



1 - Művészet és önismeret - a belső út-

Művészeti lépések a tudatos, kreatív élet felé és hogyan lehetsz tudatosan kreatív?

Mielőtt tovább haladsz az olvasásban szeretném megfogalmazni, hogy pontosan mi az amire invitálalak, amivel foglalkozom és ami az életem mindennapjait megalapozza. 2023- ban elvégeztem egy Rajzvizsgálati szakértő kurzust, 2024 - ben egy Lovas Coaching képzést majd 2025 ben egy Alkalmazott Művészetterápiás képzést. több mint 30 éve foglalkozom művészettel azon belül az üvegfestészet a fő csapásvonalam. 2020 - ban alapítottam az Üvegfestő iskolát.

Nagyra becsülöm a művészetterápia értékét, és hiszem a létjogosultságát ahogy minden olyan tevékenységnek ami fejlődést és teremtést hozhat az életembe.

Amit én csinálok, azonban **nem hivatalos művészetterápia, annak ellenére, hogy a művészettel dolgozom, mert az én megközelítem az önismeret ami nem egy terápia hanem egy út.**

Egy belső folyamat, amely a művészen keresztül válik láthatóvá, megélhetővé és megtapasztalhatóvá. Nem kezelni szeretnék, nem javítani, nem diagnosztizálni. Teret adok annak, ami már benned van.

A művészet felhasználása az önismerethez nem arról szól, hogy „baj van”. Nem kell problémádnak, traumádnak vagy elakadásodnak lennie ahhoz, hogy alkoss.

Maga a **teremtés, az alkotás egy tudatos cselekedet**, amely során figyelsz, jelen vagy, kapcsolatba lépsz önmagaddal.

Mi, emberek természetünkönél fogva szeretünk **címkézni**. Elnevezni dolgokat, kategóriákba rendezni, bekeretezni a tudásunkat és a tapasztalatainkat. Ennek megvan a maga haszna: a keretek segítenek eligazodni, biztonságot adnak, kapaszkodót nyújtanak, amikor kérdéseink vannak vagy megoldást keresünk.

A határok és struktúrák gyakran tisztázzák, hol tartunk, és merre haladhatunk tovább.

Ugyanakkor a kereteknek van árnyoldala is. Ha túl szorosak, beszűkíthetnek.

Ha túl merevek, elveszik a szabadságot. Éppen ezért számomra a legfontosabb kérdés nem az, hogy **minek nevezzük**, hanem az, hogy **hogyan hat rád**.

A művészetet már a 20. század elején elkezdtek terápiás céllal alkalmazni – többek között **Adrian Hill** és **Margaret Naumburg** nevéhez köthető az art therapy- művészetterápia megjelenése.

Ők figyelték meg, hogy az alkotás során az emberek olyan belső tartalmakat fejeznek ki, amelyek szavakkal nehezen megfogalmazhatók.

Az alkotás folyamán az alkotók nem a művészi eredményre fókuszálnak, hanem magára az alkotás folyamatára ahol érzékelhetővé válik számukra, hogy a kritikus, önmagukat kritizáló gondolatok elengedhetők.

A kreativitást és mindennapi életben való könnyed létezést, problémamegoldást a kritikus énünk blokkolja.

A művészi önkifejezés ezeknek a blokkoknak a feloldását segíti.

A művészet egy olyan alkotói folyamat amely azonnali változást hoz.

- lelassít
- fókuszot ad
- csökkenti a stresszt
- segít kapcsolódni az érzéseidhez

Az alkotás nem diagnózis, nem javítás és nem kezelés.

Az alkotás egy **tudatos cselekedet**. Amikor alkotsz, jelen vagy: figyelsz a kezed mozdulataira, a színekre, a formákra, az anyag viselkedésére.

Ebben a figyelemben az elméd lassul, a belső zaj csökken, és egy olyan tér nyílik meg, ahol nem kell magyarázkodni, megfelelni vagy értelmezni.

Az alkotás során **belső folyamatok indulnak el**, sokszor anélkül, hogy tudatosan „dolgoznánk rajtuk”.

Alkotás közben olyan érzéseket, emlékeket, hangulatokat, belső állapotokat fejezünk ki, amelyek szavakkal nehezen, vagy egyáltalán nem megfogalmazhatók.

