

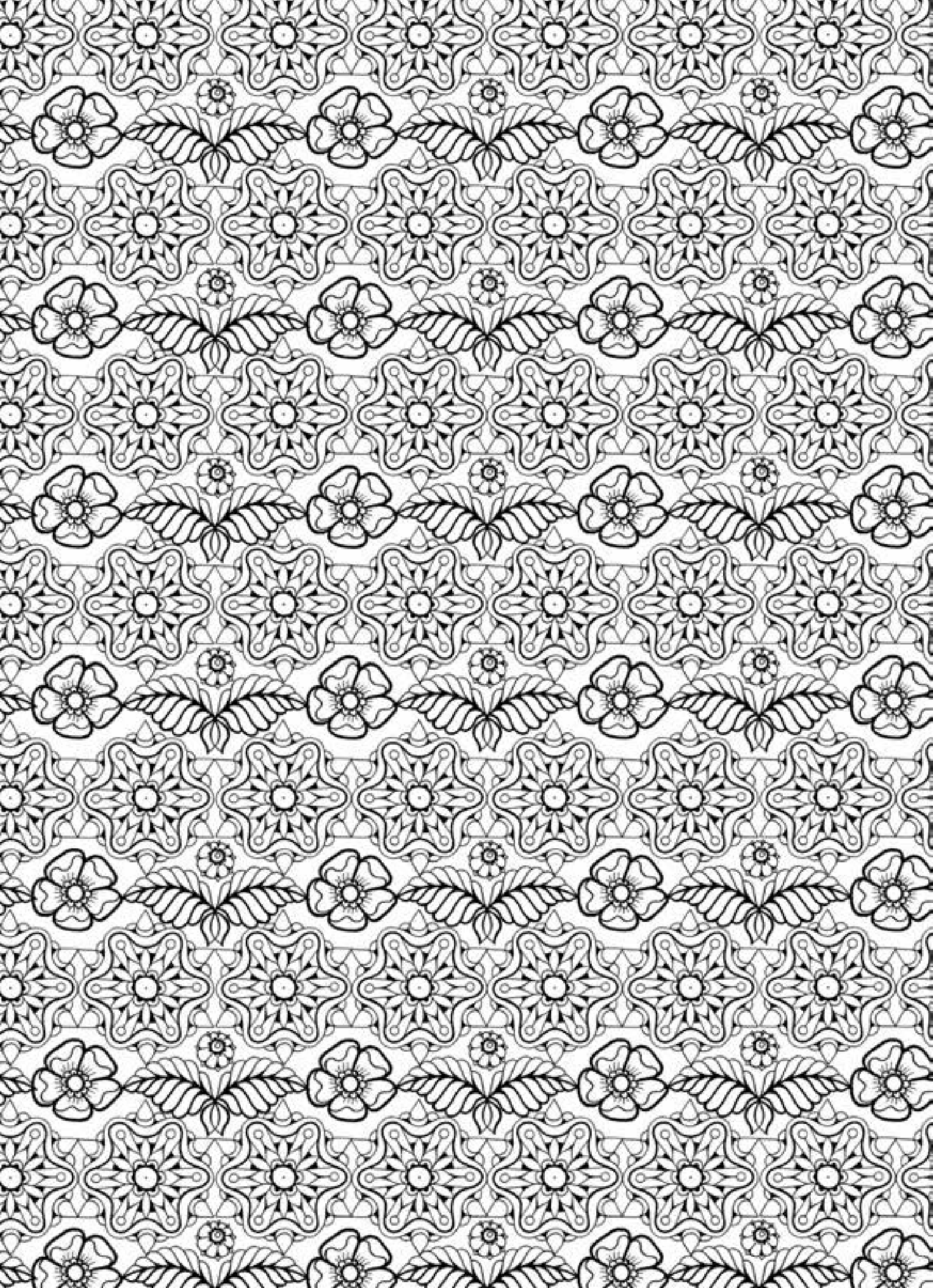


Eglė Stripeikienė

# RAMYBĖS SPALVOS

Dailės terapija  
sielai

Alma littera





Šią knygėlę spalvino

.....

.....

Šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-01-1923-5

© Eglė Stripeikienė, 2015  
© Leidykla „Alma littera“, 2015  
Visos teisės saugomos

Redaktorė Vaiva Račiūnaitė  
Viršelį kūrė ir maketavo Eglė Stripeikienė  
Meninis redaktorius Edvardas Jazgevičius

Tiražas 1500 egz.

Išleido leidykla „Alma littera“, Ulonų g. 2, LT-08245 Vilnius  
Interneto svetainė: [www.almalittera.lt](http://www.almalittera.lt)

Spaudė UAB „Petro ofsetas“, Naujoji Riovonių g. 25C, LT-03153 Vilnius  
Interneto svetainė: [www.petroofsetas.lt](http://www.petroofsetas.lt)

Eglė Stripeikienė

# RAMYBĖS SPALVOS

Dailės terapija  
sielai

Alma littera  
Vilnius / 2015



## Autorės žodis

Ar galėtumėte gyventi pasaulyje be spalvų? Ar dažnai pasidžiaugiate jomis? Kokia spalva jums labiausiai patinka šiuo metu? Ar pastebėjote, kaip keičiasi savijauta apsilikus mėgstamos spalvos drabužį?

Spalvinimas ar neįpareigojantis linijų raizgymas, iš pirmo žvilgsnio nerimtas ir paprastas užsiėmimas, slepia dideles galimybes. Kas gali būti maloniau už neįpareigojantį žaidimą spalvomis ar linijomis? Vargu ar rasite lengvesnį ir malonesnį būdą nuraminti mintis ir savyje pažadinti vidinį kūrėją.

Dar būdama studentė nieko nežinojau apie spalvų ar dailės terapiją. Daugybė valandų, praleistų prie molberto, nebuvo kankinančios, bet terapijos tikrai nepriminė. Mėgautis spalvomis pradėjau spontaniškai. Kartais, apėmus niūriai nuotaikai, leisdavau sau be jokio tikslo visą lapą nuspalvinti norima spalva. Apimdavo malonus ramybės jausmas, nors meno kūrinio darbas ir neprimindavo. Tik gerokai vėliau sužinojau apie tiesioginį spalvų ir emocijų ryšį.

Tikriausiai esate nemažai girdėję apie meditacijos teikiamą naudą, tačiau nedaugelis iš mūsų žino apie dailės saviterapijos įtaką žmogaus emocinei gerovei. Medituodami mes mokomės stebėti savo mintis, jausmus, emocijas neteisdami savęs ir nevertindami. Meditacijos tikslas – tikrojo savęs pažinimas, leidžiantis išsilaisvinti nuo vidinio nerimo keliamos įtampos. Dailės saviterapija yra tarsi aktyvi meditacijos forma. Ji skatina ne tik išlieti jausmus ir mintis, bet ir išreikšti juos spalvomis, abstrakčiomis linijomis bei formomis. Šitaip artėjame prie savo esmės, atsipalaiduojame nuo kasdinių rūpesčių ir atstatome vidinę ramybę.

Šiuolaikinėje visuomenėje pernelyg išaukštinama logiška ir racionali žodinė raiška. Viskas turi būti įvardyta, apibrėžta, paaiškinta. Tačiau emocijos ir jausmai logikos nepripažįsta, o tai, ką sunku sutalpinti į žodžio rėmus, daug lengviau išreiškiami asmeniškai kūrybos kalba. Prislopinus racionalųjį mąstymą lavinama intuityva, emocinis intelektas, asmeniniai gabumai. Nepamirškime, kad neracionalūs ir „nenaudingi“ užsiėmimai yra būtini norint išsaugoti ar susigrąžinti vidinę darną.

Kūrybinė saviraiška, spalvinimas ar linijų raizgymas yra smagus, nesekiantis proto ir jokio šalutinio neigiamo poveikio neturintis užsiėmimas, tinkantis bet kokio amžiaus ar išsilavinimo žmonėms. Tai gali būti pirmas mažas žingsnelis atveriant nuostabų kūrybos pasaulį.

Spalvinimas bei linijų raizgymas yra tik maža daugialypės dailės terapijos dalis. Tačiau toks paprastas užsiėmimas išties veiksmingas.

