

ENESETEOSTUS JA LOOMING

Moodul 4.10.
Sandra Pallo 2018

Õppetöö kava

- Loometöö liigid ja loomisprotsess. Kujutav kunst, draama, muusika, tants ja fotograafia.
- Aju parema poolkera joonistused
- Joonistame fraktsioone
- Neurograafika ja probleemid
- Muusika ja liikumine
- Tants
- Fotograafia kui kunst

Loomeprotsessi viis võtmestaadiumi

- Informatsiooni kasutamine
- Ajurünnak
- Kriitiline mõtestamine
- Inkubatsiooniperiood
- Loomine

Informatsiooni kasutamine

- Loomisprotsessi kontekstis on kaks tüüpi informatsiooni kasutamist:
- Kaootiline: te ei tea, mida tahate ja kasutate kõike läbisegi.
- Valiv: kui loete Rooma impeeriumi ajalugu, kuna kirjutate romaani Rooma impeeriumi aegadest.
- Mõlemad lähenemised täiendavad teineteist: mida rohkem uut infot hangite, seda suuremat vaimustust võite tunda.
- Vaimustus — midagi tabamatut. Mitte kunagi ei tea, kus on lähteallikas.

Ajurünnak

- Ajurünnak siinkohal — kui kasutate olemasolevat informatsiooni (esimene staadium) ja üritate seda kasutada niisugusel moel, kuidas enne teid ei ole tehtud;
- Selles staadiumis lasete oma kujutlusvõimel lennata ega otsi sügavust ega kritiseeri absurdsuste pärast. Ei mingeid reegleid, ei mingeid piiranguid.
- Võtke pliiats ja paber ning pange kirja 15-20 minuti jooksul maksimaalne hulk ideid. Laske natuke hullusel lennata. Ärge oma ideid hinnake ega tsenseerige.

Kriitiline mõtlemine

Selles staadiumis hindate oma ideede tugevaid ja nõrku külgi:

- Missuguseid ressursse mul on, et oma ideed ellu viia?
- Missugune on selle idee seisukohast kõige suurem takistus?
- Mis on kõige halvem, mis saab juhtuda, kui idee osutub valeks?
- Suure tõenäosusega heidetakse just selles staadiumis kõrvale suurem osa ideid, seejuures need, mis jäävad sõelale, on väga väärtuslikud.

Inkubatsiooniperiood

- Sel perioodil on vaja teha väike paus ja puhata. Kuidas kellelegi – mõnele tähendab see paari päeva, mõni teine peab paariks nädalaks ära sõitma.
- Miks see nii tähtis on? Loomisprotsess on nii keeruline, et nõuab tohutut pühendumist, aga ka puhkust. Selles faasis tuleb lõpetada survestamine ja lubada probleemidel ise ennast ilmutada.
- Inkubatsiooniperiood lõpeb siis, kui teile ootamatult tuleb pähe suurepärane mõte ja saate aru, et see sobib ülesande lahendamiseks.

Loomine

- Niisiis, otsustasite kirjutada raamatu, teha lühifilmi, alustada äri. Hakkate tegutsema. Tõenäoliselt ei tule esimesest katsest suuremat välja, aga see on normaalne.
- Sellel etapil on tähtis mitte lasta HIRMUL endast võitu saada.
- Lähiaegadel võivad kõik staadiumid läbisegi korduda.

Kunstiteraapia: mis see on ja milleks seda vaja?



- Juba pealkiri ütleb, et kunstiteraapia tähendab ravimist kunsti vahenditega. On pintslid ja värvid, paberid, plastiliin, voolimissavi, liiv, fotograafia, kangad.
- Igasuguseid muid asju võib ka kasutada, peamine on inimese hinge ravida.

Mis teeb kunstiteraapia väärtuslikuks?

- Kõige olulisemad väärtused on kunstiteraapia võimalused inimese psüühilisi seisundeid tasakaalustada, tõstes ta eneseväljendamise, enesetunnetamise ja reflekteerimise võimekust
- Kunsti abil elatakse sümboolselt läbi peaaegu kõik inimese tunded ja emotsioonid: armastus ja vihkamine, solvumine ja rõõmud, tигedus ja vaimustus, raev, hirm, vaimustus.
- Ja kõik need reaktsioonid toimuvad inimest mitte-traumeerivalt.

Mida võib saavutada muusikateraapiaga?



- Heliteraapia või muusikateraapia tähendab inimese ravimist helide abil. Muusika mõjutab organismi komplekselt: kuulmise, bio-resonantside, vibratsioonidega. Muusika kõige olulisem ravitoime põhineb rütmil.
- Vibratsioon, mis toimib erinevatel sagedustel, võib organismile avaldada nii positiivset kui negatiivset mõju. Ollakse arvamusel, et konkreetsele organile tervendavat heli saadakse teatud kindlate instrumentidega, näiteks keelpillid (kitarr) mõjutavad südant.

Fenomeni ajaloost

- Kuulsad vana-kreeka filosoofid – Platon, Aristoteles, Pythagoras – uurisid muusika tervendavaid omadusi. Ka meditsiini suurkujud Hypokrates ja Avicenna kasutasid muusikaga ravimist.
- Psühhiaater Eskirol kasutas muusikateraapiat 19. sajandil psühhiaatriakliinikutes. Teadmine muusikateraapia mõjust kogu inimorganismile jõudis laiema avalikkuse ette pärast Esimest maailmasõda. Paljude maade arstid hakkasid muusikateraapiat kasutama kogu organismi raviks ja ei piirdunud enam üksnes psühhiaatriliste haigetega. Selliselt vähendati valu, raviti tuberkuloosi ja maohaavandeid.

Tantsuteraapia kui efektiivne ravivahend.

- Viimastel aastakümnetel on hakanud levima tantsuteraapia. Tantsuga ravitakse kõige erinevamaid haigusi: toimub nii profülaktika kui organismi üleüldine tervendamine.
- Kuidas tants töötab? Kõigepealt taastab see organismi energeetilist bilanssi. Iga keharakk hakkab tööle talle omases režiimis, elektromagnetiline väli stabiliseerub, taastub energia ja vedelike liikumine. Seejärel stabiliseerub kudede, organite ja kogu organismi töö tervikuna.
- Tants toimib nii füüsilisel kui energeetilisel tasandil.
- Tantsus toimub kindla korra järgi pingutus ja lõdvestus. Tänu sellele taastub vedelike liikumine, stabiliseerub ainevahetus, viiakse organismist välja mürgid ja jääained
- Tants tõstab liikuvust ja tugevdab südame-veresoonkonda, parandab koordinatsiooni.
- Tantsides avanevad kopsud, suureneb kopsumaht. Tänu puusade ja kõhu liigutustele toimub siseorganite massaaž, mis omakorda ergutab nende tööd. Eriti kasulik on tantsimine naiste organismile.

Draamateraapia kui kunstiteraapia üks suundi

- **Современная драматерапия** – сложное и многогранное явление, представленное разными подходами, школами, концепциями. Драматерапия используется в работе с межличностными и внутриличностными проблемами, в семейной и детско-родительской терапии, в оргконсультировании, развитии креативности в определенной профессии, с пограничными расстройствами, психосоматикой.
- Кроме всего, необходимо помнить, что драматерапия – это всегда игра, т.е. вид деятельности, ориентированный на процесс и на удовольствие в этом процессе. Сила и глубина воздействия драматерапии связана со способностью выражать события и переживания ярко, ясно, точно, что дает возможность вспоминать и переживать иначе определенные жизненные события, посмотреть на них другими глазами

Parema ajupoolkera kasutamise joonistamisel – mis see on?



