



**A R T
J O U R N A L I N G**

Joacă

*Ana Fiț
2019*

INTRO

Am creat acest carnetel cu intenția de a da mai departe din experiența mea personală cu Art Journaling-ul. Cu intenția că acest mic început poate să servească și altora, să aducă bucurie și semnificație. Mi-am dat seama că încă de copil am folosit desenele, poezia, muzica, scrisul și dansul într-un mod intuitiv pentru a exprima, a explora, a înțelege și a contribui la starea mea de bine. Chiar și așa, am momente când întâmpin rezistență să-mi iau jurnalul și culorile. De fiecare dată când depășesc această rezistență sunt recunoscătoare că am ales asta. Să vă fie și vouă spre bucurie și folos.

JOACĂ

Pentru prima colecție de activități, intitulată “Joacă”, am ales cele mai accesibile exerciții din cele explorate de mine până acum. Accesibile ca materiale, timp, tehnici (nu-i nevoie să cunoști niciuna). Tocmai ca să deschidă apetitul.

ART JOURNALING? HMMM, DE CE...?

Proces vs Prodes

Invitația de a savura procesul, călătoria. Punem accent pe ce se întâmplă în noi și nu pe rezultatul final. Cum arată imaginea la final e mai puțin important decât momentele “Aha!” pe care le descoperim între timp.

Conectare și reflecție

Invitația de a ne reconecta la noi, la ritmul interior, mereu în schimbare. Suntem suprastimulați, atrași, prinși, încâlciți în evenimente exterioare, încât putem uita ușor de interiorul nostru, de vocea care e mai tăcută, care are nevoie de atenție și spațiu pentru a se face auzită. Voce care are atâta înțelepciune să împartă cu noi.

Expertul în tine ești tu

Deseori prețuim o autoritate externă, o certificare, un guru, o somitate, un expert, oricât ne-ar încânta și ajuta acești oameni, ei nu vor trăi în locul nostru viața noastră. Cele mai profunde transformări au nevoie de experiență vie și personală, nu e suficientă înțelegerea intelectuală. Așadar dă-ți voie să experimentezi.



BENEFICII

Eliberarea de tensiuni acumulate pe parcursul zilei

Spontaneitate

Calm și relaxare

Prezență

Inspirație

Creativitate

Dragoste pentru frumos

Conștientizare

Înțelepciune

CE SE POATE ÎNTÂMPLA PE PARCURS

- Renunți înainte să începi. Te descurajezi.
- Ai un critic interior bine antrenat.
- Un blocaj de exprimare. Nu ai idei. Această libertate prea mare te blochează, ești obișnuit cu mai multe indicații, reguli, structură. Te întrebi "Cum se face ca la carte?", "Ce trebuie să faci?"
- Îți dai voie.
- Devii curios.
- Începi și termini în altă zi. E ok. Cine-a zis că "trebuie" într-un fel sau altul. E procesul tău.
- Nu-ți place ce a ieșit. E ok. Accepți și respiri ușurat. E normal, e de înțeles când experimentezi să ai tot felul de rezultate.
- Ai desenat ceva greșit sau ai făcut ce consideri că e o "greșeală". E ok. Îți dai voie să greșești și să înveți.
- Înveți despre tine.
- Când te simți încârcat, îți iei art journal-ul și procesezi. Devine un instrument practic, la îndemână și benefic pentru tine.

MATERIALE

Un suport pe care să poți face semne și un instrument cu care să faci semne.
Sugestia mea călduroasă este să folosești deja ce ai la îndemână.

Cu **un simplu caiet** (sau niște foi capsate, legate) **și un creion** poți trece deja la fapte.

Astfel nu mai amâni momentul, nu mai investești bani, ești mai prietenos cu mediul - consumi responsabil. Ulterior dacă dorești să explorezi mai mult vei fi mai motivat să investești și mai informat legat de ce anume ți-ar plăcea să încerci (instrumente, materiale).

