

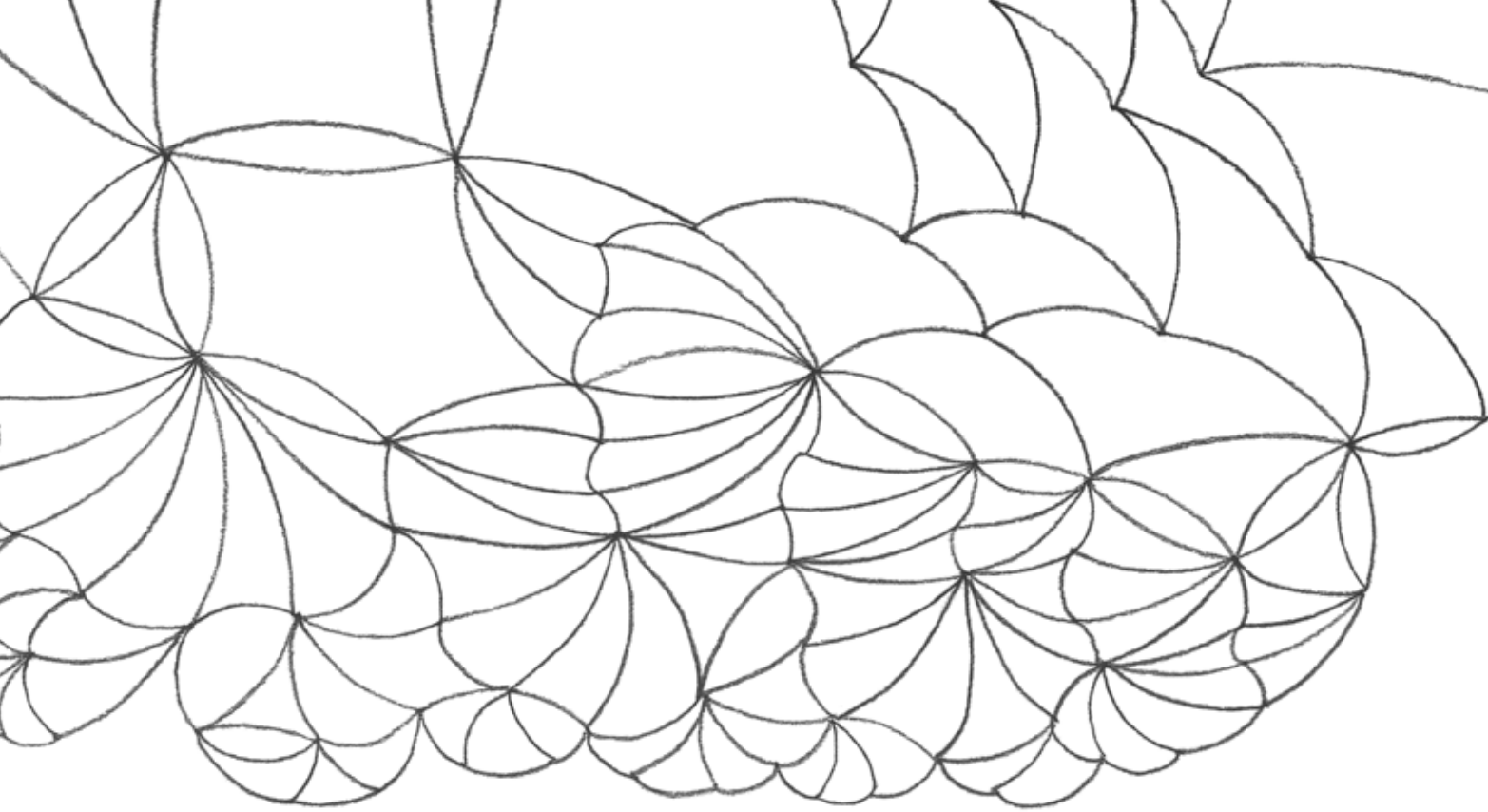
Ieva Babilaitė

# atrask save

išlaisvink emocijas



Alma littera



Pažadinę kiekviename iš mūsų slypintį kūrybingumą ir nuspalvinę siūlomas formas ar jų grupes (vaizduojančias paukštį, gėlę, gyvūną ar kokį kosminį objektą), tinkamai jas sujungę, sukursime portretą. Spalvinti – tai keliauti, kurti savo spalvų ir formų žemėlapij, kviečiantį atrasti, pažinti ir judėti į priekį.

Naudojantis pasirinktomis spalvomis atrasti veidai padės atpažinti ir įvardyti tą dieną patirtus jausmus. Kiek spalvų, tiek yra ir skirtingų emocijų. Apie psichologinį spalvos poveikį žinoma nuo senų laikų. Spalva tam ir buvo naudojama, kad sukeltų emocijas, suteiktų reiškiniams gilesnę prasmę.

Kiekvienos spalvos simbolika, anot šveicarų gydytojo ir psichologo Makso Liušerlio, turi labai gilią šaknis ir siekia žmogaus egzistavimo šioje žemėje ištakas. Naktis, kurios simboliu yra tapusi mėlyna spalva, atnešė žmogui ramybę, atsipalaidavimą, miegą. Saulė – tai geltona spalva, gimstančios dienos simbolis. Jos ryškumas gimdė viltį, skatino aktyvumą. Visi žiedų atspalviai, vaisių spalvos, kraujas – tai raudonos spalvos simboliai, ir jie atspindi medžioklės instinktus, aistrą, polinkį turėti visas šios žemės gėrybes. Žalia – tai žolės, krūmų, medžių, visos lapijos spalva. Žalia spalva – tai gynybos, slaptumo, nepastebimumo, maskavimosi simbolis. Pilka – lyg

spalvos nebuvimas, ji traktuojama kaip atskirties, atsivėrimo, izoliacijos simbolis. Juoda spalva simbolizuoja ryškių gyvenimo spalvų ir pačios būties neigimą. Ruda spalva gaunama sumaišius oranžinę ir juodą spalvas, o violetinė – raudoną ir mėlyną. Tai mišrios spalvos.

Vienas iš svarbiausių spalvinimo tikslų yra nurimti, atsipalaiduoti ir susikaupti.

### *Patarimas*

Jei nenorite patirti įtampos dėl įgūdžių stokos, nekelkite sau per didelių tikslų. Kuo labiau atsipalaiduosite, sumažindami lūkesčius, tuo labiau išlaisvinsite savo kūrybingumą.

Tiesiog mėgaukitės dėliodami spalvas greta, atrasdami vis naujus derinius. Pasinerkite į procesą.

Pradėkite nuo tų derinių, kurie yra įprasti jūsų akiai, o jei pristigsite spalvų, išeikite pasivaikščioti ir apsižvalgykite. Mes juk gyvename spalvų pasaulyje!

Linkiu, kad spalvindami atrastumėte ramaus susikaupimo būseną!

*Ieva Babilaitė*





