

Fraktal tegning

Fraktaler finnes i oss selv og overalt rundt oss, og ved å tegne dem, etter visse regler, blir man kjent med deres fantastiske verden.

Fraktal tegning er en form for kunstterapi som har blitt stadig mer populær i hele verden. På papiret tegner vi, med lukkede øyne, forskjellige mønstre og lager en form full av felt i ulike størrelser, såkalte fraktaler. Etter at tegningen er ferdig, velges fargeblyanter i ulike farger spontant, og feltene fargelegges med åpne øyne. Når vi gjør det, fokuserer vi på farge som når gjennom øynene våre og gir en terapeutisk effekt. På denne måten forbedres oppmerksomhet og konsentrasjon, utvikles fokus og tålmodighet. Fokuset flyttes til nåtiden.

Ifølge nevrovitenskap, aktiveres nevralt forbindelsene gjennom finmotorikk og påvirker dermed mentale funksjoner når vi tegner fraktaler. Via denne metoden utvikles kreativitet og forbedres humøret.

Fraktal tegning er egnet til alle aldre. Ingen forkunnskap om tegning eller maling er nødvendig.

