

Spis treści

Wprowadzenie	7
Rozdział 1. Arteterapie. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce	9
Rozdział 2. Scenariusze ćwiczeń i warsztatów	31
1. Oglądanie (wzrok)	32
1.1. Dłonie	34
1.2. Uwaga. Doceniaj małe rzeczy	36
1.3. Rama. Obrazy w ramach i poza ramami	38
2. Dotyk	40
2.1. Dotknięcia. Historia naturą pisana – frottage	42
2.2. Sztuka milczenia	44
2.3. Przydasie	46
3. Węch i smak	48
3.1. Owoce	50
3.2. Pachnąca i smaczna	52
3.3. Kwiaty	54
4. Rysunek	56
4.1. Rysowanie powietrzem	58
4.2. Koncentracja uwagi	60
4.3. Spotkanie z cieniem	62
5. Malarstwo	64
5.1. Pogoda ducha. Malowanie dziesięcioma palcami	66
5.2. Istota postrzegania. Zrozumieć Beuysa – zrozumieć siebie	68
5.3. Chmury	70
6. Rzeźba	72
6.1. Buty	74
6.2. Patyki, patyczki	76

6.3. Jesteś jak...? Jak zwierzę? A może jak ptak? Ryba? Gad?	78
7. Collage (kolaż)	80
7.1. Trzy portrety głowy	82
7.2. Gazetowy portret	84
7.3. Emocje	86
8. Mandala	88
8.1. Mandala. Moje ja	90
8.2. Warzywa (na talerzu podane)	92
8.3. Mandala analityczna	94
9. Książka artystyczna	96
9.1. Pop-up book. Książka z ilustracjami 3D	98
9.2. Origami book	100
9.3. Historia w pudełku zamknięta	102
10. Land art	104
10.1. Ziemią malowane	106
10.2. Liście	108
10.3. NieZWYKŁY obraz	110
11. Upcykling	112
11.1. Plastik fantastik	114
11.2. Tape art	116
11.3. Zwykły obraz. Byle co. To jest to	118
12. Performance (<i>performance art</i>)	120
12.1. Jabłko	122
12.2. Marchew, marchewka	124
12.3. Ze sznurkiem	126
13. Działania interaktywne (sztuka interaktywna)	128
13.1. Prawda czy fałsz. W lustrze – $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$	130
13.2. Nasze portrety	132
13.3. Ja, ty, my. Tu i teraz	134
13.4. Z głową	136