E util să-ți strângi și pregătești toate materialele într-un coș la început, apoi să le poți accesa și strânge rapid, ori de câte ori vrei. Cu cât faci să fie mai convenabil pentru tine cu atât sunt șanse mai mari să pui în practică un obicei nou.

Lista de mai jos te poate inspira în ce privește mai multe materiale posibile:

- un caiet de care vrei tu (dacă vrei să pictezi cu culori ce necesită mai multă apă măcar o grosime 110g/filă)
- creion, creioane colorate, ascuțitoare
- carioci, marker
- pix, fineliner
- culori, pensule, borcan pentru apă, paletă/recipient de plastic (pentru amestecarea culorilor)

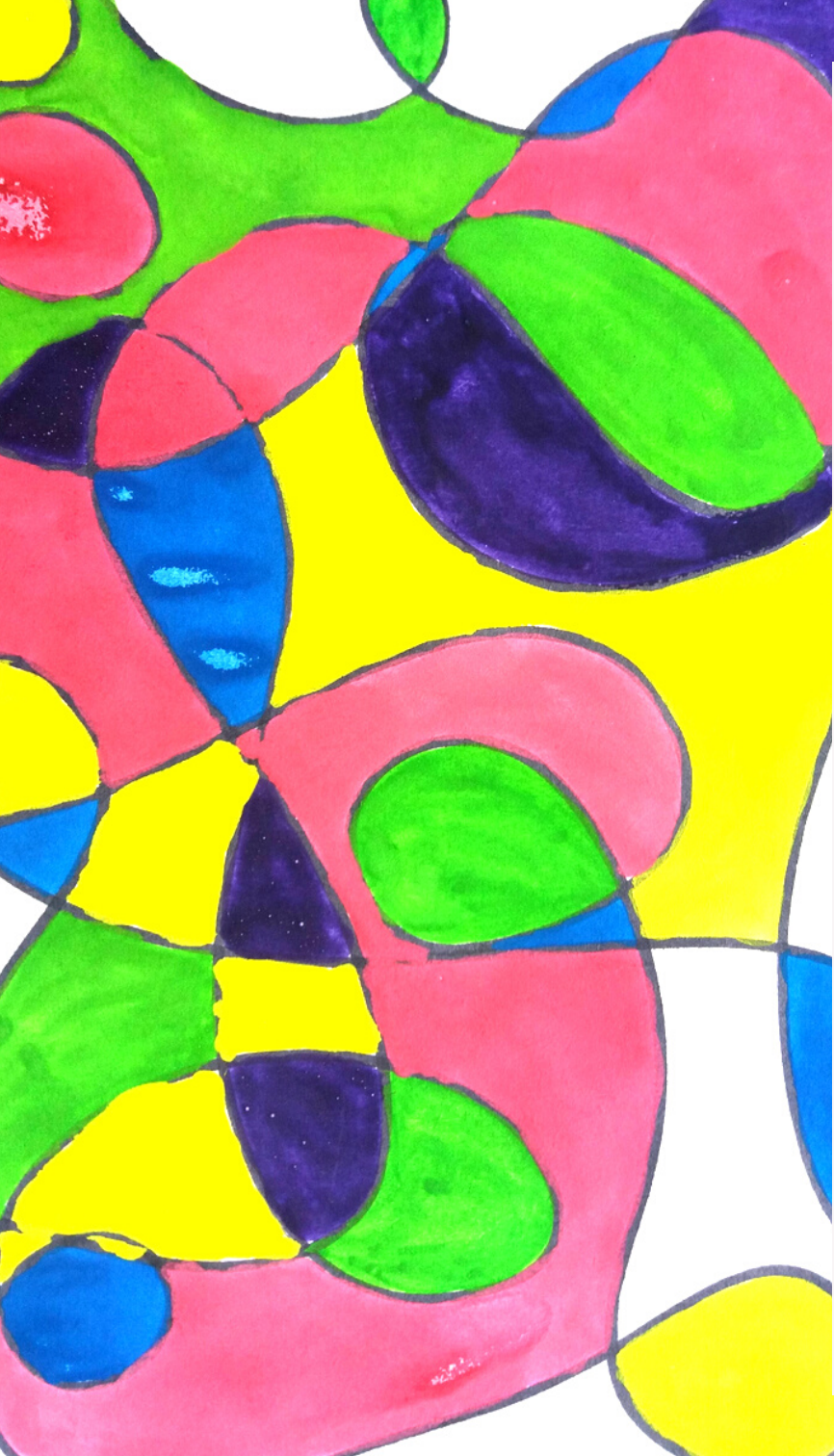


