

Instrucciones para un momento de arte en casa

Alrededor de ti, reserva un área suficiente para poder ir haciendo cosas en paz. Protege la mesa o el suelo de forma que alguna suciedad menor no sea problema. Procura también tener tiempo para la creación. Durante la obra no tienes ningunas prisas para ir a ningún lado, y no tienes por qué pensar en otras cosas. Quítale el sonido al móvil. Puedes poner algo de música. Puede ser cualquiera música relajante o tu música favorita. Aunque pienses que no sabes pintar o dibujar, sí puedes buscar, encontrar y combinar colores, formas y cosas que te den alegría. Los ejercicios manuales te ayudan a concentrarte en el momento actual y a relajarte, el resultado final no es lo más importante.

Obra de buenas cosas

Recorta de las revistas o dibuja cosas, que te traen alegría. Pueden ser cosas que te gustan, o cosas que te gusta hacer. Una vez que la obra ya esté lista, enséñala a alguien y cuéntale sobre ella. Puedes por ejemplo contar sobre el ejercicio y enviar una foto de la obra a alguno de tus amigos. Dile porque habías escogido aquellas cosas para la obra.



Lugar de descanso

Para empezar, puedes ir calentando el cuerpo. Practica estiramientos suaves o haz girar los hombros de delante a atrás. Si deseas, puedes cerrar los ojos ligeramente y tomar una postura cómoda. Imagina que estás en un lugar dónde te encuentras bien. En el lugar puedes relajarte y estar en seguridad. Puede ser un lugar real o imaginario. Contempla el lugar en tu mente tranquilamente. ¿Cómo es el lugar? ¿Qué ves allí? ¿Qué oyes? ¿Sientes algunos olores? Concentra tu atención en las cosas que te hacen sentir tranquilo.



Luego pon tu lugar de descanso en papel. Puedes usar colores o recortar de las revistas imágenes convenientes. No existen formas correctas o incorrectas para montar una figura. Una vez que te parezca que la figura está lista, ve observándola un ratito. Dale un nombre a la figura o al lugar que has encontrado. Puedes colgar la figura en la pared. Mirando la figura más tarde, puedes volver al lugar y a la sensación de tranquilidad asociada con él, cuando quieras.

Taidetuokio kotona / espanja

Serene®

Bello yo

Piensa en alguna cosa en que eres bueno. ¿Qué aptitudes y habilidades tienes? ¿Qué buenas cualidades? ¿Qué te ayuda para apañarte y para salir adelante? Si un buen amigo tuyo contaría sobre cosas en las que eres bueno, ¿qué crees que diría?

Luego elabora una figura de ti mismo recortando o desgarrando figuras de una revista. También puedes dibujar o escribir palabras. La figura no necesita ser parecida a ti, ni representar un ser humano. Si quieres, puedes añadir a la figura cosas que te gustaría tener más en tu vida. ¿Qué te gustaría aprender? ¿Qué deseas del futuro? ¿Cómo son tus sueños?

