

“艺术疗愈”系列之《知光·五感》活动方案

活动一：听觉疗愈（艺术疗愈的大自然之声）

- 1、理论部分：15 分钟，表达“声音”对感知快乐的影响力，阐述艺术疗愈中“听觉”部分的重要性。
- 2、感受部分：15 分钟，区别噪音和白噪音，制作白噪音音频，带领感受每一种声音带个人的情绪波动，并记录。
- 3、画图部分：15 分钟，根据白噪音的声响，画出心中关于噪音的显像化线条和画面。
- 4、讨论部分：15 分钟，可以个别案例分析，也可以随组讨论。

疗愈活动照片：



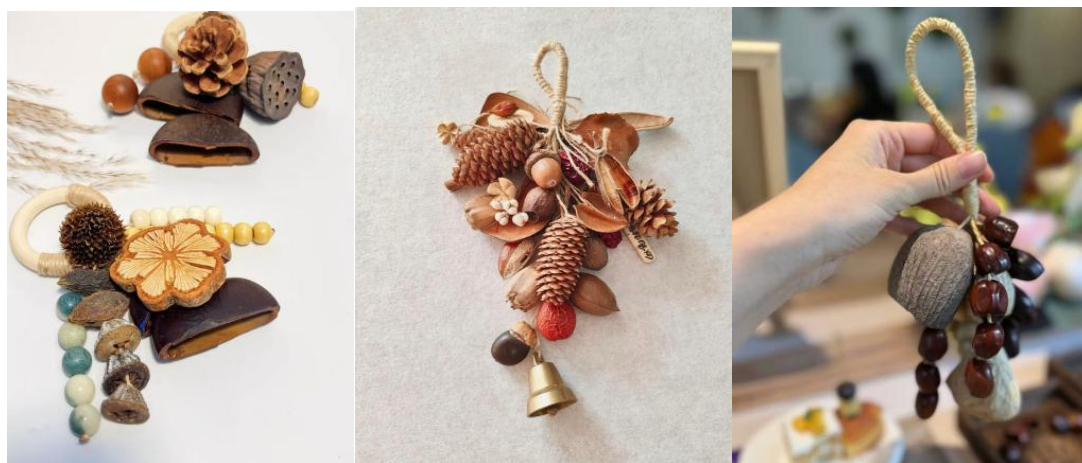
手作部分：（60 分钟）

音疗挂铃（贝壳摇铃）挂件

用纯生态的大自然之物（贝壳，果实，果壳等大自然之物，通过不同声音敲打的自然之声，外加细绳，铃铛，挂件等小元素，按照自己的内心，对声音的感知和喜好，搭配和制作。

在制作的活动中，也可以和同伴互相分享和诉说。

手作图片参考：



活动二：触觉疗愈（艺术疗愈的不同自然触碰）

- 1、理论部分：15 分钟，讲述触觉的概念和影响力，表达艺术疗愈中“触觉”部分的感官体验。
- 2、感受部分：15-20 分钟，通过触摸来调动内心情绪，带领潜意识回溯，并记录。
- 3、画图部分：10 分钟，通过触摸后的情绪和心理状态，画出线条或者画面。
- 4、讨论部分：15 分钟，可以个别案例分析，也可以随组讨论。

疗愈活动照片：



手作部分：（60-80 分钟）

艺术触觉的材料拼贴（不同材质材料的艺术拼贴装饰画）

在众多的材质中，选择自己感兴趣的，在老师的引导下，可以默默在心里思考一下他们的颜色，肌理，动态和温度。如果有文字，也可以将他们记录下来。收集好素材并裁剪成合适的造型和形态。

将收集到的素材摆放在卡纸上（可选择彩色的），尝试不同的排列方式来寻找符合自己感受的形态。确定布局之后，用胶水逐一黏贴，处理好细节和主次关系，突出想表达的素材。拼贴装饰画完成之后，可以和同伴交流创作的感受。

手作图片参考：



活动三：嗅觉疗愈（艺术疗愈的不同芬芳）

- 1、理论部分：15 分钟，讲述嗅觉的概念和重要性，用实例进行分析及讲论。
- 2、感受部分：15 分钟，通过带领恢复嗅觉和大自然的关系，用自然之物的味道，探索生命在教导我们的人生道理。
- 3、画图部分：15-20 分钟，通过嗅觉体验，调动潜意识记忆，书写一段文字，或者画出线条和画面。