A . C A T H A R S I S
, İ R E L A X A R E



FORME PESTE FORME

Desenează mai multe cercuri/triunghiuri/pătrate etc. care se suprapun. Pictează, colorează sau umple desenând tipare inventate de tine sau lasă pur și simplu așa.



SQUIGGLE DRAWING

Desenează o linie curbă, care face bucle după placul inimii și al mâinii. Colorează, pictează, desenează tipare cu care să umpli bucla sau las-o așa.



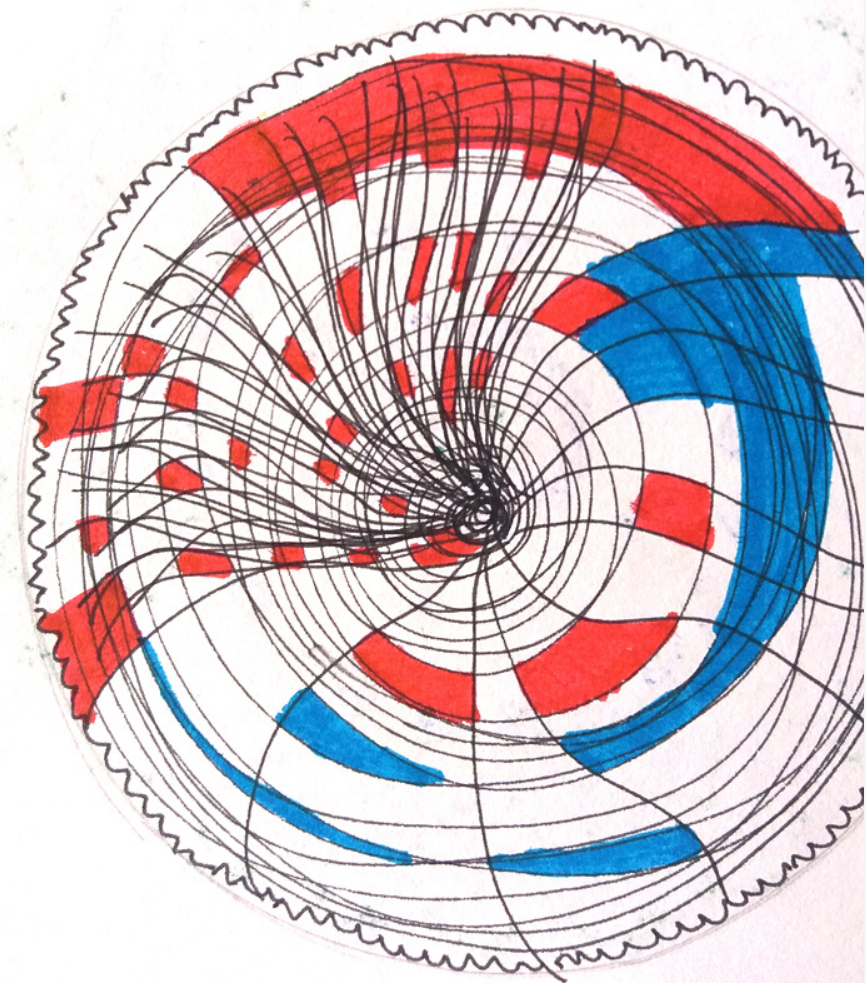
PETE DE CULOARE

Pictează sau colorează câteva pete de culoare de dimensiuni diferite, pot fi forme bine definite (ex: cercuri) sau forme libere. Adaugă tipare inventate de tine.



