

KOŁO MIŁOŚNIKÓW SZTUKI POLECA!!!

Sztuka to nieodłączny element kultury towarzyszący człowiekowi od zarania dziejów. Na co dzień budzi w nas różne odczucia, skłania do refleksji lub po prostu cieszy oko. Jak się okazuje, sztuka posiada także właściwości terapeutyczne, lecznicze, poznawcze, edukacyjne oraz ogólnorozwojowe. Daje szerokie możliwości wyrażania emocji, doświadczeń i przemyśleń, które z jakichś względów są trudne lub niemożliwe do wyartykułowania. Sam akt tworzenia pomaga w lepszym poznaniu siebie – swojej wrażliwości, emocjonalności, potrzeb. Może być także porównywany do procesu samodoskonalenia.

Sztukę definiujemy jako twórcze działanie człowieka odwołujące się do uczuć i intelektu poprzez oddziaływanie na zmysły: wzrok i słuch, w niektórych przypadkach również dotyk - gdy zastępuje zmysł wzroku lub idzie z nim w parze.

Co zatem jest sztuka?

- rysunek, malarstwo, w tym również plakat, instalacja, kolaż;
- rzeźba, płaskorzeźba, mozaika, witraż, fresk, architektura;
- muzyka instrumentalna, wokalna, chóralna, elektroniczna;
- balet, taniec, pantomima;
- dramat sceniczny, rapsodyczny, cyrkowy, happening artystyczny;
- poezja, proza literacka.

Najbardziej terapeutycznym walorem sztuki - zwłaszcza sztuki niewerbalnej, a więc dzieł plastycznych, pantomimicznych, tanecznych i muzycznych - jest jej bezpośrednie, pozaintelektualne odwoływanie się do sfery emocji. Chodzi o to, że doznania emocjonalne nie trafiają wyłącznie do oddzielnej sfery uczuć, tylko obejmują poprzez uczucia całą osobę: a więc także ciało, umysł, ducha. Pod wpływem kojącej muzyki lub kołyszącego wirowania, ciało się rozpręża, rytm serca staje się miarowy, ciśnienie krwi obniża się, mózg zaczyna regularnie dotleniać się.

Nakarmiony tlenem mózg bez zakłóceń odbiera sygnały z wnętrza organizmu oraz ze świata zewnętrznego. Człowiek zaczyna adekwatnie do rzeczywistości odczuwać ciepło lub zimno, ciszę lub hałas, obecność lub nieobecność innych ludzi, uczucie głodu lub sytości, swoje potrzeby fizjologiczne, bodźce przychodzące z zewnątrz.

A przecież z człowiekiem nic się nie "stało", tylko przez 30 min. płynęły dźwięki na przykład Szóstej Suity angielskiej d-moll Jana Sebastiana Bacha. Człowiek poddał się im, a muzyka dokonała reszty.

Będąc twórcami lub odbiorcami sztuki pobudzamy nasze zmysły i wyzwalamy całą paletę emocji - pozytywnych i negatywnych. Co zatem możemy zyskać obcując ze sztuką?

Sami spróbujcie! zachęcam do korzystania z możliwości, jakie oferują nam muzea, zwiedzajmy je teraz on line.

Polecam ciekawe strony o sztuce:

- Sztuka Polska,
- Obrazowo rzecz ujmując,
- Poszukiwania,
- Okruchy kultury,
- Zabytkoznawcy Sztuki,
- Dziewczyna Która Opowiada.

Szczególnie polecam !!!

- <https://niezlasztuka.net>
- Muzykę, która koi duszę ☺:
 - 1) Snatam Kaur – Liberations Door,
 - 2) Ajeet Kaur,
 - 3) SimpleThree,
 - 4) David Garrett.
- Niesamowite obrazy i rysunki Zofii Stryjeńskiej - polskiej artystki dwudziestolecia międzywojennego

<https://www.facebook.com/watch/?v=269689917388800>

- Przepiękne baśniowe obrazy Adama Kołakowskiego

https://m.facebook.com>kolakowskipracownia/?locale2=pl_PL

- Wesołe, kolorowe rysunekzki Sascali

<https://www.instagram.com/sascalia>

Gorąco zachęcam !!! do wyrażania siebie, prezentowania swoich wytworów artystycznych ☺

Sylwia Wieczorek