



Måla sin andning

Övning för att få klienten att släppa krav på att måla vackert eller prestera och samtidigt ta fram omedvetet material. En bra övning när klienten inte vet vad hen ska prata om eller när det inte finns ord för det som känns inuti. Bra övning att börja terapin med.

Observera att du inte gör någon avslappning innan, utan fångar klienten direkt där hon befinner sig när hen kommer.

Sätt ett stort papper på väggen. Be klienten ta två kitor gärna kontrasterande färger. Ta en krita i varje hand. Ställ klienten framför papperet, be klienten blunda och föra upp händerna till papperet. Låt nu klienten måla sin andning, dvs uppleva sin andning och låta båda armarna samtidigt röra sig fram och tillbaka på papperet som andningen meddelar. Låt klienten måla i minst 5 minuter. Som terapeut kan du då och då uppmuntra till att hon känner efter vad andningen ger för impulser till armarna och händerna och sedan fortsätta att måla. Klienten blundar hela tiden!

Låt klienten komma tillbaka och se på vad hen målat. Använd samma frågor som i förra övningen.

Påbyggnad: fyll i och förstärk linjer och former som klienten sett framträda i bilden.