O CULOARE SAU MAI MULTE

*Alege o culoare sau mai multe. Umple pagina.
Poți folosi mișcări frânte, circulare, pete,
patternuri, forme pe care să le imprimi,
texturi sau pur și simplu să umpli uniform
pagina.*



UN CERC

Desenează un cerc. Uple cercul. Tu decizi cum. Poate cercul îți amintește de ceva. Poate vrei să crezi un tipar (pattern) vizual ce exprimă starea pe care o ai acum. Poate vrei să alegi culori care-ți plac sau displac (acum) sau să exprimi o stare pe care ți-o dorești.

A child's drawing on paper, featuring a field of purple flowers with green stems and yellow-orange foliage. A blue river or path flows through the bottom of the scene. The drawing is done with markers or crayons. A white rectangular box is overlaid on the center of the drawing, containing the text 'B . R E F L E C Ţ I E' in orange, bold, uppercase letters.

B . R E F L E C Ţ I E



ROATA EMOȚIILOR/ SENTIMENTELOR

Desenează un cerc, Desenează-ți emoțiile și sentimentele de azi. Cum arată pentru tine "bucuria"? Ce culoare/culori are? Ce forme?



RECUNOȘTIȚĂ

Fă un desen/colorează un cuvânt ce exprimă ceva pentru care simți recunoștință legat de ziua de azi. Poate fi un obiect, un element din natură, o caracteristică umană, un moment, o întâmplare, o persoană etc.



MANDALA

Desenază o mandală. Pornește din centru spre exterior. Creează un model. Repetă-l. Continuă. Adaugă elemente noi sau repetă aceleași elemente. Combină petale, puncte, linii de tot felul.

would rather be a flower than
rock.



CITAT ÎN IMAGINI

Alege un citat favorit sau un mesaj care ți-a atras atenția de curând. Oglindește-l într-un desen la îndemână. Te poți orienta spre o exprimare pragmatică, abstractă sau orice abordare te inspiră momentan.

The background of the image is a light gray surface covered with numerous colorful musical notes. The notes are in various colors including orange, yellow, pink, and blue, and are scattered across the entire area. In the center, there is a white rectangular box containing the text.

C . I N S P I R A Ţ I E



DESEN INTUITIV

Realizează un desen oarecare. Alege formele și culorile care te cheamă, fără intenția de a desena ceva anume. La final privește desenul și scrie ce mesaj/povață îți transmite. Poate fi o propoziție, un cuvânt sau o înșiruire de cuvinte cheie.



SIMBOL

Alege un simbol pe care îl asociezi cu ceva semnificativ sau plăcut pentru tine. Creează un tipar repetând acest simbol (desenat cât mai simplificat/abstractizat). Joacă-te cu culorile, distanța, mărimea.

REFLECȚIE

După fiecare exercițiu realizat te invit să descoperi ce poți să îți iei din această experiență.

Câteva întrebări care te pot ghida sunt:

- Cum faci față la necunoscut?
- Care e reacția ta implicită/prima reacție când ceva nu-ți iese cum vrei?
- Cât de ușor alegi să renunți?
- Ce spune criticul tău interior? De ce anume încearcă să te protejeze?
- Când ți-ai dat voie ultima oară să faci ceva fără niciun fel de așteptări?
- Poți fi motivat și altfel decât de rezultatul final sau aprecierea celorlalți? Ce apreciezi tu la tine?
- Cum e să dai spațiu copilului tău interior să se joace și să experimenteze?
- Ce ai (re)descoperit nou despre tine?
- Ce te-a surprins plăcut?
- Cum poți să aplici ceea ce ai descoperit în viața ta de zi cu zi?



BUCURĂ-TE DE ACEASTĂ EXPERIENȚĂ

Dacă ai încercat orice din această cărticică și a avut un efect asupra ta, m-aș bucura să-mi scrii un mesaj aici: ana.elena.fit@gmail.com.



www.oparte.ro

