalvinant per lėtai), vėl užsimerkite ir dar kurį laiką pieškite.



Spalvinimas.

Spalvinant diagnostinį fraktalą, spalvotus pieštukus imame tik užsimerkę, leisdami spalvas pasirinkti mūsų vidiniam balsui. Spalviname, žinoma, atsimerkę.

- Svarbiausia taisyklė – šalia esančių (kaimyninių) langelių, kuriuos riboja linija, negalima spalvinti ta pačia spalva. Vienoda spalva galime spalvinti tik tokius gretimus langelius, kurie yra „kaimynai“ įstrižainėje ir liečiasi tik per susikirtimo tašką.
- Viena spalva spalviname nuo 1 iki daugiausia 12 plotelių. Jei keletą kartų patenka vienas ir tas pats pieštukas, o spalvinti ta spalva jau nesinori – nuspalviname bent jau vieną langelį.
- Spalviname tolygiai, tvarkingai ir vientisai, kad spalva neišlystų už kontūro. Viename plotelyje turi būti tik viena spalva.
- Sąmoningai nesirenkame plotelių spalvinimui – kur intuityviai norisi nuspalvinti ir nusileido ranka, ten ir spalviname.
- Stengiamės spalvinti skirtingu paspaudimu, t.y. spausdami pieštuką tai silpnai, tai vidutiškai, tai stipriai. Spalviname vaikščiodami ranka po visą piešinį, mėtome spalvas, kad nesigrupuotų tos pačios ar panašios į vieną vietą
- Nepaliekame baltų nuspaltintų net pačių mažiausių plotų.

Tai tik esminės taisyklės. Detalesnes instrukcijas ir visokius niuansus visuomet paaiškina fraktalų piešimo mokytojas.



Taigi, pabaigai – ką konkrečiai jums gali duoti fraktalų piešimas?

- Galimybę susijungti su pasauline ir geriau pažinti save
- Galimybę atskleisti ir vystyti savo vidinius talentus
- Kūrybiškumo skatinimą
- Galimybę surasti savo tikrą pašaukimą
- Nusiraminimą ir nuotaikų harmonizavimą
- Santykių su aplinkiniais ir šeima gerinimą
- Emocinių ir psichologinių problemų diagnozavimą bei korekciją
- Norų išsipildymą
- Ir dar daug kitų nuostabių dalykų, dėl kurių šią terapiją išbandyti tikrai verta ir labai įdomu.

Medžiagą parengė dailės terapijos mok. E. Butaitė