



KERAMIKA 12. 04. 2016

Jak vám pomůže arteterapie?

V dnešní době máme pocit, že se vše blíží dokonalosti. Spoustu věcí si dokážeme ulehčit, na vše se najde snadnější cesta, na sebemenší problém...

Arteterapie je jednou z terapeutických disciplín, které v současné době zažívají boom. Samotný název arteterapie se skládá ze slova ARTE (= *nadání, později řemeslné či umělecké*) a TERAPIE (= *léčba, léčení*). Nebudeme zde do hloubky rozebírat, co ještě je a co už není součástí arteterapie, neboť to závisí na postoji a zkušenosti každého individuálního jedince, zaměříme se spíše na přínos arteterapie v moderním "dokonalém" světě.

Arteterapie a moderní společnost

V dnešní době máme pocit, že se vše blíží dokonalosti. Spoustu věcí si dokážeme ulehčit, na vše se najde snadnější cesta, na sebemenší problém existuje aplikace v chytrém telefonu, a my se stáváme tzv. **otroky moderní doby**, zatímco z nás vyprchává sám život. Snad aby nás také nezatěžoval?

Velmi často se můžeme setkat s lidmi, kteří dosáhli pomyslného vrcholu a najednou zjišťují, že trpí obrovskou prázdnotou. Na druhé straně jsou děti, které umí ovládat veškerou elektroniku, ale neví, jak vypadá živá kráva, neudělají kotrmelec a bojí se vytáhnout paty se svého sterilního prostředí. **Arteterapie** je jednou z alternativních možností, jak z této prázdnoty vystoupit, získat svobodnější mysl a rozvíjet se v mnoha oblastech života.

Keramika a arteterapie

Keramika je jednou z činností, jež nabízí velmi pestrou paletu všemožného poznání. Rozvíjí člověka v mnohých směrech. Umožňuje nejen získat manuální zručnost, rozvinout estetické vnímání, ale i nabýt sebedůvěry ve vlastní tvorbu. Pomocí arteterapie se dá nastartovat nový přístup k životu. Nebo naopak se pomocí ní lze vyrovnat s životem dosavadním. Rozhodně se jedná o životní krok k zajímavému poznání.

A co dále získáte arteterapií zaměřenou na keramiku?

- Při práci s hlínou dochází k celkovému zklidnění mysli.
- Zapojíte vlastní fantazii a svou pozornost zaměříte na kreativní činnost s viditelným výsledkem.
- Při výrobě keramiky rozvíjíte jemnou motoriku a zručnost.
- Naučíte se základy práce s hlínou, které vám budou užitečné kdykoli, když budete potřebovat relaxovat.
- Můžete v sobě objevit skryté vlohy a dále je rozvíjet.
- V neposlední řadě se díky arteterapii seznámíte s novými lidmi, kteří jsou na tom podobně, jako vy.

Arteterapie v praxi

Arteterapie není zaměřena pouze na práci s hlínou, lze se věnovat jakémukoli jinému umění či řemeslu, např. kresbě a malbě, tvoření koláží, hudbě, vytváření hraných příběhů apod. Běžně se **arteterapie** využívá při léčbě somatických onemocnění, pro vyrovnání se se ztrátou partnera, zaměstnání atd., porozumění sobě i druhým, překonávání strachu a fobií apod.