4、讨论部分：15 分钟，可以个案分析，也可以集体讨论。

疗愈活动照片：



手作部分：（60 分钟）

干花香薰杯（或香薰浮游瓶）

用不同的花卉以及肉桂，柠檬干，尤加利果，松果等自然元素，加入自己喜欢的香薰芬芳，调制和制作一款符合自己喜好和疗愈芬芳手作。可以用做居家摆件和车载芳香熏。

活动现场老师会提供不同自然花卉，干果的自然芳香以及香薰芳香，让大家感受不同的香气，按照心境和喜好，自由搭配制作，制作过程也是一个艺术疗愈过程。

手作图片参考：



活动四：肢体疗愈（艺术行为疗愈）

- 1、案例分析：15 分钟，讲述肢体恢复的概念，用实例及行为艺术进行讲论。
- 2、感受部分：20 分钟，可分组进行，用不同肢体动作传达情绪，感受肢体和潜意识的联动机能。
- 3、画图部分：10 分钟，通过体验，书写情绪或者文字，画线条或者画面。
- 4、讨论部分：15 分钟，可以个案分析，也可以集体讨论。

疗愈活动照片：



手作部分：（60-80 分钟）

曼陀罗编织（绘画）艺术

曼陀罗编织（绘画）不仅可以解压，还能当作冥想的工具。在活动结束后，每人都可以按照自己的方式和肢体习惯，制作一个属于自己的“小宇宙”。

也可以通过绘画的形式，拿起画笔，链接不同的线条和造型，一切颜色和画具都是凭自己的第六感去选择，作品里可以看到每个人的不同情绪，学会接纳不完美的自己，做到真正爱自己。

手作图片参考：



活动五：视觉疗愈（视觉的撞色系疗愈）

- 1、理论部分：10 分钟，讲述绘画在艺术疗愈过程中的重要性。
- 2、感受部分：30 分钟，带领完成绘画环节，并且书写记录。
- 3、讨论部分：20 分钟，可以个案分析，也可以集体讨论，完成绘画内容的讲解及分析。

疗愈活动照片：



手作部分：（60-70 分钟）

法式复古彩色肌理绘画镜子/彩色世界的马赛克小物件（2 选一）

法式复古彩色肌理绘画镜子：

通过色彩的不同搭配，以及绘画的光影艺术，将绘画的色彩和不同的肌理材料混合搭配，学会调制不同的色彩，从视觉方面，挑选自己第

一直觉的色彩进行搭配，探索心理的色彩奥秘。

绘制出自己心目中最和谐的色彩搭配。

手作图片参考：



彩色世界的马赛克小物件：

运用不同的马赛克片，准备好载体（杯垫，画框，等，烛台等），在载体上，挑选自己喜欢的色彩片块，在组合，粘合和拼搭中，释放压力情绪，用彩色的组合让心情疗愈，找回跳动色彩的愉快心情。自由拼搭组合，让马赛克贴片在载体上流动。

手作图片参考：



“艺术疗愈”系列之《自我链接》活动方案

活动一：接纳自己所有的情绪

没有拆毁就没有重建，面对拆毁的冲击，学会控制和感受，从而在破坏中看到希望，在重建中找到方向，接纳自己所有的情绪。

- 1、所需道具：画报、玩偶等美好的小物件，剪刀、画框、白乳胶
- 2、手作匹配内容：毛线的多面绕画



活动二：谢谢生活中微小的美好

世界上许多美好的微小事物，其实都具有自己的哲学道理，一片树叶、一朵花、一场雨、一阵风，都有教会我们人生道理的作用，通过真实又细小的自然造物，体会那些被错过的微小美好

- 1、所需道具：香樟叶、花朵、野山胡椒根、纸张
- 2、手作匹配内容：植物拼贴摆件/微景观摆件



活动三：让我们来拥抱自我

有时自己说出的话、作出的行为，不一定是真实的。回到潜意识，把话语、行为，具象投射到另一个人身上，往往就会得到“上帝”视角，从而更真实的认识自我，拥抱自我。

- 1、所需道具：信封、信纸、笔
- 2、人数最好为双数，中间需要 2 人一组完成。
- 3、手作匹配内容：豆荚娃娃



活动四：发现创造的魅力

用潜意识给未来写一封信，写下真实的所求所需，创造一个充满想象力的未来，打造一段或童趣、或超前的故事

- 1、所需道具：a4 纸、彩笔
- 2、6 人一组，集体完成
- 3、手作匹配内容: DIY 好玩的肥皂（用肥皂制作出不同的造型（水果/卡通等）



活动五：我的情绪我做主

小动物是没有坏心思的，它们生来本就美好，随着社会发展，宠物陪伴已经逐渐盖过对“人”的需求，所以用小动物投射真实潜意识，发现自己的另一面，以及未来可选择的生活方式

- 1、所需道具：a4 纸、彩笔
- 2、手作匹配内容：绘画玻璃杯



活动六：解放天性 祝福彼此

让自己自由，解放天性。祝福自我、祝福未来，祝福彼此，把自己的“所需所要”，变成对另一个人的祝福，感受爱的流动，感受被爱的感动。

- 1、所需道具：信纸、笔、信封、手帐小配饰、贴纸等

手作匹配内容：植物拓印包