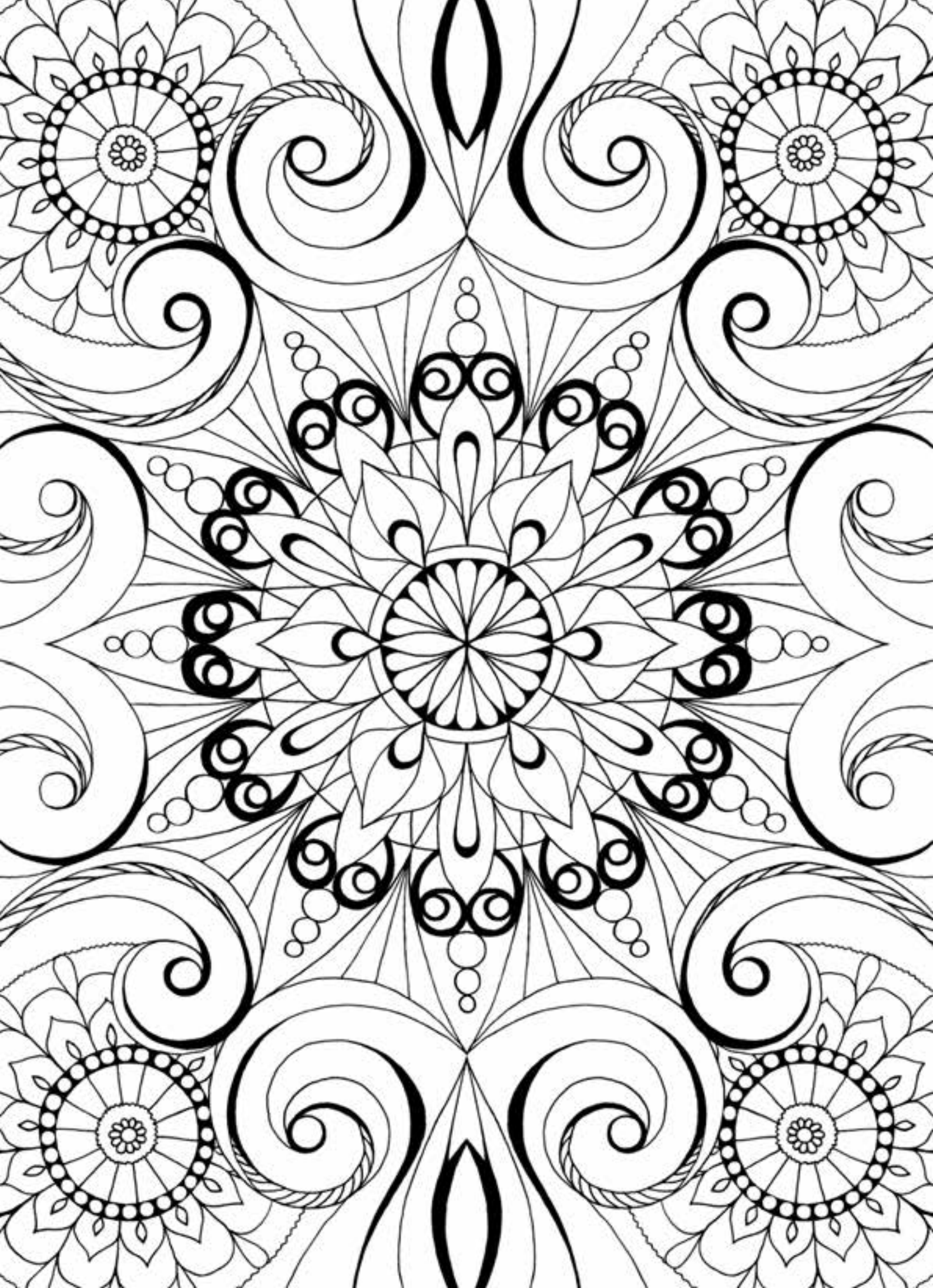
- Jis reikalauja susikaupti, todėl visas dėmesys sutelkiamas į monotonišką ir kruopštų rankų darbą, o ne į maudžiančius rūpesčius. Nurimus vidinei įtampai jūs galite lengviau suvokti, kaip jaučiatės dabar ir kaip norėtumėte jaustis ateityje. Tai pirmas svarbus žingsnelis link geresnės savijautos.
- Spalvindami ar raizgydami jums patogiu tempu turite nuosekliai užpildyti detales ir pabaigti piešinį, o tai lavina kantrybę bei ištvermę. Būtent gebėjimas pabaigti darbą iki galo skiria vaikų saviraiškos piešinius nuo suaugusiųjų.
- Spalvinimas primena vaikystę, kai džiaugdavomės pačia kūryba pamiršę viską pasaulyje. Baltas lapas bei piešinys jūsų neteisina ir nevertina. Jei nenorite, galite niekam nerodyti savo knygelės, tiesiog mėgaukitės pačiu procesu.
- Piešdami atsipalaiduosite ir lengviau peržengsite baimę išreikšti save. Nebijodami savęs įgyjame daugiau energijos, pasitikėjimo bei teigiamų emocijų.
- Šis užsiėmimas spontaniškas ir intuityvus, todėl lavina vaizduotę, plečia gebėjimų ribas. Nerasite dviejų vienodai nuspalvintų ar išraizgytų piešinių. Kiekvienas darbas yra unikalus. Pabandę antrą kartą padaryti tą patį, gausite visai kitokį piešinį. Be to, praktiškai pajusite, kokios neribotos yra intuityviosios kūrybos galimybės. Jums nereikia žinoti, kaip atrodys pabaigtas darbas, tik mėgautis spalvinimu ir mažais žingsneliais jį tęsti, kol baigsite.
- Spalvinimas moko įsiklausyti į savo norus, tylų intuicijos balsą. Neieškokite patarimų, kaip derėtų užpildyti pasirinktą piešinį. Jūs patys geriausiai žinote, ko norite šiuo metu: kokių spalvų, dėmių ar linijų, kokio intensyvumo spalvų derinių.

