

Танец на коленке

Позитивная арт-терапия



УДК 741
ББК 85.15
Т18

Составитель И. А. Монахова

Т18 **Танец на коленке.** Позитивная арт-терапия /
[сост. И. А. Монахова]. — М. : РИПОЛ классик,
2016. — 224 с. : ил.

Чувства, захватывающие нас всецело — веселье и радость, любовь и тоску, — мы не в силах сдерживать в себе. Мы желаем поделиться ими с миром. Танец, музыка, живопись — все творчество — это выражение эмоций в движении, в звуке, в ярких красках. Процесс арт-терапии, а именно раскрашивание веселых картинок, поможет излить на бумагу все переполняющие вас чувства и сделает вашу жизнь более гармоничной.

Возьмите книгу и цветные карандаши, настройтесь на творчество при помощи мудрых высказываний известных мастеров искусства и начинайте рисовать. Поделитесь эмоциями с книгой, и она направит вас на путь к спокойствию и счастью.

**УДК 741
ББК 85.15**

ISBN 978-5-519-65237-7

© Издание. Оформление.
ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2016

От редакции

Танец — это древнейшее из искусств. Все важные события в жизни первобытного человека: рождение и исцеление, война и смерть — были означенованы коллективным танцем членов племени или шамана. При помощи пластики тела и ритма выражались и моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении. В те времена танец был главным способом передачи той информации, которую важно было донести до высших сил Вселенной. Танец был

частью ритуала веры и сопровождал каждого человека от рождения до смерти.

И в современном обществе все мы начинаем постигать искусство танца еще в детстве. Помните — два притопа, три прихлопа? Это не просто ряд движений, который прививает чувство ритма и тренирует зрительную память ребенка. Это первое формирование образа, воплощенного в танце. Какой тогда был образ, ответить просто. Веселье и радость! Вот что значит танец в детстве. А для взрослого человека танец — это уникальный невербальный способ самовыражения. Это чувства, забвение, биение сердца и ритм пульса. Это переданные зрителю вся страсть, вся энергия и даже внутренний мир исполнителя и автора произведения.

По способу выражения эмоций с искусством танца можно сравнить музыку и живопись. Страницы этой книги заполнены чувствами великих танцоров и композиторов, древних мудрецов и известных деятелей со всего мира. Возьмите ее, и вы испытаете радость и полноту жизни, вас захватит ощущение счастья и гармонии со Вселенной. Выплесните эти чувства на бумагу при помощи

живописи — измените свое психоэмоциональное состояние при помощи арт-терапии. Воплощение ваших надежд, страхов и сомнений через раскрашивание позитивных картинок запустит процесс исцеления творчеством. Рисование активизирует прилив энергии и вдохновения, подарит положительный заряд настроения, даст чувство покоя и удовлетворения жизнью.

Выберите немного времени для познания себя и получите огромное удовольствие от занятия арт-терапией, от процесса преображения всей жизни в неиссякаемый поток любви, радости и счастья.

*Отдыхайте с арт-терапией!
Рисуйте, слушайте музыку и танцуйте!
Будьте полны веселья и радости!*



Я бы поверил только в такого бога,
который умел бы танцевать.

Фридрих Ницше





