



Atelier Hint

De 'natuurlijke werking' (heling) van tekenen en schilderen.

Door te schilderen op doek, papier of welke andere ondergrond dan ook kunnen we onszelf uiten. Dit kan een geweldige manier zijn om gevoelens en gedachten te manifesteren. Het is een soort alternatieve en natuurlijke therapie die onder andere de volgende voordelen kan bieden:

De werking van de hersenen

Door te tekenen en schilderen wordt zowel de linker- als rechterhersenhelft gestimuleerd. In de linkerhersenhelft zijn de logica en de ratio gelokaliseerd, terwijl de rechterhersenhelft juist houdt van creatie en gericht is op het gevoel. Als we tekenen, kunnen we dan ook onze verbeelding de vrije loop laten zodat onze meest diepe gedachten ook even lekker kunnen ademen.

Ontspanning en gevoel

Wanneer je tekent of schildert in een non-competitieve, ontspannen en aangename omgeving, dan kan je geweldige persoonlijke doelen verwezenlijken. Dit kan je gevoel van eigenwaarde versterken. Dit aspect kan ook belangrijk zijn voor mensen die problemen hebben met wederzijdse afhankelijkheid of trauma's en voor mensen die onafhankelijker moeten worden en die willen leren om van zichzelf te houden en zichzelf (meer) te waarderen.

Verbeterde motoriek

Net als bij het bespelen van een instrument, leren we door te tekenen en te schilderen, verschillende potlood- en penseeltechnieken te gebruiken, onze handbewegingen reguleren en ontwikkelen we een bepaalde 'hersendoorbloeding' die aan dit vermogen verbonden is. Bij volwassenen kan de handeling van het schilderen helpen om de fijne motoriek te verbeteren.

Concentratie

De toewijding aan schilderen, of elke andere vorm van artistieke creatie, vereist concentratie. Tekenend of schilderen is een precieze taak die ons in staat stelt om onze omgeving even te vergeten en ons simpelweg te laten meeslepen. Het laat de tijd voorbij vliegen zonder dat we dit ook maar opmerken. We verdrinken voor even in onze tijd.

Deze staat van vergevorderde concentratie wordt 'Alpha' genoemd en is het onderwerp geweest van vele onderzoeken. Dit is 'een staat' waarin een deel van onze hersenen bewust is en het andere deel ons onderbewuste naar boven haalt. Deze zelfde staat kan ook worden bereikt door middel van gebed, meditatie of muziek.

Je hoofd en hart in balans

Emoties zijn een zeer belangrijk onderdeel van onze creativiteit. Door te schilderen kunnen we onze emoties laten vloeien en geluk, liefde, empathie en vrede ervaren. De ontspanning die het schilderen met zich meebrengt helpt ons om ons hoofd en hart in balans te brengen.

We kunnen dus wel stellen dat wanneer je op deze manier creatief bezig bent je 'automatisch' ook goed bent voor je lichaam en je geest. Hier hoeft je helemaal niets voor te doen als gewoon bezig zijn met wat je graag doet! Het brengt je dus veel meer dan alleen dat die mooie tekening of kunstwerk!

Atelier Hint

Frankrijkweg 11, Sevenum
06-41 79 19 56

atelier@hintvormgeving.nl
www.hintvormgeving.nl