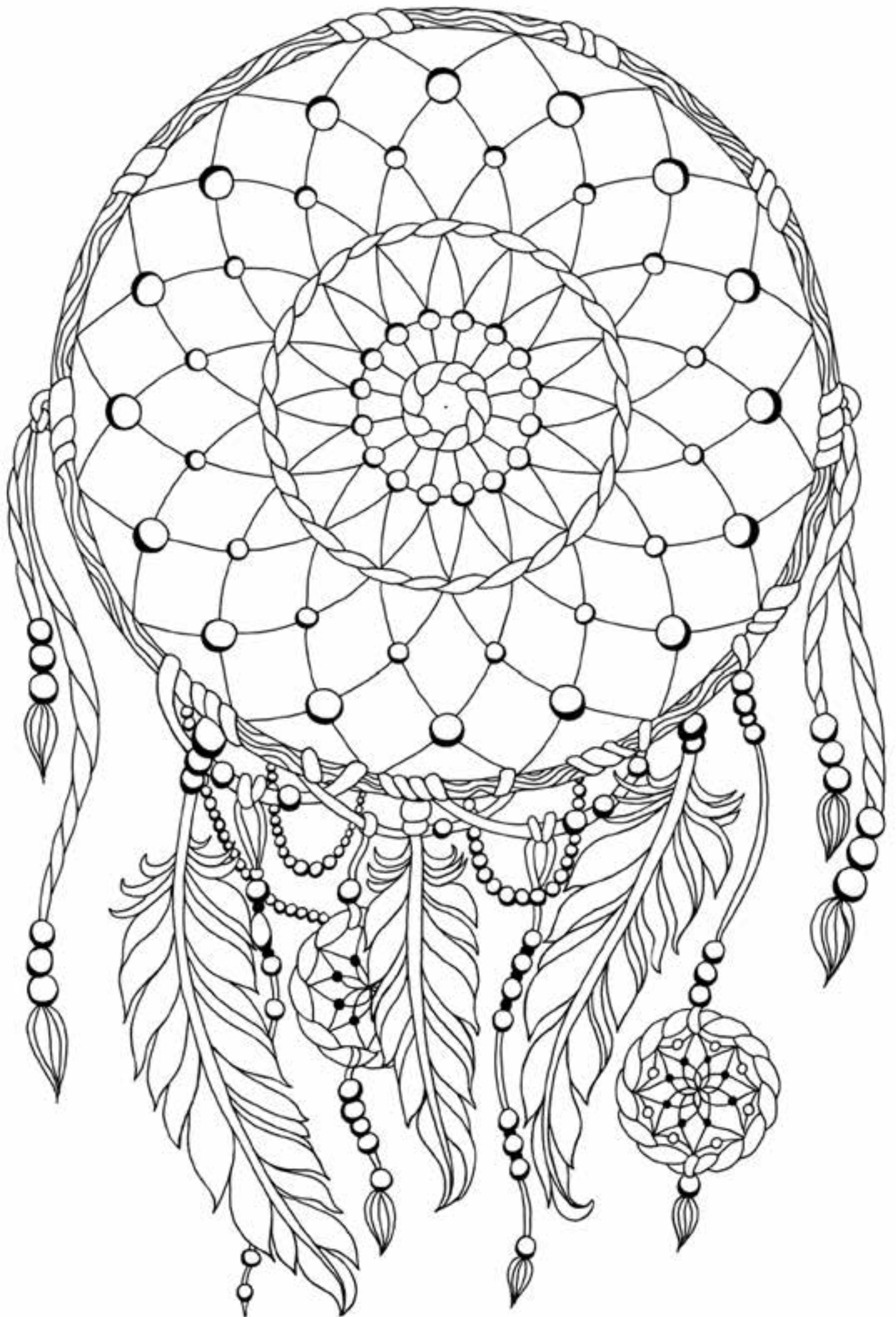
Jei akivaizdžiai pajutote spalvinimo ar linijų raizgymo naudą – atslūgo vidinis nerimas, pagerėjo nuotaika, atsipalaidavo kūnas, – tai dar nereiškia, kad priežastys, keliančios įtampą, pranyko visam laikui. Šis užsiėmimas yra tik puiki pirmoji pagalba sau. Norėdami, kad įtampa jūsų nebepersiekiotų, turėtumėte pasitarti su psichologu, psichoterapeutu ar dailės terapijos specialistu.

Šioje knygelėje pateiktus piešinius galite spalvinti spalvotais pieštukais, galite užpildyti juos geliniu rašikliu arba raizgydami papildomas linijas. Visi būdai yra smagūs ir raminantys, rinkitės tą, kuris jums patinka labiausiai. Arba naudokitės visais išsyk – rašikliu pripieškite savo detalių, o vėliau nuspalvinkite. Stenkitės kuo mažiau galvoti ir analizuoti. Leiskite sau pajusti spalvinimo bei linijų raizgymo malonumą. Imkite spalvotų pieštukų rinkinį arba rašiklį, patogiai įsitaisykite šviesioje, jaukioje vietoje ir leiskitės į pasakišką spalvų bei ornamentų kelionę.

*Eglė St*















Spalvinimas daugeliui asocijuojasi su nerūpestinga vaikyste ir malonia užsimiršimo būsena. Net jei nelabai mėgote šio užsiėmimo, prisiminkite pojūtį, kai ramiai sėdėdami spalvindavote paveikslėlius, visiškai atsiduodami spalvų ir vaizduotės galiai. Spalvinimas suaugusiesiems. Kas tai? Terapija? Meditacija? Įsiklausymas į savo pojūčius? Išbandykite ir suprasite: imkite spalvotų pieštukų rinkinį arba rašiklį, patogiai įsitaisykite šviesioje, jaukioje vietoje ir leiskitės į pasakišką spalvų bei ornamentų kelionę.

## DEKORAVIMO GALIMYBĖS

Pateikiame jums keletą pavyzdžių, kaip kūrybingai panaudoti nuspalvintus šios knygelės piešinius. Įrėminę patinkantį paveikslėlį galite papuošti savo namus ar dovanoti artimiems žmonėms. Taip pat galite sukurti begalę originalių atvirukų, dekoruoti daiktus, sukurti dovanų pakuotę, papuošti šventę girliandomis, vėliavėlėmis, kepurėlėmis.



Tapkite Knygų klubo nariu!

- Naujausios ir populiariausios knygos
- Ypatingi pasiūlymai
- Knygų pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą

[www.knyguklubas.lt](http://www.knyguklubas.lt)