Vannak élmények, amelyeknek nincs pontos nyelvi megfelelőjük – viszont **van színük, formájuk, ritmusuk**.

A művészet önmagában nem akar gyógyítani. Egyszerűen csak **láthatóvá teszi a belső világunkat**.

Ami eddig csak érzés volt, sejtelem vagy feszültség, az alakot ölt. És amit látunk, ahhoz már tudunk kapcsolódni. Nem kell elemezni, nem kell megérteni azonnal – elég észrevenni, hogy „ez most bennem van”. Megállok és megfigyelem az érzéseimet, gondolataimat.

A teremtés önmagában egy **önismereti gyakorlat**.

Ahogy az izmainkat mozgás közben érezzük, úgy az alkotás közben a belső működéseinkre érzünk rá. Megtanuljuk felismerni, mikor vagyunk feszesek, mikor engedők, mikor akarunk kontrollálni, és mikor tudunk elengedni.

A művészet tehát nem a hibákra fókuszál, hanem a **jelenlétre**.

Arra, hogy most itt vagy, ebben a pillanatban, ezekkel az érzésekkel. Az alkotás nem elvár, nem sürget, nem minősít. Teret ad. És ebben a térben gyakran történik meg az, amit más módszerekkel nehéz elérni: **önmagadhoz kapcsolódsz, ítélet nélkül**.

Az alkotás nem csak kifejezés, hanem találkozás. Önmagaddal.

Az általam alkalmazott kreatív, alkotó folyamatok keretet adnak, de nem zárnak be. Irányt mutatnak, de nem kényszerítenek.

Az önismeret itt nem egy „problémára adott válasz”, hanem egy folyamatos felfedezés: rálátás arra, hogyan működsz, hogyan érzel, hogyan reagálsz – színekben, formákban, mozdulatokban.

Ez az út nem feltételez hiányt. Nem abból indul ki, hogy valami nincs rendben. Hanem abból, hogy **érdemes megismerned önmagad**, mert a tudatosság, az alkotás és a jelenlét önmagukban is alakítják az életminőséget.

A művészet itt nem eszköz a gyógyításhoz, hanem **kapu az önmagaddal való kapcsolódáshoz**. És ezen a kapun bárki beléphet, anélkül hogy címkét kellene magára ragasztania.

Folytatjuk?

Lépj a következő szintre.

A tudatosan kreatív életforma lényege, hogy a figyelmet visszahozod a jelen pillanatba, és a mindennapjaid részévé teszed a teremtést.

Egy olyan belső állapot, amelyben nyitottá válsz arra, ami éppen van, és megtanulsz együtt áramolni vele. Így a kreativitás nem külön tevékenység, hanem egy élhetőbb, tudatosabb életforma alapja.

Vadász Orsolya

Szerzői nyilatkozat. A Tudatosan Kreatív programban, valamint az ehhez kapcsolódó PDF–ekben, kérdéssorokban, kvizekben, írott és hangzó anyagokban megjelenő tartalmak **saját szakmai munkám, tapasztalataim és több év alatt kialakított módszertanom eredményei.** Ezek az anyagok nem véletlenszerű gondolatok gyűjteményei, hanem egy tudatosan felépített alkotói és önismereti rendszer részei, amelyre a tanításaim és a program teljes felépítése épül. Kérem ennek tiszteletben tartását. A tartalmak: **nem másolhatók, nem terjeszthetők, nem publikálhatók, nem használhatók fel sem részben, sem egészben** oktatási, kereskedelmi vagy nyilvános célra az **előzetes, írásos engedélyem nélkül.** Az anyagok **kizárólag saját, személyes használatra** vehetők igénybe. Minden, a Vadász Orsolya név alatt megjelenő tartalom **szerzői jogi védelem alatt áll,** és **szellemi tulajdonomat képezi.** A szerzői jog megsértése jogi következményeket vonhat maga után. Köszönöm, hogy tiszteletben tartod azt a munkát és utat, amelynek eredményeként ez az anyag megszülethetett. **Vadász Orsolya** Tudatosan Kreatív

Jegyzeteim: