

Prácticas basadas en el Arte para el cultivo del bienestar.

El arte de pintar y meditar al mismo tiempo.

Por Jowita Sitek

Las prácticas meditativas basadas en el arte nos brindan la posibilidad de ir hacia el encuentro con uno mismo, hacia el descubrimiento de las potencialidades creativas que todos poseemos y es una forma fácil y placentera de realizar una meditación en acción a través del arte.

La apreciación artística, la percepción consciente y el acto de creación, fomentan los estados de interiorización, que nos guían hacia un mayor autoconocimiento y comprensión de nuestras capacidades y necesidades, consiguiendo con ello, la reducción de los sentimientos negativos (tristeza, estrés, ansiedad, etc.), y el aumento de la autoestima y el bienestar general.

El objetivo principal es estimular la sensación de relajación y la meditación mientras se crea una obra de arte (pintura, dibujo, *collage*, etc.). Estas técnicas posibilitan la creación de imágenes de forma muy fácil: tan solo se necesita crear manchas de color, trazos, líneas, formas, con el enfoque de la atención en la acción que se está efectuando.

Las obras de arte son un punto de partida para inspirar creatividad, reconectar con nuestros sentidos, explorar materiales y descubrir una nueva forma de ver. De ahí que el arte nos empuja a salir de los marcos conceptuales preconcebidos que tenemos sobre nosotros mismos y el mundo, y a experimentar la realidad de una manera directa a través de los sentidos, donde el tacto, la vista, el movimiento, el oído se convierten en vehículos que nos van a llevar hacia el descubrimiento de una nueva realidad.

PROGRAMA

29/11/21_CÓDIGO DE LA EMOCIÓN. El arte fomenta los estados de interiorización y nos guía hacia un mayor autoconocimiento y comprensión de nuestras capacidades y necesidades, consiguiendo con ello, la reducción de los sentimientos negativos y el aumento del bienestar general. *Workshop* basado en la estimulación multisensorial y la canalización y la transformación de la emoción a través del movimiento, línea y color.

13/12/21_ZENTANGLE. Dibujo Zen: El arte de meditar y dibujar al mismo tiempo. La técnica Zentangle nos ofrece la posibilidad de ir hacia el encuentro con uno mismo, hacia el descubrimiento de las potencialidades creativas que todos tenemos y es una forma fácil y placentera de realizar una meditación en acción a través del arte.

20/12/21_LOS CINCO ELEMENTOS. Los cinco elementos de la naturaleza: agua, tierra, fuego y aire, y la quintaesencia o éter eran, para muchas culturas antiguas, los constituyentes básicos de la materia y reflejaban el comportamiento de la naturaleza; el presente *workshop*, va a servirnos de modelo para lograr una transformación personal de acuerdo con nuestra propia esencia.

10/01/22_ZENDALA. La unión de la técnica del dibujo Zen con el círculo Mandálico. La técnica Zendala es considerada una forma de dibujo meditativo o arte intuitivo, relajante y sanador. Favorece la conexión interna con nuestro centro, el desarrollo de las capacidades creativas y también la concentración en la acción (el aquí y ahora).

17/01/22_TRANSFIGURACIÓN DE LO VISIBLE. Transformación del objeto o un cambio de forma del objeto con el objetivo de revelar su verdadera naturaleza o esencia como vía para el encuentro con la esencia de uno mismo. Prácticas basadas en la exploración de las dimensiones del objeto *versus* las dimensiones del ser humano.

24/01/22_MEDITACIÓN CON EL ENFOQUE EN EL COLOR. Un sentido nuevo para lo que es el equilibrio, la armonía y la plenitud. El color es un código de información y lo que percibimos es un reflejo de esa esencia revelada en una amplia variedad de matices que sin darnos cuenta influye en nuestra mente y cuerpo modelando sus estados. *Workshop* dedicado al descubrimiento de la energía y el lenguaje de los colores que nos rodean.

Dirigido e impartido por: Jowita Sitek, psicoterapeuta especializada en *Mindfulness* (Máster en las Terapias de Tercera Generación) y licenciada en Bellas Artes.

¿A quién va dirigido?

Las actividades van dirigidas a cualquier persona adulta que quiera incrementar sus estados de bienestar y salud a través del arte.

Método de trabajo: Sesiones presenciales cuyo objetivo es que el aprendizaje se produzca de forma natural, en un contexto amable y seguro, y que la experiencia sea la mejor herramienta para ello. Cada sesión es independiente aunque en su conjunto son complementarias, por lo que se puede participar en una, varias o todas ellas.

Beneficios de las prácticas basadas en el arte y la meditación.

- Desarrollar la capacidad de la expresión creativa.
- Fomentar la creatividad
- Potenciar los estados de tranquilidad y bienestar, tanto físicos como mentales.
- Cultivar la conciencia en el momento presente desde la aceptación, sin juicio y con amabilidad.
- Experimentar las experiencias artísticas tanto en forma de contemplación como creación como facilitadores de expresión emocional.
- Observación consciente de los cambios internos (estados de ánimo, patrones de pensamiento, factores condicionantes).
- Fomentar de la autoexploración resultando en mayor autoconocimiento y potenciación de las fortalezas vitales.
- Promover la confianza en sí mismo
- Aumentar la sensación de conexión con uno mismo.
- Mejorar la coordinación ojo-mano y la motricidad fina.
- Sanar la fragmentación y la disociación que vivimos día a día entre pensamiento-sentimiento-acción.
- Generar los estados mentales sanos para impulsar transformaciones positivas.
- Construir una mente positiva reflejada en una personalidad íntegra.
- Aumentar los estados de relajación y meditativos.
- Aporta la sensación de bienestar, disfrute, unidad.
- Combate la ansiedad y el estrés.

Información y reservas

Horario: **Lunes** referenciados en el programa, de 19 a 20,30h.

Aforo mínimo: 4 personas / Aforo máximo: 10 personas

Precio por persona / sesión: 10€ (materiales incluidos)

Precio por persona/programa completo: 50 € (materiales incluidos)

Forma de pago: transferencia bancaria en número de cuenta que se indique al formalizar la reserva.

www.museoestebanvicente.es

Museo de Arte Contemporáneo Esteban Vicente

Plazuela de las Bellas artes, s/n 40001 Segovia

/Tfno. 921 46 20 10 ext. 119 / educacion@museoestebanvicente.es